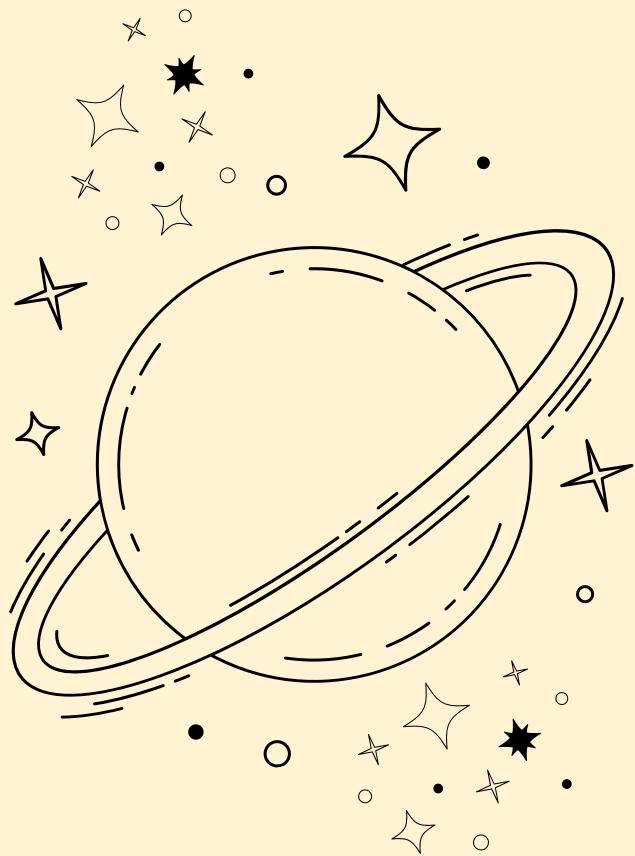
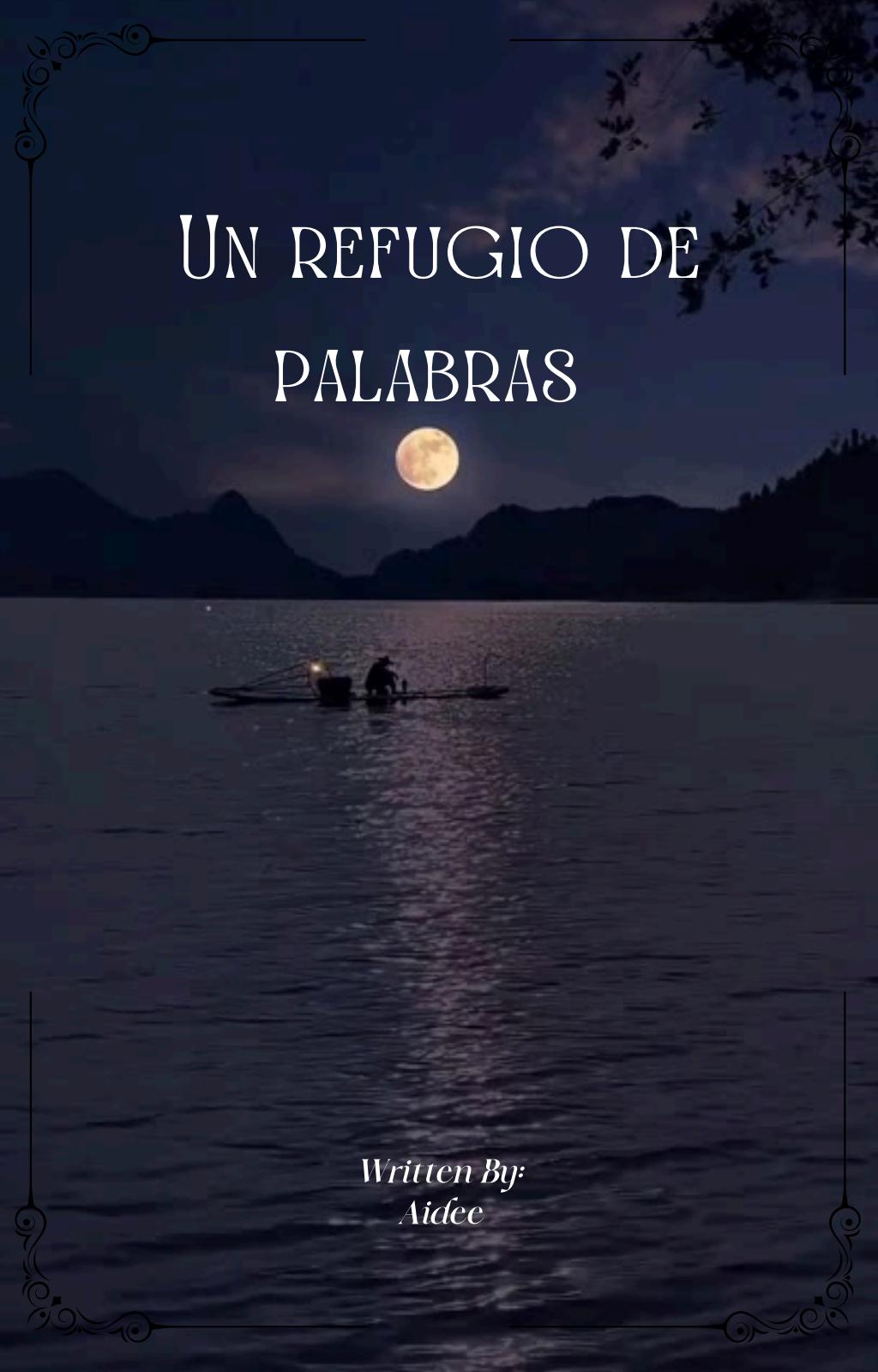


