

explicaciones. Sus brazos siguen siendo hogar.

Si tu madre ha partido ya de este mundo, su abrazo persiste en ti, en los gestos que heredaste, en las palabras que a veces dices sin darte cuenta, en las enseñanzas que siguen guiando tu vida.

Te propongo dos actividades, realiza la que mejor haga clic en ti, es de ti y para ti:

Carta de gratitud y abrazo

Escribe una carta a tu madre, estés donde estés, esté ella donde esté. Agradece sus abrazos, su compañía, su amor incondicional. Reconoce los momentos en que su abrazo te sostuvo. Si sientes que algo quedó pendiente, permítete expresarlo también con amor. Guarda esta carta en un lugar especial, léela en voz alta o acompáñala de una oración o meditación si así lo deseas.

El álbum del abrazo: preservando momentos de amor

Recupera fotografías. Busca alguna imagen especial donde estés abrazando a tu mamá o sintiendo su cercanía.

Elige una imagen significativa. Observa qué emociones te despierta.

Escribe un pie de foto emocional. Describe desde el corazón qué representa esa imagen para ti. Crea tu pequeño álbum. Si deseas, reúne varias fotos y sus pies de foto. Guárdalo como un tesoro. Revísalo cuando necesites recordar que siempre fuiste, y sigues siendo, abrazado por el amor.

En suma, hoy has recorrido el abrazo de mamá a través de las palabras, los recuerdos y tu propio corazón. Te invito a elegir la actividad que más resuene contigo, ya sea escribir una carta de gratitud y abrazo hacia tu madre, o crear tu álbum de abrazos, rescatando esos instantes de amor que la vida te regaló. No importa cuál elijas, o si decides hacer ambas.

Lo importante es permitirte reconocer, honrar y agradecer el amor que sembró en ti, y que hoy, sigue floreciendo en tu vida. Abrazar también es recordar. Abrazar también es sanar. Recuerda, esto es una reflexión, no sustituye el acompañamiento médico o tanatológico. Cada uno da lo que lleva en su corazón, como un reflejo de su mundo interior. Te comparto esto con confianza, toma lo que te resuene. Asumir tu realidad con responsabilidad, sin emitir juicios y desde el amor, allana el camino de tu vida. Si necesitas apoyo, recuerda que no estás sola(o).

***Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador
Contacto:
mi.red.soc@gmail.com**



ACOMPañAMIENTO TANATOLÓGICO

**¿ESTÁS ATRAVESANDO UN PROCESO DE DUELO
POR FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO, POR
PÉRDIDA DE TU SALUD, UNA RELACIÓN O TU EMPLEO?**

NO TIENES QUE RECORRER ESTE CAMINO SOLO.

- SESIONES INDIVIDUALES: Acompañamiento personalizado en tu proceso de duelo.

- TALLERES ESPECIALIZADOS:
Herramientas prácticas para la gestión emocional y el crecimiento personal.

- CONFERENCIAS: Reflexiones profundas sobre el duelo, la resiliencia y la vida.
Modalidad presencial y en línea.



Contacto: José de Jesús Elizarrarás Quiroz
Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador
Correo: mi.red.soc@gmail.com
WhatsApp: 6623322296



**Tu proceso de sanación comienza hoy.
Estoy aquí para acompañarte.**