Rituales familiares para sanar juntos: del silencio al abrazo

02/06/2026



Hay ausencias que no se explican, solo se sienten. La pérdida de un ser querido no solo es un adiós: es una trasformación invisible que toca cada rincón de la casa, cada gesto cotidiano y cada palabra que ya no se dice. Se fue alguien sí. Pero también se trasformo una parte de mí y una parte de la familia.

Nuestra pequeña se fue, pero quedo el recuerdo impregnando en nuestra memoria: los ecos de voz, sus risas interminables, quedo su forma de amar, que ahora intento replicar en cada gento hacia los que aún están. Quedo su historia como parte de nuestra familia, tejida y entrelazada con nuestro presente, como raíces que no se ven, pero nos sostienen.

La familia se reconfigura. El alma se estira, se rompe y se rehace. Y en ese proceso, aprendemos que el amor no muere: se trasforma en memoria, en impulso y en un legado que depende de nosotros continuar.

El alma habla un idioma diferente, cargado de silencios que se vuelven sagrados, y los abrazos que sentimos. El silencio no es sinónimo de vacío sino de refugio de encontrarme conmigo misma de escucharme y escucharla sintiendo que la conexión sigue viva, mi memoria se acomoda sin ruido, el amor se queda quieto y es el ritual perfecto para conéctame con mi pequeña.

El abrazo…es el puente. Es el gesto que me dice “estoy contigo mama” sin necesidad de frases, sosteniendo el

peso invisible de lo que duele, transformándolo en amor.

El mes de noviembre y el mes de marzo se han vuelto rituales familiares, momentos que hemos trasformado en nuestros.

Cada mes de noviembre mi familia ha decidido tener 4 días de explorar nuevos lugares, no se ha convertido en una huida, sino una forma de decir "Estamos aquí, seguimos adelante y lo hacemos unidos", una forma de volver a encontramos alejándonos de la rutina diaria, de recordarnos con una ilusión que la vida continua, honrando lo que fuimos, lo que somos y lo que aún podemos construir. De recordar que, aunque falte una voz, aun hay muchas canciones que seguiremos cantando juntos los 4. Que el amor que nos une no se ha roto, solo se ha trasformado y lo más increíble es que sentimos que estamos unidos los cuatro. Este año nos ha tocado Londres.

El mes de marzo siempre lo celebraremos sin que sintamos que la herida de la ausencia sigue abierta, sino como una oportunidad: un espacio sagrado para recordar, agradecer y seguir amando. Celebrar ese día no significa negar la tristeza, sino abrazar la ternura reconociendo que el amor no termina con la muerte, convirtiéndose en un ritual sagrado para mi familia, en un acto de amor ante la adversidad

Cada destino, cada abrazo compartido, en cada silencio que se vuelve compañía, descubrimos que la ausencia también puede ser puente. Un puente hacia una nueva forma de estar juntos.