

ESTÁS A TIEMPO... NO LLEGUES TARDE

*Una carta de la vida a las familias, sobre el tiempo que no
vuelve y el amor que sí puede quedarse*



"Lo único que no regresa es el tiempo."

ESTÁS A TIEMPO... NO LLEGUES TARDE

Una carta de la vida a las familias, sobre el tiempo que no vuelve y el amor que sí puede quedarse

Objetivo del libro

Invitar a cada familia a mirar de frente algo que casi nunca nos detenemos a pensar: el tiempo pasa y no regresa. Este libro es una carta escrita desde la perspectiva de la vida misma, para recordarnos, con esperanza y no con miedo, que todavía hay tiempo para abrazar, para agradecer y para decir “te amo”.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	4
Introducción.....	5
Capítulo 1. Yo soy el tiempo.....	6
Capítulo 2. Cuando eran niños.....	9
Capítulo 3. Cuando crecieron.....	12
Capítulo 4. El día que se fueron.....	15
Capítulo 5. Vidas separadas.....	17
Capítulo 6. La cuarta edad.....	20
Capítulo 7. Si pudieras regresar.....	23
Capítulo 8. Hoy todavía hay tiempo.....	26
Palabras finales.....	29

DEDICATORIA

A toda familia que todavía tiene tiempo.

A los padres que un día fueron jóvenes y no se dieron cuenta de cuándo dejaron de serlo.

A los hijos que un día fueron niños y ahora construyen su propia vida, a veces lejos, a veces cerca, pero siempre con una raíz que no se corta del todo.

A quienes leerán este libro y sentirán, aunque sea por un momento, ganas de llamar a alguien, de abrazar a alguien, de decir “te amo” antes de que el reloj siga corriendo.

Este libro está dedicado a ustedes, porque el tiempo no perdona a nadie, pero el amor, cuando se dice a tiempo, se queda para siempre.

INTRODUCCIÓN

Voy a hablarles como pocas veces alguien les habla: sin apuro, sin pantallas de por medio, sin la lista de pendientes que normalmente ocupa su cabeza.

Soy la vida. Y llevo acompañando a su familia desde antes de que ustedes pudieran recordarlo: desde el primer llanto en un hospital, desde la primera vez que unas manos pequeñas se cerraron alrededor de un dedo más grande, desde la primera noche sin dormir por cuidar una fiebre.

He estado ahí en cada cumpleaños, en cada primer día de escuela, en cada portazo de adolescente, en cada maleta que se hizo para irse de casa. Y voy a seguir estando, aunque ustedes no siempre se den cuenta de mi presencia, porque casi siempre estoy demasiado ocupada corriendo como para que alguien me note.

Por eso les escribo esta carta. No para asustarlos, ni para hacerlos sentir culpables por el tiempo que ya pasó. Se las escribo para recordarles algo que muchas familias descubren demasiado tarde: **lo único que de verdad no regresa, soy yo, el tiempo.** El dinero se puede recuperar. Una casa se puede reconstruir. Pero un minuto que ya pasó, no hay forma de volver a vivirlo igual.

La buena noticia es que todavía están a tiempo de leer esto. Y mientras haya tiempo, hay esperanza.

CAPÍTULO 1

YO SOY EL TIEMPO

La vida se presenta y explica una verdad simple: el tiempo no vuelve.



La vida, sosteniéndose en nuestras propias manos.

Antes de contarles su historia, déjenme presentarme bien.

Soy lo que pasa mientras ustedes hacen otros planes. Soy lo que se fue mientras discutían por algo que hoy ya ni recuerdan. Soy lo que corrió mientras el celular brillaba y las miradas se perdían en una pantalla en lugar de encontrarse entre ustedes.

No los culpo. Así fue diseñado el mundo en el que crecieron: siempre apurado, siempre exigiendo un poco más, prometiendo que “después” habrá tiempo para lo importante. Y así, sin que nadie lo decidiera con maldad, el “después” se convirtió en la forma más común de perderme.

