

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

LEGADO

Abuelos con legado

La fe que salta generaciones

Johana Heredia Arévalo

Colección Familia y Hogar

Abuelas y abuelos que quieren dejar algo más que recuerdos
y no...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

- AUTORA** Johana Heredia Arévalo
- COLECCIÓN** Familia y Hogar
- LA VOZ** Una abuela que habla de tú a tú con otros abuelos, sin condescendencia con la edad y sin nostalgia barata.
- PARA QUIÉN** Abuelas y abuelos que quieren dejar algo más que recuerdos y no saben cómo hacerlo sin invadir a sus hijos.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Convertir los años que te quedan en una siembra concreta: palabras, historias, oración y presencia que tus nietos van a poder usar.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzgracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzgracia.com.

Índice

— **La silla del fondo**

Introducción

01 Sembrador de sombra

Plantar árboles cuya sombra no vas a usar

02 El segundo turno

Ser abuelo no es volver a ser papá

03 La regla de la puerta

El consejo se sirve cuando lo piden, no cuando lo ves necesario

04 Historia con costuras

Contar tu vida sin la versión maquillada

05 El archivo del nombre

Salvar la memoria antes de que se pierda para siempre

06 Bendición con nombre

Palabras dichas en voz alta sobre cada nieto

07 Abuelo de larga distancia

Cuando tus nietos crecen en otro país o en otra ciudad

08 El nieto que no cree

Amar sin sermonear cuando la fe no se recibió

09 Cuando el cuerpo falla

El duelo de la utilidad y lo que queda cuando ya no puedes

10 La carta que se abre después

Dejar por escrito lo que no alcanzas a decir en vida

La silla del fondo

Hay un momento en toda familia en que uno cambia de silla. Dejas de ser el que decide, el que sostiene, el que se levanta a arreglar. Te sientas más atrás, más callado, y de repente parece que tu papel se acabó. Casi todos los abuelos pasan por esa sensación y muy pocos la dicen en voz alta.

Este libro parte de una convicción distinta: la silla del fondo no es el retiro, es el puesto de observación. Desde ahí se ve lo que los padres, corriendo, no alcanzan a ver. Y desde ahí se puede hacer un trabajo que nadie más en la familia puede hacer.

La Escritura muestra a la fe viajando de abuela a nieto más de una vez. No por sermones, sino por historias contadas, por manos que oraron con nombre propio y por una presencia constante que no exigía nada. Ese es el oficio.

Aquí encontrarás diez capítulos cortos con acciones concretas: qué contar, qué callar, cómo bendecir, cómo acompañar de lejos, qué hacer con el nieto que no cree y qué dejar por escrito. Nada de romanticismo. Trabajo de siembra, que es lo que sabes hacer.

Sembrador de sombra

Plantar árboles cuya sombra no vas a usar

Un campesino viejo siembra un árbol de sombra sabiendo perfectamente que no va a sentarse debajo. Lo siembra porque alguien lo hizo antes por él. Esa es la lógica exacta de esta etapa de tu vida y es la que le da sentido a todo lo que viene en este libro.

Cuando eras padre, sembrabas y cosechabas: veías el resultado de lo que enseñabas en pocos años. Ahora la cosecha se corrió de tiempo. Lo que pongas hoy en un nieto de siete años se va a ver cuando tenga treinta y tenga que decidir algo difícil, probablemente cuando tú ya no estés.

Esto cambia la forma de medir. Si esperas resultados visibles, te vas a frustrar y vas a empezar a presionar. Si aceptas que estás sembrando para una sombra que no vas a usar, quedas libre para hacerlo bien y sin ansiedad, que es como se siembra de verdad.

Aun en la vejez fructificarán; estarán vigorosos y verdes.

SALMO 92:14 (RVR1960)

Lo que sí se ve

Hay una cosecha inmediata, aunque distinta. Un nieto que sabe que en tu casa hay comida y calma. Un hijo que puede respirar un sábado porque tú tienes al niño. Una nuera que se siente respetada. Eso ya está

pasando y cuenta.

No confundas resultados con recibos. Nadie te va a firmar una constancia por lo que sembraste. La familia recuerda climas y personas, no metas cumplidas, y ese recuerdo se está formando ahora mismo sin que nadie lo anuncie.

