



### **El abrazo que no di y el que todavía espero**

Querido/a hijo/a:

A veces pienso en ese abrazo que no te di. En ese momento en que te vi llorar y, en vez de acercarme, me paralicé, me enojé, me alejé. No fue porque no te amara, sino porque no supe cómo acercarme. Aún me duele recordarlo, pero también me ayuda a entenderme y a mirarte con más ternura.

Pienso también en todos los abrazos que yo no recibí cuando era niña. En esos que esperé después del miedo, del golpe, del grito. La maternidad me ha traído de vuelta todas esas carencias, esas heridas que creí olvidadas. Pero también me ha dado la oportunidad de empezar a repararlas, de escribir algo distinto con lo que hoy sí está en mis manos.

Ese abrazo que no te di, hoy puedo dártelo, aunque sea tarde. Con más conciencia, con más ternura. Y ese abrazo que no recibí, hoy puedo regalármelo a mí misma, con cuidado, con amor, con compasión hacia la niña que fui.

Sanar no es borrar el pasado, es construir algo nuevo a partir de lo que somos ahora. Por eso, te abrazo hoy con todo mi corazón, y también abrazo a mi niña interior, prometiéndole que la ternura tiene un lugar en nuestra historia.

Con amor,  
Mamá

#### Preguntas de reflexión para quien escribe la carta

1. ¿Qué sentí al recordar ese abrazo que no di?
2. ¿Cómo influyen mis propias carencias de infancia en mi manera de maternal/paternal hoy?
3. ¿Qué abrazo o gesto de ternura necesito darme hoy a mí misma?
4. ¿Qué me gustaría decirle a mi hijo/a sobre mis errores y mis intentos de reparación?
5. ¿Qué me impide a veces acercarme a mi hijo/a cuando lo necesita? ¿Es miedo, inseguridad, cansancio, heridas propias?
6. ¿Qué necesita escuchar o recibir esa parte de mí?
7. ¿Qué huella quiero dejar en su corazón?
8. ¿Qué cambios me gustaría implementar a partir de ahora?