Un viaje contigo ❤️



A 



# UN REFUGIO DE PALABRAS

*Written By:  
Aidee*

# DEDICATORIA

Este pequeño libro no busca cambiarte ni pedirte que seas fuerte cuando no te nace.

No es una receta, ni una guía, ni una invitación a hacer más de lo que ya haces cada día sola por existir.

Es simplemente un lugar. Un rincón entre palabras, creado con el deseo de que, si alguna vez lo necesitas, recuerdes que no estás sola.

Aunque el silencio pese. Aunque no quieras hablar.

Aunque el mundo se sienta demasiado. Estoy aquí.

No para salvarte, ni para decirte cómo seguir, sino para acompañarte.

Para quedarme en los días donde todo fluye... y también en los días donde todo cuesta.

Sé que hay momentos en los que respirar se vuelve un esfuerzo, en los que los pensamientos no paran y el cuerpo se cansa de resistir.

Y por eso, esto:

Un refugio en papel. Un gesto suave. Un recordatorio sin exigencia.

Este libro es mi forma de decirte, sin apuro ni presión:  
"Estoy contigo. En todo. Sin condiciones."

Si alguna vez lo necesitas, aquí estaré.

No para empujarte, sino para caminar a tu lado... o simplemente sentarme contigo en silencio.

 Para ti, Inge 

Hay días en los que todo parece pesar un poco más, como si tus alas se cansaran de sostener tanto, días en los que la mente no descansa y los pensamientos se vuelven demasiado ruidosos. En esos momentos, a veces lo único que uno necesita es un gesto simple, una presencia amable... y eso es lo que intento ofrecerte aquí.

Este pequeño libro nació del deseo profundo de que tengas, cuando lo necesites, un espacio que te abrace sin palabras; un rincón donde puedas descansar un poco del mundo.

No está escrito para cambiarte, ni para decirte qué hacer. Es simplemente una forma de acompañarte, incluso cuando no podemos estar cerca.

Ojalá estas palabras te lleguen como una brisa suave, como esa manta que no juzga, que solo abriga.

Aquí encontrarás trocitos de mí, frases tejidas con cariño y recordatorios que no exigen, pero que susurran:  
*Que no necesitas ser perfecta para ser querida.*

Que incluso en los días más grises, sigues siendo luz.

Y que yo —Bertha, Aidee, la Inge, o tu pequeña — sigo aquí, desde el rincón que sea, con la témprula abierta y la paciencia extendida, abrazando cada parte de ti: a Mayra, a May, a la Inge, a la pelaita, o a ese pedacito de cielo que a veces se esconde cuando duele.

No estás sola, desde que existes en mi vida, no lo has estado.

Este libro es tuyo,  
tómalo cuando lo necesites, déjalo cuando no. Vuelve a él si un día lo extrañas.

Te quiere   
A 

# CAPÍTULO I

## Lo que eres para mí

Han pasado más de seis años desde que nuestros caminos se cruzaron, y desde entonces he tenido el privilegio de conocerte más allá de las palabras.