El fruto tardío

El salmista habla de gente que aun en la vejez sigue dando fruto. No dice que dé el mismo fruto de antes, dice que sigue dando. Esta temporada tiene sus propios frutos: paciencia, memoria, tiempo, historia. Todas son cosas escasas en una familia moderna.

Cambia la pregunta de qué puedo hacer todavía a qué puedo hacer ahora que antes no podía. La respuesta suele ser larga y sorprendente, y casi siempre tiene que ver con estar disponible sin apuro.

“

Se siembra distinto cuando uno acepta que no va a sentarse bajo esa sombra.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué sembró alguien en ti que solo entendiste veinte años después?
- ¿Qué estás midiendo por resultados inmediatos que no funciona así?
- ¿Qué puedes hacer hoy que no podías hacer cuando eras padre joven?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe el nombre de cada nieto y al lado una cosa que quieres que él tenga en el corazón a los treinta años. Una sola por nieto. Esa lista es tu mapa de siembra.

El segundo turno

Ser abuelo no es volver a ser papá

El error más común de los abuelos que quieren aportar es hacer de nuevo el trabajo de padres. Corrigen, imponen horarios, discuten métodos y terminan en un pulso con sus propios hijos. La intención es buena y el resultado es que la familia se tensa y el nieto queda en la mitad.

El segundo turno es otro oficio. El padre pone la norma; el abuelo pone el contexto. El padre exige; el abuelo interpreta. El padre corre; el abuelo tiene tiempo. Un niño necesita las dos figuras y se confunde cuando las dos hacen lo mismo.

Cuando entiendes esto, se te libera una autoridad distinta y más duradera. Un nieto le cuenta al abuelo cosas que no le cuenta al papá, precisamente porque sabe que ahí no hay castigo inmediato. Ese canal vale oro y se pierde en cuanto empiezas a corregir como padre.

Corona de los viejos son los nietos, y la honra de los hijos, sus padres.

PROVERBIOS 17:6 (RVR1960)

Refuerza, no compitas

Si el papá puso una regla, sostenla aunque no la compartas. Tu mamá dijo que a las ocho a la cama, así que a las ocho. Eso le enseña al niño que los adultos de su vida están alineados, que es una de las cosas que

más seguridad da en la infancia.

Si tienes una objeción de fondo, dísela a tu hijo a solas y una sola vez. Después respeta la decisión, aunque te parezca equivocada. Ese respeto es lo que mantiene abierta la puerta de su casa, y sin esa puerta no hay legado posible.

Lo que solo tú puedes dar

Ningún padre ocupado puede dar lo que tú das: tiempo sin reloj, historias de antes, oficios antiguos, paciencia para explicar tres veces lo mismo. Un abuelo enseñando a amasar, a arreglar algo con las manos o a jugar cartas está transmitiendo mucho más que la actividad.

Escoge dos o tres cosas que sean tuyas y hazlas siempre. Los rituales del abuelo se vuelven ancla de identidad. Décadas después, ese nieto va a oler algo o a hacer un gesto con las manos y vas a estar tú ahí.

“

El padre pone la norma; el abuelo pone el contexto. Cuando los dos hacen lo mismo, el niño pierde uno.

PARA REFLEXIONAR

- ¿En qué te estás metiendo que le corresponde a tus hijos?
- ¿Qué canal tienes con tu nieto que su papá no tiene?
- ¿Qué dos rituales quieres que sean tuyos con ellos?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge una regla de tus hijos que no compartes y sostenla esta semana sin comentarios delante del nieto. Si necesitas decir algo, díselo a tu hijo a solas, una vez, en menos de un minuto.

La regla de la puerta

03

El consejo se sirve cuando lo piden, no cuando lo ves necesario

Hay abuelos con sabiduría verdadera que nadie escucha, y no es por soberbia de los jóvenes: es por el momento en que la entregan. Un consejo dado sin que lo pidan, delante de otros y con tono de sentencia, se recibe como crítica aunque sea cierto.

La regla de la puerta es simple: tú tienes la llave, pero la puerta la abre el otro. Tu experiencia queda disponible, anunciada una vez, y esperas. Cuando yo pasé por algo parecido aprendí una cosa; si algún día quieres, te cuento. Y luego silencio.

