

## *Carta al Cuidador de alguien muy especial*

*“Solo se puede sobrevivir comulgando con el presente, sin las cadenas del pasado ni la ansiedad que provoca la idea del futuro. El presente, el momento, el instante, es una constante reencarnación, un estar despierto para no perdernos las revelaciones, que suceden en cualquier momento” Facundo Cabral.*

He querido empezar este texto con unas bellas y sabias palabras de Facundo Cabral. Puedo intuir lo que sientes mientras estas al lado de esa persona tan especial en tu vida. Quizás tu pareja de toda la vida, o un hermano, o un amigo, o tal vez, como me pasó a mí, estas al lado de tu hijo.

Sé que no es fácil manejar las emociones que sientes al lado de esa persona tan querida a la que le dedicas tu tiempo, los cuidados, la compañía, ofreciendo una dosis de esperanza, aunque a veces a ti se te haya ido cada noche con un mar de lágrimas mudas.

No pienses en que pasará mañana, vive el presente, agarra cada instante y llénalo de magia. Aprovecha cada momento mientras te puedas reflejar en su mirada, acaricia su mano, permítele que hable de todo lo que se le ocurra, **NO DEJES QUE SE QUEDE EN UN SILENCIO IMPUESTO**, sonríe siempre con ternura y ama por encima de todo.

La vida no tiene explicación, viene y alguna vez termina. Nos va a pasar a todos, pero mientras dura la experiencia de estar, hay que aprovecharla y sacarle toda la sabiduría.



Además existe algo tan intangible y tan sublime que nos alimenta, EL AMOR.

Con el amor se puede con todo, permíteme que te diga que después de tres años, desde que abracé a mi hijo por última vez, sigo conectada con su esencia y es el motor que me impulsa y que me sigue llenando de fuerza.

Cuídate mucho. Busca un espacio para reflexionar, para sentir que lo que está pasando es una experiencia única en tu vida, pero común a muchas personas. Sé que no es un consuelo en estos momentos, pero debes comprender que es parte de nuestra existencia.

No te rindas, ni te sientas sol@, ni dejes que en tu rostro se refleje el sufrimiento. A la persona que cuidas no le hace ningún bien un semblante de pena y de sufrimiento. La comprensión de lo que está pasando es un bálsamo del alma, para ti y para esa persona tan especial a la que cuidas.

Eres el broche de oro de su vida. No lo sientas como una carga, conviértelo en un privilegio.

Un abrazo con toda mi alma. *Amparo Carmona*