En ti encontré a alguien profundamente distinto a mí... y, al mismo tiempo, descubrí tantas similitudes que me sorprendí.

Tu presencia -tranquila, sincera, única- ha construido dentro de mí un espacio firme, un lugar donde tu amistad es raíz y también refugio. Siempre he sentido que hay una luz suave en ti, de esas que no gritan, pero que están: una luz que a veces tú misma no ves, pero que ilumina sin querer a quienes te rodean.

Hemos compartido muchas conversaciones, silencios y momentos que, poco a poco, me han enseñado a verte con una mirada más completa.

Y desde esa mirada, sin presión ni expectativa, te digo lo que veo:

 *Te veo valiente, porque eliges seguir adelante incluso cuando el corazón se llena de preguntas.*

 *Te veo como un refugio, porque hay algo en ti que tranquiliza, que calma, aunque no siempre seas consciente de ello.*

 *Te veo real: humana, imperfecta, hermosa en tu autenticidad.*

*Eres y serás una de mis personas favoritas y más especiales y nadie va a quitarte ese lugar jamás.*

# Lo que admiro de ti

A veces, cuando te digo en las llamadas que te admiro, te ries con ese tono que mezcla ternura e incredulidad, y aunque parezca que no me crees del todo...

algo en mí insiste en que sí, que en el fondo sabes que lo digo en serio 😊  
Algun día te lo diré de frente, mirándote a los ojos, sin bromas ni desvíos, para que no quede espacio a la duda. Para que lo sepas con certeza.

Estos días, mientras sigo escribiendo con intención y cariño, esa admiración crece todavía más.

Antes ya lo decía: *que admiraba tu manera de hablar, de aconsejar, de sostener con palabras lo que a veces ni tú sabías que estabas salvando. Esa forma tuya, tan directa, tan honesta, tan única.*

*Hoy, con más claridad y desde este lugar, puedo ponerle nombre a eso que tanto valoro en ti:*

- ⭐ *Admiro tu capacidad de cuidar a otros, incluso cuando tú misma estás pasando tormentas.*
- ⭐ *Admiro tu mirada atenta, esa que encuentra belleza en los detalles pequeños, como si tuvieras un radar secreto para lo bonito del mundo.*
- ⭐ *Admiro tu fuerza silenciosa, esa que te hace quedarte, incluso cuando todo en ti grita por irse.*
- ⭐ *Y admiro tu risa. Porque, aunque a veces sea breve o esquila, cuando llega, se siente como un regalo raro, como un tesoro.*

*Te confieso algo, sin máscaras.*

*Muchas veces pensé, desde un rincón egoísta del corazón, que ojalá todo eso que eres pudiera guardarse solo para mí, que esos gestos, esas palabras, esas miradas fueran solo nuestros.*

*Pero después entendí que sería injusto... porque hay muchas personas allá afuera que también merecen la fortuna de conocerte, de sentirse tocadas por tu forma de estar en el mundo.*

*Y aunque en el alma me gustaría que tu magia se quedara solo aquí, conmigo, también me alegra saber que hay una May caminando por la vida, haciéndola más habitable para otros.*



Sabías que eres luz? No solo porque iluminas tu propio camino ,  
sino porque incluso en esos días que parecen nublados, en los que  
tal vez no ves con claridad, lograste iluminar el mío, lo hiciste con  
gestos suaves, con tu presencia silenciosa, con tu forma —tan tuya  
— de estar.

También lo hiciste con tu prima, con quienes te rodean... y lo  
seguirás haciendo, sin darte cuenta. Esa es una de las cosas más  
hermosas que hay en ti: que marcas la vida de otros sin  
proponértelo, que dejas huellas donde simplemente has sido tú.

No puedo hablar por todas las personas que han tenido la dicha de  
cruzarse contigo, pero sí puedo hablar por mí.

En los días en que no me encontraba, tú estabas.

No porque te lo pidiera, no porque hicieras ruido, sino porque  
simplemente estabas, sosteniéndome sin condiciones, con esa especie  
de magia que te acompaña.

Y por eso May, te admiro, no por ser perfecta, no por tener todas  
las respuestas.

Sino por algo mucho más profundo:

Por seguir, por quedarte, por cuidar incluso cuando estás cansada.

 Tu luz no deja de existir cuando no la ves.

Yo la veo, la siento. y en muchos momentos, ha sido faro para mí.