Cuesta, porque uno ve venir el error de lejos. Pero un consejo forzado tiene un costo doble: no se aplica y encima cierra el canal para el siguiente. La paciencia de esperar a que te pregunten es lo que hace que en la crisis de verdad te llamen a ti.

Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene.

PROVERBIOS 25:11 (RVR1960)

La suegra y el terreno ajeno

Muchas tensiones familiares en nuestra cultura empiezan en la cocina y en la crianza. Un comentario sobre cómo se sazona sobre el peso del bebé o sobre cómo se viste el niño puede parecer inocente y aterriza

como una calificación.

Trata la casa de tus hijos como territorio de ellos. Se pregunta antes de acomodar, se elogia en voz alta y se corrige casi nunca. Ganarse la confianza de una nuera o un yerno es una inversión lenta con el mejor rendimiento familiar que existe.

Preguntar en vez de afirmar

Casi todo consejo se puede convertir en pregunta. En vez de eso no se hace así, prueba con cómo lo están manejando ustedes. La pregunta deja al otro pensando; la afirmación lo deja defendiéndose.

Y a veces la respuesta te va a sorprender: descubrirás razones que no conocías. Los hijos crían en un mundo distinto del tuyo, con presiones que tú no tuviste. Entender eso primero le da a tu consejo una precisión que antes no tenía.

“

La sabiduría que se impone no se recibe. Deja la llave sobre la mesa y espera a que abran.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué consejo llevas meses repitiendo sin que nadie lo pida?
- ¿Cómo se siente tu nuera o tu yerno cuando llegas a su casa?
- ¿Qué pregunta podrías hacer en lugar de esa afirmación?

PRÁCTICA DE HOY

Esta semana no des ni un consejo que no te hayan pedido. Cuando sientas el impulso, haz una pregunta y quédate callado escuchando la respuesta completa.

Historia con costuras

Contar tu vida sin la versión maquillada

Los abuelos suelen contar dos tipos de historias: las graciosas y las heroicas. Se entiende, uno quiere dejar buena impresión. Pero la historia que de verdad sirve es la tercera, la que casi nadie cuenta: la de los años difíciles, los errores y lo que costó levantarse.

Un nieto que solo conoce a un abuelo perfecto aprende que él no da la talla. Un nieto que sabe que su abuelo estuvo quebrado, que tuvo miedo, que se equivocó con sus propios hijos y aun así siguió, recibe algo mucho más valioso: la prueba de que se puede.

No se trata de contarlo todo ni de convertir la sala en una confesión. Se trata de dejar las costuras a la vista. Las historias sin costura no enseñan nada porque no se parecen a la vida de nadie.

No las encubriremos a sus hijos, contando a la generación venidera las alabanzas de Jehová, y su potencia, y las maravillas que hizo.

SALMO 78:4 (RVR1960)

Qué contar y qué no

Cuenta tus propios errores, no los de otros. Tu quiebra, tu mal genio, la vez que casi lo pierdes todo. Los pecados ajenos, sobre todo de familiares vivos, no son tu material: eso no es memoria, es chisme con acento antiguo.

Y adapta la profundidad a la edad. A un niño le sirve una versión sencilla con final claro; a un joven de veinte le sirve el detalle del proceso. La misma historia se cuenta distinto a los siete que a los veinticinco.

Dónde estuvo Dios

El corazón del relato no es lo que te pasó, es dónde apareció Dios en lo que te pasó. Casi nunca fue un milagro espectacular; fue un vecino que llegó con comida, una puerta que se abrió tarde, una paz rara en una madrugada mala.

Nómbrale así, sin exagerar. Los testimonios inflados le enseñan a un nieto a esperar fuegos artificiales y a decepcionarse de una fe normal. Los testimonios honestos le enseñan a reconocer a Dios en lo pequeño, que es donde más aparece.

“

Una historia sin costuras no le sirve a nadie, porque no se parece a la vida de nadie.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué episodio difícil de tu vida nunca has contado y podría servirle a un nieto?
- ¿Tus historias te dejan siempre como el héroe?
- ¿Dónde apareció Dios en tu peor época, en concreto?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge una historia difícil de tu vida con final honesto. Cuéntasela esta semana a un nieto, en cinco minutos, terminando con la frase: y ahí entendí que Dios estaba en esto.

