



## **Carta para cuando mamá también quiere llorar**

Querida mamá,

Hoy quiero hablarte a ti, que a veces te sientes cansada, desbordada, y con el corazón lleno hasta el borde. A ti, que sostienes tanto, tantas veces, sin que nadie te pregunte si puedes o si quieres seguir haciéndolo.

Sé que hay días en los que la paciencia se te escapa, como el agua de un vaso demasiado lleno. Días en los que la voz se eleva, aunque no lo desees, en los que las palabras dulces se esconden y el abrazo llega tarde, porque antes se asomó el enfado. Días en los que lloras bajito en la cocina o dentro del coche, donde nadie te ve, donde tu llanto busca un refugio seguro.

Quiero recordarte que en esos días no eres menos madre. No eres menos amor. No eres menos buena. Eres, simplemente, humana. Y como cualquier ser humano, también necesitas lo que tantas veces das: comprensión, ternura, permiso para no poder con todo.

Permítete sentir, llorar, descansar. Permítete pedir ayuda, abrazar y ser abrazada. Tu llanto merece un lugar seguro, tu cansancio merece ser visto, tu corazón merece ser sostenido.

No estás sola. Hay otras madres que también lloran en silencio, que también se sienten a veces pequeñas, frágiles, agotadas. Y está bien. Porque ser madre no significa ser invencible; significa amar, incluso cuando te tiemblan las fuerzas.

Hoy, regálate un poco de esa comprensión que ofreces a tus hijos. Date permiso para no poder con todo. Y recuerda: tu abrazo también puede ser recibido, tu llanto también puede ser acompañado. Eres suficiente, tal y como eres.

Con cariño y respeto por tu entrega,

Alguien que te comprende.

Si deseas, puedes personalizar la carta con tu nombre, o añadir alguna frase que te resuene especialmente. Esta carta está pensada para ser un bálsamo en esos días difíciles, un recordatorio de que mereces cuidado y compasión tanto como cualquier otra persona.