A veces los pensamientos susurran mentiras, dicen que no das lo  
suficiente, que no alcanzas, que no basta. Pero hay una verdad que  
quiero que tengas muy cerca, especialmente cuando el mundo se  
vuelva gris:

**Tú eres amor.**

Lo eres cuando sonrías, cuando escuchas con el corazón,  
cuando te preocupas, aunque estés agotada, cuando te callas para  
no herir, cuando haces el esfuerzo de estar... incluso cuando tu  
mente te pide rendirse.

Tú eres amor cuando abrazas con tus palabras,  
y también cuando simplemente respiras y decides quedarte.

*Y yo lo veo, siempre lo veo Y este es mi "gracias" más profundo:  
Gracias por Existir y Resistir, Gracias por ser tú, y Gracias por  
dejarme estar cerca, ser parte de tu vida, de tu historia. ☺*

# CAPÍTULO II

## Momentos que nunca olvidaré

Uff... si me pusiera a enumerar todo, creo que ni esta página ni el libro completo alcanzarían 😅. Pero haré el intento, confiando en lo que mi mente de posito 🐶 logre rescatar. 🐶

- ★ 1. Cuando en un acto de valentía -cagada, pero decidida- te di mi número para entrar a un grupo desconocido, solo porque eras la dueña de esas historias que tanto me gustaba leer.
- ★ 2. Cuando esa misma persona, que parecía tan lejana y admirable, se convirtió, sin aviso, en una amiga. En esa amiga que nunca imaginé tener, pero que hoy no quiero perder jamás.
- ★ 3. cuando descubres que la May que todo el mundo necesita en sus vidas, se convirtió, sin saberlo, en la luz que iluminó mi mundo, ese que había estado sumido por años en sombras silenciosas.
- ★ 4. Todas nuestras llamadas. No importa cuál haya sido el motivo, el simple hecho de que existieran, de que tú atendieras, escucharas, rieras o simplemente estuvieras, ese acto está grabado en lo más profundo de mí ser y mi agradecimiento infinito en ello.
- ★ 5. Pero si hay un recuerdo que tiene un rincón sagrado, es el momento en que te conocí en persona, después de tantos años de amistad virtual. ❤️ Once días que fueron como un regalo que no esperaba, como un pedazo de cielo en la tierra, días que guardaré para siempre, porque en ellos fui feliz de una forma que aún hoy me emociona.
- ★ 6. Y luego, ese segundo encuentro... el viaje de vuelta, justo un año después, esta vez con tu familia. Fue corto, sí. Pero tan lleno de momentos bonitos, que se volvió inolvidable. ❤️

Con todo eso, con cada detalle, hay algo que quiero decirte sin dramatismos (xq ya sabes como soy 😊), pero con el alma en la mano:

Si este personaje llamado yo pudiera hacer una sola petición al universo, sería esta:  
Que tú sigas siendo parte de mi vida, en esta y en cualquier otra forma de existir.  
Que sin importar cuánto cambie el mundo o lo difícil que se pongan nuestros días,  
siempre sepamos cómo encontrarnos.

Que sigamos celebrando lo simple, sosteniéndonos en lo difícil, y riéndonos de los absurdos con la misma ternura de siempre.

Porque desde que te conozco, no hay noche en la que no le haya agradecido a Dios por tu existencia... y por haber tenido el privilegio de cruzarme contigo. 🤍

# CAPÍTULO III

## Palabras para distintos días

PARA CUANDO LO NECESITES.

PARA CUANDO LAS PALABRAS PUEDAN SOSTENERTE UN  
POCO.

NO EXIGEN,  
NO PRESIONAN.  
SOLO ESTÁN AQUÍ.

Estas palabras no vienen con preguntas.

No esperan respuestas, ni explicaciones.

No buscan que hagas algo, ni que digas lo correcto.

Solo están aquí, como presencia suave, para recordarte de vez en cuando, y sin ruido que no caminas sola.

Que incluso en los días más silenciosos, hay cariño esperándote en algún lugar, que hay alguien, aquí, que estará sin prisa, sin condiciones.