El archivo del nombre

Salvar la memoria antes de que se pierda para siempre

Cada familia tiene un archivo que existe solo en la cabeza de sus mayores. De dónde vino el apellido, por qué el bisabuelo se fue del pueblo, cómo se conocieron tus papás, qué significaba el apodo de la tía, cuál era la receta exacta del sancocho de diciembre. Cuando el mayor se va, ese archivo se va con él.

No hay ninguna otra persona en el mundo que pueda guardar esa información. Es literalmente irremplazable, y sin embargo casi nadie la registra. Las familias gastan más energía cuidando papeles de propiedad que memoria, y luego pasan generaciones lamentando lo que no preguntaron a tiempo.

El archivo del nombre no es nostalgia. Es identidad. Un joven que sabe de dónde viene tiene un piso distinto para pararse cuando el mundo le exige que sea alguien. Contarle su origen es entregarle una raíz que él no puede fabricar solo.

Guarda tu alma con diligencia, para que no te olvides de las cosas que tus ojos han visto... antes bien, las enseñarás a tus hijos, y a los hijos de tus hijos.

DEUTERONOMIO 4:9 (RVR1960)

La grabación de diez minutos

No necesitas escribir un libro. Necesitas un celular y diez minutos. Pídele a un nieto que te grabe contando una sola historia, con fecha y nombres. Una historia por mes durante un año son doce piezas de archivo familiar que ya no se pierden.

Que sea el nieto el que grabe tiene un efecto extra: él te está oyendo mientras lo hace y se apropia del relato. Guarden los archivos en un lugar que los hijos conozcan, y con el nombre de cada historia bien escrito.

Objetos con historia

Un objeto sin historia es un trasto; con historia es una herencia. La olla, el reloj, la Biblia con anotaciones, la foto en blanco y negro. Escribe en un papelito pegado atrás de qué es, de quién fue y qué pasó con eso.

Ese gesto de dos minutos convierte el reparto de cosas después de un funeral, que suele ser un momento tenso, en un reparto de historias. Es una de las herencias más baratas y más agradecidas que puedes dejar.

“

Hay un archivo que solo existe en tu cabeza.
Si no lo grabas, se va contigo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué historia familiar solo la sabes tú?
- ¿Qué objeto de tu casa merece una nota pegada por detrás?
- ¿Qué te habría gustado preguntarle a tus abuelos y ya no puedes?

PRÁCTICA DE HOY

Pídele hoy a un nieto o a un hijo que te grabe diez minutos contando una historia con nombres y fechas. Empieza por la de cómo conociste a tu pareja o por cómo llegó la familia a esta ciudad.

Bendición con nombre

Palabras dichas en voz alta sobre cada nieto

En la Biblia la bendición no era un sentimiento: era una frase pronunciada sobre alguien, en voz alta, con nombre propio y con las manos encima. Se hacía en un momento marcado y quedaba grabada de por vida en el que la recibía.

Nosotros perdimos esa costumbre y la reemplazamos por el cariño genérico. Los queremos mucho a todos, pórtense bien. Eso no bendice a nadie porque no le habla a nadie en particular. Un nieto necesita oír su nombre y algo específico de él.

Una bendición bien dicha tiene tres partes: el nombre, una cualidad concreta que ves en esa persona y un deseo de Dios sobre su futuro. Diego, tú tienes un corazón que se da cuenta cuando alguien está triste; que Dios te use para cuidar gente toda tu vida. Eso se recuerda cincuenta años.

Jehová te bendiga, y te guarde; Jehová haga resplandecer su rostro sobre ti, y tenga de ti misericordia; Jehová alce sobre ti su rostro, y ponga en ti paz.

NÚMEROS 6:24-26 (RVR1960)

El momento y el tono

No hace falta una ceremonia. Sirve al despedirse en la puerta, al acostarlos, en un cumpleaños, al terminar una llamada. Lo importante es la constancia y que no venga mezclada con un regaño ni con una condición.