Quiero que sepan algo sobre mí: no soy cruel, solo soy honesto. Avanzo igual para todos, sin importar cuánto dinero tengan, cuánto éxito hayan logrado o cuántas disculpas guarden pendientes de dar. Avanzo igual mientras un niño juega en el patio y mientras un padre trabaja horas extra pensando que lo hace por ese mismo niño.

Y aquí está lo que más quiero que entiendan: yo no vuelvo. El amor sí puede regresar, un abrazo se puede repetir, una disculpa se puede decir tarde y aun así sanar algo. Pero yo, el tiempo que ya pasó, jamás regreso de la misma forma. Por eso este libro no habla de culpas: habla de la oportunidad que todavía tienen, hoy, mientras leen esta página, de no dejarme pasar en vano.

Piensen en un reloj de arena. Nadie se asusta cuando lo voltean por primera vez: la arena de arriba parece infinita, y el hilo que cae es tan delgado que ni se nota. Así los siento correr a ustedes también al principio de su historia como familia: con la sensación de que hay arena de sobra, de que siempre habrá un “mañana” para lo importante. Y sin embargo, grano a grano, sin ruido, sin aviso, la parte de arriba se va vaciando exactamente igual para todos, aunque nadie mire el reloj.

He visto a padres jóvenes reírse cuando alguien mayor les dice “disfrútenlos, se van rápido”. Lo escuchan como una frase bonita, casi un cliché de tarjeta de felicitación. Y años después, esos mismos padres son quienes repiten la frase a otros, ahora con los ojos húmedos, porque ya la vivieron en carne propia. Yo estuve ahí las dos veces: cuando la frase sonaba hueca, y cuando por fin dolió de verdad. Ojalá esta vez, con ustedes, no haga falta esperar tanto para creerme.

CAPÍTULO 2

CUANDO ERAN NIÑOS

Los años de la niñez, los más cortos e irrepetibles de todos.



Los años más cortos e irrepetibles de todos.

Recuerdo esa etapa como uno de mis capítulos favoritos: los brazos pequeños que se estiraban pidiendo que los cargaran, las preguntas sin fin sobre por qué el cielo es azul, las risas que llenaban una casa entera sin que nadie tuviera que esforzarse por generarlas.

En ese entonces yo pasaba distinto. Los padres sentían que los días eran eternos: el cansancio de una noche sin dormir parecía no tener fin, las tardes de tarea parecían interminables. Y sin embargo, mirando hacia atrás, ahora saben que esos años, los que en su momento parecían tan largos, en realidad fueron los más cortos de todos.

Ningún padre se despierta un día decidiendo “hoy voy a distraerme y perderme la niñez de mi hijo”. Ocurre de a poco: un trabajo que exige más, una preocupación que ocupa la mente, un cansancio acumulado que hace que decir “ahora no puedo” se vuelva costumbre. Y así, sin que nadie lo note, yo sigo corriendo, llevándome minutos, tardes, y con ellos, una versión de ese hijo que nunca volverá a tener esa edad exacta.

No les cuento esto para llenarlos de nostalgia sin salida. Se los cuento porque, si todavía tienen hijos pequeños en casa, este es el mejor momento para saberlo: esa etapa, la que a veces se siente tan agotadora, es también la más irreplicable de todas. Y si sus hijos ya crecieron, quiero decirles algo distinto, que leerán más adelante en este libro: todavía hay tiempo de recuperar algo, aunque no sea exactamente lo mismo.

Hay una talla marcada en un marco de puerta, un dibujo pegado con cinta en un refrigerador que ya se despintó, una fotografía borrosa de un cumpleaños con globos torcidos. Esos objetos, que muchas familias guardan sin saber muy bien por qué, son en realidad pequeños refugios contra mí: intentos, casi instintivos, de retener algo que ya se sabe que no va a quedarse. Guárdenlos. Un día serán de los pocos testigos físicos de una etapa que, de otro modo, solo viviría en la memoria, y la memoria, aunque preciosa, también se difumina.