 PARA LOS DÍAS BUENOS

 PARA LOS DÍAS QUE PARECE QUE NO HAY RAZÓN

 PARA LOS DÍAS DIFÍCILES

 CUANDO SIENTAS QUE TU ANSIEDAD ARRUINA LAS COSAS

 CUANDO NECESITES UNA RAZÓN PARA SEGUIR

 PARA CUANDO LA DUDA APAREZCA

 PARA LAS NOCHES LARGAS

 CUANDO ESTÉS FELIZ Y QUIERAS COMPARTIRLO

 CUANDO NO SEPAS CÓMO EXPLICARME LO QUE SIENTES

 CUANDO QUIERAS DESAPARECER DEL MUNDO

 CUANDO SE EXTRAÑE

 PARA CUANDO DUDES DE TI MISMA

# CAPÍTULO IV

## Sueños que tengo contigo

Desde que nuestra amistad nació, el mapa dice que hay 3.624 kilómetros entre nosotras, pero eso nunca dejó de ser un impedimento para soñar con los días que podemos hacerlos realidad juntas: *viajes, películas, comidas, compartir, momentos que se sientan como hogar, tomarnos de la mano, bailar bajo la lluvia sin miedo al mundo...*

Pero si me preguntaras cuál de todos esos sueños es el más real, el más profundo, te diría este:

- ❖ Sueño con verte libre, no porque los miedos desaparezcan, sino porque aprendas a caminar con ellos sin que te pesen.
  - ❖ Sueño con abrazarte sin palabras, con reír contigo como si no hubiera pasado el tiempo.
  - ❖ Sueño con construir pausas, que te ayuden a encontrar calma, aunque sea un rato.
  - ❖ Sueño con que, si alguna vez necesitas un lugar seguro, me plenses como parte de ese refugio.
- 

Y tengo que confesarte algo más... Compartimos un sueño: ese de viajar por todos lados.

Yo lo creo posible, lo visualizo y más que todo, lo espero.

Porque confío en nosotras, confío en ese deseo tranquilo y terco que ambas llevamos en el pecho 

 *Y sí... también tengo sueños un poco egoístas, lo admito*  
 *Sueño con ese momento en el que abra los ojos y estés allí, frente a mí sin pantallas, solo tú y yo, respirando el mismo aire y sintiéndonos cerca.*  
*Ese día llegará. No sé cuándo... pero lo espero como quien espera lo que ya sabe que va a pasar.*

# Pero más allá de mi egoísmo



*Hay sueños que nacen no para pedir, sino para desear bien, lo que imagino cuando pienso en ti...*

Mi sueño más profundo contigo no es de esos que llevan prisa ni final perfecto.

Sueño con verte libre, libre de esos miedos que a veces te detienen, que oscurecen lo que eres y que, por momentos, te hacen dudar de ti.

No es que quiera que no sientas, porque sentir es parte de lo valiente que eres ni que todo sea perfecto, sino que un día puedas caminar más ligera, sin que la tristeza te robe el cielo.

Sueño con verte sonreír desde dentro, no por deber, no porque el mundo lo exija, sino porque algo dentro de ti lo permite.

*Y quiero que sepas algo muy importante:*

*No tienes que cumplir estos sueños.*

*No son pedidos.*

*No son metas que debes alcanzar.*

Son solo imágenes que se forman en mi cuando pienso en ti.

Son deseos dulces que nacen de saber lo valiosa que eres incluso en medio de tus batallas, y que me inspiran a desearte paz, sin presión, sin condiciones.

Y si ese día no llega todavía... si los miedos regresan, una y otra vez, quiero que recuerdes algo: **No estás sola.**

En ese camino, a veces silencioso y a veces pesado, camina contigo el cariño inmenso de una colombiana que no necesita estar cerca para acompañarte.

*Estoy aquí.*

*Aunque no me veas.*

*Aunque no lo pidas.*

*Siempre.*

 A veces cierro los ojos y pienso en ti.

En ti, encontrando esos pequeños espacios donde la calma te alcance, donde el mundo no pese tanto, donde puedas simplemente ser, sin tener que demostrar nada.

 Sueño con que, incluso en los días grises, recuerdes lo que vales.

Porque lo vales, sin condiciones, incluso cuando lo dudas.

Estos sueños no son una meta.  
No son un deber ni un camino que debas recorrer.  
Son simplemente mi forma de abrazarte desde la distancia.

Una forma de decirte, sin urgencia, que pase lo que pase, aquí hay alguien que cree en ti con ternura y que te desea bien, incluso en silencio, incluso sin que lo sepas.

Estoy contigo, sin prisa, siempre desde el cariño.



# CAPÍTULO V

## Como has cambiado mi vida

Hablo desde mí, desde lo que he sentido en el alma,  
pero estoy segura de que no soy la única.