Cuidado con la bendición con anzuelo: si te portas bien, Dios te va a bendecir. Eso no es bendición, es negociación. La bendición se da porque el niño es tuyo, no porque se lo ganó.

El nieto difícil

En toda familia hay uno al que le cuesta más: el rebelde, el callado, el que no responde los mensajes. Ese es justamente el que menos palabras buenas está recibiendo del resto del mundo, y el que más las necesita.

Busca en él algo verdadero, por pequeño que sea, y nómbralo. Tú no te dejas llevar por la corriente. Tú piensas antes de hablar. Una cualidad nombrada con verdad puede reorganizar la imagen que un joven tiene de sí mismo.

“

El cariño general no llega a nadie. La bendición necesita un nombre propio para aterrizar.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuándo fue la última vez que dijiste algo bueno de un nieto mirándolo a los ojos?
- ¿Qué cualidad concreta ves en cada uno que ellos no saben que ves?
- ¿A cuál de ellos le has dado menos palabras y más juicios?

PRÁCTICA DE HOY

Esta semana bendice a cada nieto por separado, con su nombre, una cualidad concreta y un deseo de Dios sobre su vida. Si están lejos, hazlo por nota de voz. No lo mezcles con ningún consejo.

Abuelo de larga distancia

Cuando tus nietos crecen en otro país o en otra ciudad

Muchas familias latinoamericanas están repartidas. Un hijo en España, una hija en Estados Unidos, un nieto que nació allá y habla con otro acento. La videollamada del domingo se vuelve el único puente, y muchas veces ese puente se limita a cómo está el clima y ya cuelgo que estoy ocupado.

La distancia obliga a un cambio de estrategia: si no puedes dar cantidad de presencia, da presencia de alta calidad y ritmo fijo. Un mensaje corto todos los martes vale más que una llamada de una hora cada tres meses. La constancia crea vínculo; la intensidad ocasional solo crea culpa.

Y hay que aprender el idioma del nieto, no exigirle el tuyo. Si él se comunica por mensajes de voz, notas breves y fotos, ahí está la conversación. Un abuelo que aprende a mandar una nota de voz de treinta segundos entra a la vida cotidiana de su nieto.

Jehová guardará tu salida y tu entrada desde ahora y para siempre.

SALMO 121:8 (RVR1960)

Hacer algo juntos, no solo hablar

Las videollamadas se mueren cuando se limitan a preguntas. Cambian por completo si hacen algo: leer un capítulo del mismo libro, ver quién cocina mejor la misma receta, jugar algo, revisar juntos una foto vieja y que tú expliques quién es cada quien.

Con niños pequeños funciona la lectura en voz alta. Que el abuelo lea un cuento por pantalla mientras el niño mira los dibujos crea una asociación duradera entre tu voz y la calma antes de dormir.

Lo que llega por correo

En un mundo de pantallas, un papel escrito a mano se convierte en algo extraordinario. Una carta corta, una postal, una foto impresa con una frase atrás. Los niños guardan esas cosas durante años en un cajón.

No esperes respuesta puntual ni la exijas. Estás sembrando, no negociando. La respuesta suele llegar más tarde, y a veces llega en forma de un nieto de veinte años que aparece un día y te dice que todavía guarda tu carta.

“

La distancia no mata el vínculo. Lo mata la falta de ritmo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Tu comunicación con los que están lejos tiene un día fijo o depende del ánimo?
- ¿Qué podrían hacer juntos por pantalla en vez de solo preguntar cosas?
- ¿Qué idioma usa tu nieto para comunicarse y estás dispuesto a aprenderlo?

PRÁCTICA DE HOY

Fija hoy un día y una hora semanal para el contacto con quienes están lejos, y mándales un mensaje avisando. Esta semana, en vez de preguntar cómo están, propón hacer algo juntos por videollamada.

El nieto que no cree

Amar sin sermonear cuando la fe no se recibió

Es uno de los dolores más callados de los abuelos creyentes: criaste a tus hijos en la fe, ellos se apartaron o la practican tibiamente, y tus nietos crecieron sin nada de eso. Uno se pregunta en qué falló y a veces se le va la vida en esa pregunta.