Si pudiera darles un consejo desde este capítulo, sería este: la próxima vez que un hijo pequeño los interrumpa por décima vez en la misma tarde para mostrarles un dibujo, una piedra, un bicho que encontró en el patio, no lo vean como una interrupción. Véanlo como lo que realmente es: una invitación, con fecha de caducidad, a formar parte de su mundo mientras ese mundo todavía es pequeño y todavía los necesita a ustedes como público principal.

CAPÍTULO 3

CUANDO CRECIERON

Cuando los hijos crecen y empieza, sin quererlo, la distancia.



Cuando crecen, pero todavía comparten la mesa.

Un día, sin que hubiera un aviso oficial, los abrazos empezaron a ser más cortos. Las preguntas de “¿me acompañas?” se volvieron menos frecuentes. Las puertas de las habitaciones empezaron a cerrarse un poco más.

No fue un rechazo. Fue crecimiento. Es parte de mi trabajo: llevar a cada persona hacia su propia identidad, hacia su propio mundo, aunque eso implique, inevitablemente, un poco de distancia con quienes los criaron.

Para muchos padres, esta etapa duele en silencio. Extrañan a ese niño que los buscaba para todo, y ahora conviven con un joven que busca más a sus amigos, a una pantalla, a su propio mundo interior que apenas empieza a descubrir. Y para muchos hijos, esta etapa también es confusa: quieren independencia, pero todavía necesitan, aunque no lo digan, sentir que en casa hay alguien que los espera.

Aquí es donde muchas familias, sin darse cuenta, empiezan a alejarse un poco más de lo necesario. No por falta de amor, sino porque nadie les enseñó que el amor, en esta etapa, se demuestra distinto: ya no es tanto en los brazos, sino en la disponibilidad; ya no es tanto en las palabras, sino en la paciencia de seguir ahí, aunque la puerta esté cerrada.

Yo sigo corriendo durante estos años también, y lo que se construye —o se descuida— en esta etapa suele marcar la forma en que, más adelante, esa distancia se vuelve costumbre o se convierte en un puente que nunca se rompe del todo.

Conozco padres que interpretaron el silencio de un adolescente como rechazo personal, y se alejaron primero, para “no molestar” o “para no forzar”. Y conozco padres que, sin invadir, se quedaron cerca, disponibles, aunque la respuesta fuera un gruñido o un “estoy bien” dicho sin mirar a los ojos. Con los años, casi siempre son los segundos quienes reciben, ya de adultos, la confianza que sus hijos no supieron cómo pedir en la adolescencia.

Es curioso: en esta etapa los hijos empiezan a medir el amor distinto a como lo hacían de niños. Ya no basta un abrazo o un juguete. Empiezan a fijarse, aunque no lo digan en voz alta, en algo mucho más sutil: si sus padres respetan su espacio sin desaparecer del todo, si están disponibles sin ser invasivos, si pueden equivocarse frente a ellos sin fingir una autoridad que ya no convence a esa edad. Ese tipo de amor, más silencioso, es el que mejor resiste el paso de los años que vienen.

CAPÍTULO 4

EL DÍA QUE SE FUERON

El día en que un hijo se va de casa, y lo que ese silencio revela.

Llega un día —a veces anunciado, a veces de repente— en que una maleta sale por la puerta y no vuelve a deshacerse en esa casa.

Ese día, muchos padres sienten algo que rara vez se nombra en voz alta: la mezcla de orgullo y vacío. Orgullo por ver a un hijo convertirse en adulto, capaz de sostener su propia vida. Vacío por una casa que, de pronto, suena distinto: los pasos que ya no se escuchan, el plato que ya no hace falta poner, el silencio en un cuarto que antes tenía música o desorden o vida.

