

# CARTAS DE AMOR

*“ Recuérdame cuando me haya ido...cuando ya no puedas sostenerme de la mano<sup>1</sup>”.*  
- Christina Rossetti

Todos queremos dejar un legado de amor. Sin embargo la vida es impredecible y también lo es “morir”. Pero cada uno de nosotros puede tomar medidas para que nuestras últimas palabras sean de amor y gratitud.

Es por eso que Hospice Giving Foundation te invita a escribir cartas de amor. Idealmente hacemos esto mientras podemos, mientras estamos sanos, pero si te enteras que tienes una enfermedad grave, es hora de escribir estos mensajes finales a las personas importantes de tu vida que reflejen gratitud y valores. Tus cartas pueden decir las cuatro cosas que más importan<sup>2</sup> en la sanación y el fortalecimiento de las relaciones: **“gracias, te amo, te perdono, por favor perdóname”**.

## ANTES DE COMENZAR, CONSIDERA ESTAS SUGERENCIAS:

1. No tienes que escribir todo en la carta.
2. Se paciente y bondadoso contigo mismo. Prepárate para tus propias emociones.
3. Haz que la amabilidad sea la base de tu carta.
4. Tomate tu tiempo. Quizá no podrás terminar la carta en un solo día.
5. A cada persona que le escribas será diferente, así que date la libertad de usar palabras y frases únicas con cada persona.
6. Comenzar siempre es lo más difícil, así puedes empezar con querido/a \_\_\_\_\_. Y quizá explicar por qué estás escribiendo esta carta, lo que crees, cuánto valoras a la persona, y cuánto significa para ti expresar el amor que sientes por esa persona.
7. Se honesto con tus sentimientos. Por ejemplo, “Tengo miedo de morir sin que tu sepas lo agradecido/a que estoy por tenerte en mi vida. El escribir esta carta significa tanto para mí como para ti”.
8. Al final de la carta, alienta y motiva a que la otra persona siga adelante con su vida. Por ejemplo, “Creamos muchos bellos recuerdos juntos. Quiero dejarte con amor y quiero que continúes viviendo plenamente una vez que me vaya de esta vida”.

## AQUÍ ALGUNOS ELEMENTOS PARA CONSIDERAR EN TU PROCESO, UTILIZANDO LAS CUATRO COSAS QUE MÁS IMPORTAN:

### GRACIAS

Comienza tu proceso identificando a las personas más importantes en tu vida. Piensa sobre lo que quieres que lean una vez que ya no estes. Reconoce el rol que aquellas personas tienen en tu vida y toma el tiempo para expresar tu orgullo de sus logros. Expresa gratitud por todo el amor y cuidado que te han dado. Quizá menciona esos momentos específicos que llevas en tu corazón.

### TE AMO

Dile a tus amigos y familiares cuanto los amas: algunas veces es difícil expresarlo verbalmente, así que recurre a esta carta para decirle cuánto lo quieres.

Recuerda bellos momentos de tu vida: los más especiales, aquellos que compartiste con tus seres queridos. Reflexiona en las metas más importantes o los momentos que más aprecias.

### POR FAVOR PERDÓNAME

Discúlpate con aquellos que amas y que lastimaste. Pídeles perdón. Aprovecha este momento para también perdonarte a ti mismo por cualquier error que cometiste en el pasado.

### TE PERDONO

Perdona aquellos que te lastimaron. Este no es el momento para decir que tienes la razón. Esto te dará y posiblemente a otras personas, un alivio y paz cuando logras dejar ir resentimientos.

**Recurre a esta carta para despedirte. Si te sientes cómodo, dejales saber que está bien que sigan disfrutando de la vida sin remordimiento ni culpa. Motivalos a seguir sus vidas.**

<sup>1</sup> Rossetti, Christina Georgina, and Dante Gabriel Rossetti. Remember, Goblin Market and Other Poems. Cambridge: Macmillan | 1862

<sup>2</sup> Ira Byock, MD. The Four Things That Matter Most: A Book About Living – 10th Anniversary Edition. (Atria Books – Simon and Schuster | June 2014