Porque quienes han tenido el privilegio de verte con el corazón  
abierto,

quienes han sentido tu presencia sin esfuerzo,  
saben que algo en ti **cambia cosas**.

Tu forma de estar *tranquila, auténtica, sin exigencias*  
me enseñó algo muy valioso:

Que el cariño puede ser refugio y no carga, que no hay que  
entenderlo todo para cuidar lo que importa;  
*que se puede cuidar sin controlar,*  
querer sin exigir, acompañar sin tener todas las respuestas.

Siempre digo que ojalá nunca falten las risas...  
y es que, desde que llegaste, incluso los días más simples tienen  
más luz, incluso los grises.

*Tu sola presencia hace que el silencio pese menos.  
Y eso, aunque te cueste creerlo,  
es un don que no todos tienen.*

Pero quizá lo más bonito de todo es que, gracias a ti,  
aprendí que la distancia no borra el cariño.  
Que hay cariños y amistades que no se disuelven por los  
kilómetros,  
sino que se fortalecen en la espera, en la palabra, en la risa  
compartida a través de una pantalla.



*ten presente siempre lo siguiente...*

# *Lo que permanece, incluso en silencio*

Gracias a tu presencia, hay más motivos para creer que incluso los días difíciles pueden esconder algo bueno, no es que el dolor desaparezca, no es que todo se vuelva fácil de pronto, es que tú con tu forma de estar, de sentir, de mirar (de esta me falta un montón conocer más), haces que el mundo pese un poco menos.

Y aunque a veces no lo veas, aunque tengas días en los que lo dudes, lo que eres deja huella: *una huella de luz, de fuerza, de calma.*

*En este camino que a veces se siente tan solitario, quiero que recuerdes que la soledad nunca es total.*

Aunque el miedo grite, aunque el silencio parezca más fuerte que todo, aquí hay palabras que te acompañan.

Aquí hay alguien que se alegra, profundamente, de que existas, alguien que, sin prisas, sin necesidad de estar siempre cerca, **te piensa con cariño, te recuerda con gratitud y camina contigo, aunque sea desde la distancia.**

*Y eso... no cambia.*

*No ha cambiado desde que llegaste, y no va a cambiar.*

# CAPÍTULO VI

## Carta de cierre

*Cuando cierras este pequeño libro...*

*...quiero que recuerdes que lo que aquí leíste no es algo que termina.*

¡Hey! Lo que hay detrás de cada palabra que te he escrito no se cierra, no se apaga el cariño que existe por ti. No se termina el deseo silencioso de que un día encuentres más calma, más luz, más espacio para respirar y sentirte en paz con todo lo que te rodea .



Sé que los días grises llegan sin previo aviso, que a veces el miedo parece más grande que todo lo que tienes para enfrentarlo, que hay momentos en los que no hay palabras suficientes, ni para explicar lo que duele dentro, ni para pedir ayuda sin sentir peso; y eso está bien no hay obligación de decirlo todo, no hay necesidad de estar bien siempre lo que ya eres, incluso en los días en que no te reconoces, es suficiente No necesito entenderlo todo para quedarme, solo necesito que me dejes estar... A tu manera , sin presión, sin máscaras.



Puede que estas palabras no borren lo que sientes, puede que no cambien tus miedos, ni hagan mágicamente más fácil cada día y está bien., no hay lío Pero hay algo que **sí puedo prometerte con todo lo que soy:** *No estás sola.*

Sé que a veces cuesta recordarlo & sé que se hace difícil dejarse sostener.

Pero no lo olvides: **Somos equipo**

Lo fuimos desde el primer mensaje y lo seguimos siendo ahora, sin importar la distancia.

Y mientras este corazón siga latiendo y mientras tú me dejes quedarme en tu vida, aquí habrá alguien que cree en ti. sin pedir, Sin exigir, sin prisa...

**Gracias por existir.**

**Gracias por resistir.**

**Gracias por dejarme ser parte de tu viaje.**

Cuando cierres este libro...

...quiero que te lleves esta imagen:

*Un faro encendido en medio de la niebla* 

*No importa si hoy no ves la costa* 

*No importa si el camino parece borroso* 

*El faro no se apaga* 

*Así es el cariño que existe por ti & así es la presencia que no se va.*

Este minilibro fue creado para abrazarte, cuando yo no pueda hacerlo con mis manos, para decirte sin prisa y sin ruidos que incluso en tus silencios, en tus días oscuros, en tus lágrimas sin causa aparente... *yo sigo aquí*. Ya sea como — Bertha, Aidee, la Inge o tu pequeña  — (lo que necesites que sea, lo que tu corazón elija en ese momento), *sigo contigo*.