Lo primero es soltar la culpa que no te corresponde. La fe no se hereda como los ojos: se transmite y se decide. Ni siquiera Dios obliga. Que un nieto no crea hoy no es la sentencia final de su vida ni el veredicto sobre tu trabajo.

Lo segundo es entender qué mueve a un joven que no cree. No lo mueve un argumento ganado en una discusión de almuerzo. Lo mueve ver a alguien mayor que vive con paz, que no juzga, que sigue creyendo después de haber sufrido y que lo quiere sin condiciones.

Trayendo a la memoria la fe no fingida que hay en ti, la cual habitó primero en tu abuela Loida, y en tu madre Eunice.

2 TIMOTEO 1:5 (RVR1960)

El sermón que aleja

El sermón no pedido, repetido en cada visita, produce el efecto contrario: el joven asocia tu casa con incomodidad y espacia las visitas. Y sin visitas no hay influencia de ningún tipo.

Cambia el sermón por la puerta abierta. Que él sepa que puede llegar como esté, decir lo que piense y comer bien sin que nadie le pase cuenta de cobro. Esa hospitalidad sin condiciones es predicación de la buena.

Oración con nombre y paciencia

Ora por él con nombre propio, todos los días, sin decírselo cada vez. La oración de un abuelo es un trabajo silencioso y de largo plazo, más parecido a regar que a discutir.

Y acuérdate de Loida y Eunice, la abuela y la madre de Timoteo, que sembraron una fe que floreció en otra generación. Puede que tú no veas el fruto de tu siembra. Eso no significa que no vaya a haber cosecha.

“

Nadie llegó a Dios porque su abuelo ganó una discusión en un almuerzo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuánta culpa estás cargando por decisiones que no eran tuyas?
- ¿Tu nieto asocia tu casa con acogida o con incomodidad?
- ¿Qué le dirías si supieras que solo tienes una frase?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe el nombre de ese nieto en un papel y ponlo donde ores.
Esta semana, en vez de un consejo espiritual, invítalo a comer algo
que le gusta y no toques el tema. Solo escúchalo.

Cuando el cuerpo falla

El duelo de la utilidad y lo que queda cuando ya no puedes

Hay una pérdida de la que se habla poco: el día en que ya no puedes cargar al nieto, manejar de noche, cocinar para todos o subir esas escaleras. No es solo el cuerpo. Es la sensación de haber pasado de ser el que ayuda a ser el que estorba.

Ese pensamiento es tan común como falso, y hay que discutirlo de frente. Tu valor en la familia nunca estuvo en tu utilidad, aunque durante décadas eso fuera lo que te reconocieran. Si dependiera de rendir, sería una familia de contrato y no de amor.

Y hay un servicio que solo aparece en esta etapa. Un abuelo que recibe ayuda con dignidad, que da las gracias, que no manipula con la enfermedad y que sigue sereno, le está enseñando a toda la familia cómo se envejece. Muy pocos aprenden eso, y solo se aprende viendo.

No me deseches en el tiempo de la vejez; cuando mi fuerza se acabare, no me desampares.

SALMO 71:9 (RVR1960)

Pedir ayuda sin chantaje

Hay dos maneras de pedir. Una es directa: necesito que me lleven el jueves al médico, quién puede. La otra es el reproche disfrazado: no tranquilos, yo me las arreglo solo como siempre. La primera une, la

segunda cobra.

Pide claro y agradece corto. Y cuando puedas hacer algo, hazlo sin anunciarlo. La dignidad de esta etapa se construye en esos detalles pequeños de todos los días.

La tristeza que sí necesita ayuda

La tristeza ocasional en la vejez es normal; hay pérdidas reales que llorar. Pero si llevas semanas sin ganas de nada, sin dormir, sin comer, sin querer ver a nadie o pensando que sobras en este mundo, eso ya no es tristeza normal. La depresión en el adulto mayor es frecuente y tiene tratamiento.

Consulta con un médico y con un psicólogo, y cuéntaselo a alguien de tu familia. Buscar ayuda profesional no es falta de fe ni debilidad de carácter: es la misma prudencia con la que te tomas la pastilla de la presión. La oración acompaña; el tratamiento también hace su parte.