Es en este momento cuando muchos padres se dan cuenta, de golpe, de algo que yo llevo tratando de decirles desde el primer capítulo: su propia juventud también quedó atrás. Mientras estaban ocupados criando, trabajando, sosteniendo una familia, yo seguí pasando también sobre ustedes. Y ahora, con la casa más silenciosa, muchos se descubren mirándose al espejo y preguntándose a dónde se fueron esos años.

No se los cuento para entristecerlos. Se los cuento porque esta etapa, la del “nido vacío”, puede vivirse de dos maneras: como una pérdida que se lamenta en soledad, o como el inicio de un nuevo capítulo, donde padres e hijos pueden reencontrarse, ya no desde la crianza, sino desde una relación distinta, de adulto a adulto, con la posibilidad de volver a elegirse todos los días.

He visto a madres entrar al cuarto vacío de un hijo solo para sentarse un momento en la orilla de la cama, sin hacer nada más, como si el silencio del cuarto todavía guardara algo del ruido de antes. No hay nada patológico en ese gesto: es, sencillamente, el duelo silencioso de una etapa que se cierra. Lo que sí importa es no quedarse a vivir ahí, en ese cuarto vacío, en sentido literal o figurado, por más tiempo del que el corazón necesita para reacomodarse.

La pregunta que le dejo a los padres que atraviesan este capítulo no es “¿cómo lleno este silencio?”, sino “¿quién soy yo, además de ser su padre o su madre?”. Porque quienes logran responder esa pregunta con algo propio —un proyecto, una amistad, una afición postergada durante veinte años de crianza— suelen encontrar en esta etapa no un vacío, sino un espacio nuevo. Y curiosamente, esos son también los padres a quienes sus hijos, ya adultos, más buscan visitar: nadie quiere ser la única fuente de vida de la casa de sus padres.

CAPÍTULO 5

VIDAS SEPARADAS

Vidas separadas: cuando la historia amenaza con repetirse.



Distintas generaciones, un mismo hogar.

Con el tiempo, cada quien construye su propio camino: los hijos forman sus propias familias, sus propias rutinas, sus propias prisas. Y sin que nadie lo busque a propósito, las visitas se espacian, las llamadas se acortan, los mensajes de texto reemplazan las conversaciones largas de antes.

Aquí es donde, sin decirlo en voz alta, muchas veces se repite una historia que nadie quiso repetir: los hijos, ahora ocupados con sus propias exigencias, empiezan a tener menos tiempo para sus padres, de la misma forma en que sus padres, años atrás, tuvieron menos tiempo para ellos. No por falta de amor —el amor sigue estando ahí, intacto—, sino porque yo, el tiempo, sigo corriendo igual para todos, y nadie enseñó a nadie cómo detenerme a propósito para lo que más importa.

Los padres, mientras tanto, empiezan a experimentar algo nuevo: la espera. Esperan la llamada, esperan la visita, esperan la fecha especial en la que toda la familia se reúna. Y en esa espera, muchas veces en silencio, empiezan a entender, desde otro lugar, lo que sus propios padres quizás sintieron con ellos.

No escribo esto para señalar culpables. Lo escribo porque nombrar el patrón es el primer paso para poder elegir, con toda intención, no dejar que se repita exactamente igual.

Una hija me contó una vez, sin saber que yo escuchaba todo, que pensaba llamar a su madre “en cuanto tuviera un rato libre”. Ese rato libre tardó once días en llegar. Once días que, para su madre, se sintieron como una espera sin nombre, revisando el teléfono más veces de las que hubiera querido admitir. Ninguna de las dos actuó de mala fe: simplemente, la vida ocupó el espacio que antes ocupaba el otro, sin que nadie lo decidiera con maldad.

Lo que quiero que ambos lados de esta historia entiendan es esto: los hijos adultos no necesitan llamar todos los días para demostrar amor, y los padres no necesitan sentirse abandonados por no recibir esa llamada diaria. Lo que sí marca la diferencia es la intención sostenida: una llamada corta pero constante pesa más, con el tiempo, que la culpa de una visita larga y esporádica que compensa meses de silencio. No se trata de la cantidad, sino de que ninguno de los dos deje de aparecer del todo en la vida del otro.