**No olvides Respirar**   

No olvides que no tienes que hacerlo todo sola, vuelve a estas páginas cuando lo necesites, o incluso cuando no lo necesites, pero quieras recordar algo simple y esencial: Que eres amada & Que eres valiosa.

*Que aquí hay alguien para quien tú eres importante, y que estará para ti porque te quiere, y va a seguir haciéndolo, suave y firme, como el latido de una estrella que no se apaga.*

*Con todo el cariño del mundo, la Inge*  

Para ti, en cualquier momento, en cualquier lugar.

# GRACIAS.



Gracias por existir y resistir. Por ser tú, con tus luces y tus sombras, con tus batallas invisibles y tus sueños en voz baja. Gracias por permitir —aunque no siempre lo notes— que el cariño llegue hasta ti; por abrir la puerta, incluso cuando el miedo intenta cerrarla, por dejarte acompañar, incluso sin palabras. Gracias por ser parte de este camino, por estar aquí, por ser exactamente lo que eres.

⭐ Sé que hay cosas que no siempre dices, cosas que a veces te pesan más de lo que el mundo alcanza a ver y aun así, sigues.

Reconozco esos esfuerzos silenciosos, tus momentos de valentía que ni tú misma celebras, tus intentos de seguir, un día a la vez, no necesitas ser perfecta, ni fuerte todo el tiempo.

*Lo que eres ya es suficiente.*

No te prometo soluciones mágicas, ni siempre las palabras correctas, pero sí te prometo esto: *Estaré.*

Desde la distancia y desde el cariño; desde lo único que sé darte sin fallar:

mi presencia,  
mi pensamiento,  
mi deseo de bien.

Aquí seguiré: sin prisa, sin condiciones, sin exigencias.



*Piensa en el cielo cuando empieza a amanecer.*

*Esa hora en la que el mundo parece detenerse por un segundo,*

*justo antes de despertar.*

*Ahí, en ese instante suave,*

*ahí está mi cariño:*

*como una estrella que no se apaga,*

*como un faro que no pide nada, solo está.*

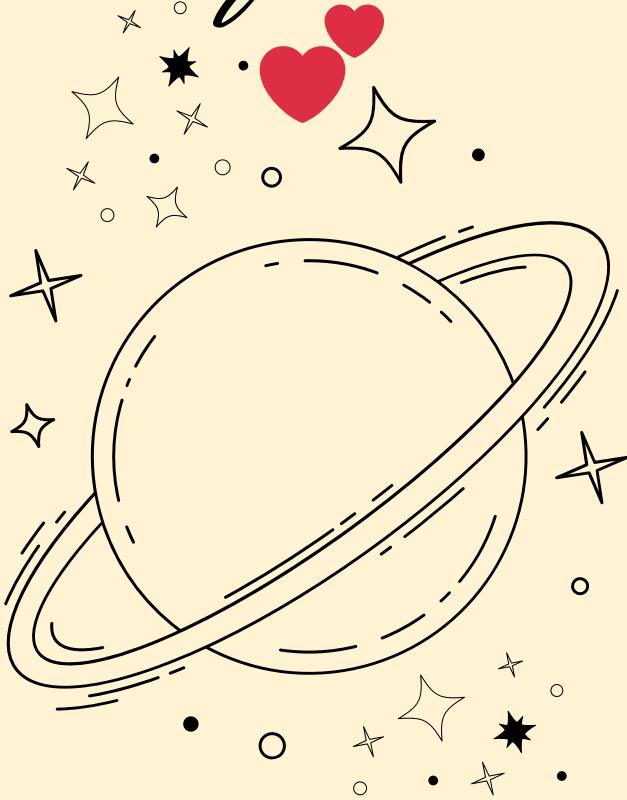
Esto no es un adiós. Es un “*nos seguimos encontrando*”.

En las palabras, en el pensamiento, en el silencio que a veces también acompaña.

Cuando lo necesites, aquí estaré este rincón, esperando por ti.

Te quiere ❤️, Aidee 💙

Gracias por  
existir y resistir.



Gracias por tu cariño, por tu  
amistad y por ser tú. 