



Carta de una madre separada a su hijo pequeño

Mi amor:

Hay cosas que todavía no puedes entender con palabras,
pero que sí puedes sentir con el corazón.

Y quiero que sepas, por encima de todo,
que aunque ahora vivamos en casas diferentes,
lo que más importa no se ha roto:

mi amor por ti sigue entero.

Mamá y papá ya no están juntos, y eso a veces trae confusión, tristeza o preguntas.
Tal vez hay días en los que no sabes si reír o llorar, si extrañar o enojarte.

Está bien.

Puedes sentir lo que necesites.

Puedes hablar de papá conmigo sin miedo.
Puedes hablar de mí con papá sin culpa.

No tienes que elegir.
No tienes que cuidarnos a ninguno.

Nosotros, los adultos, vamos a encargarnos de lo que nos toca.

Tú solo necesitas saber esto:

Que te quiero con el alma, en esta casa y en la otra.

Que tu corazón cabe en dos hogares sin dividirse.

Que, aunque no siempre estemos juntos, estoy contigo...
en tu canción favorita, en tu mochila, en ese peluche que va de una casa a otra,
en el abrazo que te espera cada vez que vuelves.

Mi amor no necesita estar siempre presente para ser constante.

Estoy. Y estaré.

Aunque estemos aprendiendo a vivir de un modo nuevo.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué puedo hacer cada día para que mi hijo sienta que su seguridad y mi amor permanecen intactos, aunque nuestra familia haya cambiado de forma?
- ¿Cómo puedo validar y acompañar las emociones de mi hijo (tristeza, enojo, confusión) sin exigirle que elija o cuide a los adultos?
- ¿De qué maneras puedo recordarle a mi hijo que su lugar y su corazón son completos y valiosos en ambos hogares, sin sentirse dividido?