“

Tu familia no te quiere por lo que rindes. Que dejes de rendir es la prueba, no la pérdida.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué actividad perdiste últimamente y no has llorado?
- ¿Pides ayuda de frente o esperando que adivinen?
- ¿Hay señales de tristeza en ti que ya merecen una consulta?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe una lista corta de lo que ya no puedes hacer y otra de lo que todavía puedes. Pide esta semana una ayuda concreta, de frente y sin rodeos, y da las gracias en una sola frase.

La carta que se abre después

Dejar por escrito lo que no alcanzas a decir en vida

Casi todos los abuelos tienen algo que quisieran decirle a cada nieto y casi nunca encuentran el momento. Se pasan los almuerzos hablando de política y del clima, y las cosas importantes quedan para después. El problema es que el después de un abuelo es más corto de lo que uno calcula.

La solución es antigua y sigue funcionando: escribirlo. Una carta por persona, breve, guardada en un sobre con su nombre, y decirle a un hijo de confianza dónde están. No es morbo ni fatalismo. Es la misma previsión con que se dejan ordenados los papeles.

Una carta escrita a mano tiene un peso que ninguna conversación alcanza. Se puede releer a los veinte, a los cuarenta y a los sesenta años, y en cada lectura dice algo distinto. Es lo más parecido que hay a seguir hablando después.

El bueno dejará herederos a los hijos de sus hijos.

PROVERBIOS 13:22 (RVR1960)

Qué poner en la carta

Cuatro cosas bastan: cómo era esa persona cuando tú la conociste de niña, qué es lo que más admiras de ella, qué te habría gustado que supiera de tu propia vida y qué le pides a Dios para su futuro. Media página bien escrita vale más que diez de consejos.

No dejes cuentas pendientes ni cargas encubiertas. Nada de espero que algún día entiendas por qué. Una carta no es el lugar para cobrar; es el lugar para bendecir y para pedir perdón si hace falta.

El testamento espiritual

Además de las cartas personales, deja una página para toda la familia: en qué creíste, qué aprendiste, qué le pides a los que vienen. Léela en voz alta un diciembre si te atreves. Hay pocas cosas que unan más a una familia que oír al mayor decir lo que de verdad piensa.

El bueno, dice Proverbios, deja herederos a los hijos de sus hijos. La herencia que no se devalúa, no se pelea en notaría y no se gasta es esa: saber quién fuiste y en qué creíste.

“

El después de un abuelo siempre es más corto de lo que uno calcula. Escríbelo ahora.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué le dirías a cada nieto si supieras que es lo último que va a leer tuyo?
- ¿Qué perdón tienes pendiente de pedir en tu familia?
- ¿En qué creíste de verdad y quién lo sabe?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy la primera carta, a mano, en media página. Ponla en un sobre con el nombre y guárdala en un lugar conocido. Escribe una carta por mes hasta terminar la lista.

El árbol que no vas a ver

Un legado no se construye con un gesto grande al final de la vida. Se construye con cosas pequeñas y repetidas: una historia contada con costuras, una bendición dicha con nombre, un consejo que te callaste a tiempo, una nota de voz un martes cualquiera, una carta guardada en un sobre.

Nada de eso te va a dar aplausos ahora. Los abuelos trabajan en un plazo largo, y buena parte de la cosecha ocurre cuando ellos ya no están para verla. Así siembra Dios también con nosotros, con una paciencia que nos cuesta imitar.

Si hoy sientes que tu papel se acabó, mira otra vez la silla del fondo. Desde ahí se cuenta la historia, se ora por nombre, se sostiene a los que corren y se guarda la memoria de todos. Nadie más en tu familia puede hacer ese trabajo. Es tuyo hasta el último día.



Que Dios te dé años con propósito y manos que sigan sembrando. Que tus nietos recuerden tu voz cuando necesiten calma, y tu fe cuando les toque atravesar lo suyo. Que lo que siembres hoy dé sombra en un tiempo que tú no verás, y que ese árbol lleve tu nombre en las raíces.

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

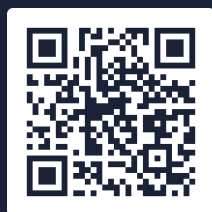
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes, donde también puedes descargar los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia