

Carta para perdonarme por gritar

Esta carta está pensada para acompañar a madres y padres que se sienten culpables o angustiados tras haber perdido la paciencia y gritar a sus hijos/as. Su intención es ofrecer un espacio de auto-perdón, comprensión y amor propio, reconociendo que el enojo a veces surge de heridas profundas y cansancio. Además, busca motivar un compromiso sincero para reparar y avanzar hacia una crianza más consciente, sin cargar con la culpa destructiva ni la justificación vacía.

Hoy me perdono por haber gritado.
Por ese momento en que sentí que no podía más y mi voz fue más fuerte que mi paciencia.
Por la mirada de mi hijo/a que me atravesó, por el temblor que dejó mi enojo en el aire.

Me perdono porque no fue desde el desprecio ni el rechazo.
Fue desde mi propia herida.
Desde el miedo a perder el control, desde el agotamiento, desde esa parte de mí que también fue niña y que nadie calmó cuando más lo necesitaba.

Me perdono porque estoy aprendiendo.
Porque no quiero repetir patrones, pero a veces tropiezo.
Porque me duele haberlo hecho, y eso ya es un síntoma de amor.
Porque elegí mirar lo que pasó y no esconderlo bajo la culpa, ni justificarlo ni normalizarlo.

Me perdono y me abrazo.
Y también me prometo seguir caminando hacia una crianza más consciente.

Me comprometo a reparar: con palabras suaves, con tiempo compartido, con una disculpa sincera que no minimice, pero que tampoco me castigue.

Hoy, me reconozco humana.
Y desde esa humanidad, vuelvo a elegir el vínculo.

¿Cómo pueden usar esta carta las familias?

- Leerla en momentos de culpa o desgaste emocional para encontrar consuelo y permiso.
- Reescribirla con sus propias palabras como ejercicio de reparación emocional.
- Usarla como modelo para redactar una disculpa sincera al hijo/a, ya sea oral o escrita.