



Carta para perdonarme por gritar

(Para madres o padres que se están trabajando con amor)

Hoy me perdono por haber gritado.

Por ese momento en el 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 desde el rechazo. Fue desde mi propia herida.

Desde el miedo a perder el control, desde el agotamiento, desde esa parte mía 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 debajo de 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 que no minimice, pero que tampoco me castigue.

Hoy, me reconozco humana.

Y desde esa humanidad, vuelvo a elegir el vínculo.

¿Cómo puede usar esta carta la familia?

- Leerla en momentos de culpa o desgaste emocional.
- Reescribirla con sus propias palabras como ejercicio de reparación emocional.
- Usarla como modelo para redactar una disculpa sincera al hijo/a (oral o escrita).