CAPÍTULO 6

LA CUARTA EDAD

Los padres mayores, esperando la atención que ellos alguna vez dieron.



La alegría de una visita que detiene el tiempo.

Con los años, los papeles empiezan a invertirse. Quienes alguna vez cargaron, cuidaron y esperaron despiertos hasta la madrugada, ahora empiezan a necesitar que alguien los cuide, los visite, los llame solo para preguntar cómo están.

Es una etapa que casi nadie prepara con anticipación: la de los padres mayores esperando, desde su sillón, la misma atención que ellos alguna vez dieron sin condiciones. La espera de una llamada que a veces llega y a veces no. La alegría genuina, casi desproporcionada para quien la ve de fuera, cuando un hijo aparece de visita sin que sea una fecha especial.

En esta etapa, yo empiezo a correr distinto también: cada visita, cada llamada, cada abrazo, empieza a sentirse con un peso distinto, aunque nadie lo diga en voz alta. Porque en el fondo, tanto quien visita como quien es visitado, saben —aunque no quieran pensarlo— que el número de esos encuentros ya no es infinito.

No les cuento esto para generar miedo, sino para regalarles algo mucho más valioso: claridad. Si todavía tienen a sus padres, a sus abuelos, a alguien de esa generación con ustedes, hoy es un buen día para llamar, para visitar, para decir lo que a veces se guarda “para después”. Recuerden: yo, el tiempo, soy lo único que definitivamente no regresa.

Hay un detalle que casi nadie nota hasta que ya es tarde: los padres mayores dejan de pedir. Dejan de decir “ven a verme” o “llámame más seguido”, no porque ya no lo deseen, sino porque después de tantos años aprendieron a no incomodar, a no ser “una carga”. Ese silencio, que muchos hijos interpretan como que “está bien, no necesita nada”, en realidad suele ser lo contrario: es la forma más callada y más digna que tiene una persona mayor de seguir esperando, sin insistir, algo que le importa profundamente.

Quiero decirles algo directamente a quienes hoy son hijos de padres mayores: ustedes no necesitan una razón para llamar. No hace falta que algo esté mal, ni que sea un cumpleaños, ni que haya un motivo que justifique la llamada ante nadie. El motivo pueden ser ustedes mismos, con ganas de escuchar esa voz un poco más de tiempo, mientras todavía puedan hacerlo.

CAPÍTULO 7

SI PUDIERAS REGRESAR

Una mirada honesta hacia atrás, y la frase que lo resume todo.



Los momentos simples son los que se recuerdan.

Si pudiera darles un solo poder por un instante, no sería el de adivinar el futuro, sino el de mirar hacia atrás con total claridad, sin el filtro de las prisas del momento.

Muchas personas, ya mayores, cuando miran hacia atrás, no recuerdan con más cariño las horas extra de trabajo, ni los logros materiales, ni las discusiones que en su momento parecían tan importantes. Recuerdan los abrazos. Recuerdan las risas compartidas en una mesa. Recuerdan las palabras de cariño que sí se dijeron a tiempo, y también, con un dolor distinto, las que se quedaron guardadas para “un mejor momento” que nunca llegó.

Hay una frase que resume esto mejor que cualquier explicación larga: **nunca tomé en cuenta el tiempo, hasta que me di cuenta de que lo único que no regresa es el tiempo.**

Quizás ustedes también han sentido, alguna vez, esa punzada silenciosa al pensar en una llamada que no hicieron, una visita que se pospuso demasiadas veces, un “te amo” que se quedó sin decir por vergüenza, por costumbre, o simplemente porque parecía que siempre habría más tiempo.

No pueden regresar a cambiar el pasado. Pero pueden, a partir de hoy, elegir no repetir esa historia con el tiempo que todavía tienen por delante.

Conozco a un hombre que, ya con setenta años, me confesó algo que nunca le dijo a nadie más: que daría cualquier cosa material que hubiera logrado en su vida por una sola tarde más con su padre, sentados sin hacer nada en especial. No pedía una gran conversación ni una reconciliación dramática. Solo pedía una tarde ordinaria, de esas que en su momento parecían no valer la pena interrumpir por estar “ocupado”. Ese arrepentimiento silencioso es, quizás, el más común y el más evitable de todos los que acompaño en las personas mayores.

Por eso, si están leyendo esto y todavía tienen la oportunidad de esa “tarde ordinaria” con alguien que aman, no la pospongan esperando una ocasión mejor. Casi nunca llega una ocasión mejor que la de hoy, precisamente porque hoy es el único día que, con toda seguridad, todavía tienen.

CAPÍTULO 8

HOY TODAVÍA HAY TIEMPO

La esperanza: todavía hay tiempo para un abrazo y un te amo.



Un abrazo, un te amo: lo que sí se queda para siempre.

Después de todo lo que les he contado, quiero terminar esta carta no con tristeza, sino con esperanza, porque esa siempre fue mi intención al escribirles.

Todavía hay tiempo. Mientras están leyendo esta página, mientras el corazón sigue latiendo, mientras hay alguien a quien pueden llamar, abrazar o visitar, todavía hay tiempo de escribir un final distinto para esta historia.

No hace falta esperar una fecha especial para decir lo que se siente. No hace falta un evento grande para regalar un abrazo. Un abrazo genuino, sostenido unos segundos más de lo habitual, tiene algo casi mágico: por un instante, detiene el reloj. No literalmente, pero sí en la memoria: ese abrazo se queda grabado para siempre, mucho después de que yo haya seguido corriendo hacia adelante.

Y existe una frase, la más corta y la más poderosa que cualquier ser humano puede decirle a otro, capaz de sanar distancias, de suavizar el paso de los años, de dejar una huella imborrable en quien la recibe: **te amo**.

Díganla hoy. Díganla sin esperar una ocasión perfecta. Díganla a sus padres, a sus hijos, a sus hermanos, a quien todavía esté a tiempo de escucharla de su voz.

Porque el dinero puede regresar. Las oportunidades, muchas veces, se pueden volver a presentar. Pero yo, el tiempo, solo paso una vez. Que no se les vaya sin haber abrazado, sin haber llamado, sin haber dicho, al menos una vez más, **te amo**.

Imaginen, por un momento, que este libro se queda en su mesa de noche, y que dentro de veinte años alguien de su familia lo vuelve a abrir. Me gustaría que encontrara, en esa página, no el recuerdo de una advertencia, sino la certeza de una promesa cumplida: que decidieron llamar más, visitar más, abrazar más, decir “te amo” más veces de las que la costumbre exigía. Esa es, en el fondo, la única razón por la que quise escribirles esta carta.

No soy una fuerza que ustedes puedan vencer del todo, ni pretendo serlo. Pero sí pueden elegir, cada día, no dejarme correr en automático sobre lo que más aman. Esa elección, repetida un día a la vez, es lo más parecido que existe a detenerme.

PALABRAS FINALES

Esta carta nace de una verdad que todas las familias, tarde o temprano, terminan por descubrir: el tiempo no se detiene por nadie, pero el amor, cuando se expresa a tiempo, deja una huella que si permanece.

No busca generar culpa por el tiempo que ya pasó, sino esperanza por el tiempo que todavía queda. Cada abrazo, cada llamada, cada “te amo” dicho a tiempo, es una forma de vencerme, aunque sea por un instante.

“Nunca tomé en cuenta el tiempo, hasta que me di cuenta de que lo único que no regresa es el tiempo.”

Hoy, mientras cierran este libro, todavía hay tiempo. Úsenlo bien.