

PARA TU FAMILIA

Ocho cartas. Una por semana.

Lo que querías decirles – sin saber cómo.

*Cada semana del método, una carta.
La lees. La reenvías a quien quieres por WhatsApp.
O la imprimes y se la das en la mano.*

CARTA 1 – ENCENDER EL INTERRUPTOR

Empecé algo nuevo, hija.

Mija,

Esta semana empecé un programa. Se llama Raíz Viva. No es una dieta — es algo más. Una manera de entender por qué mi cuerpo dejó de responder a la metformina.

No te lo digo para preocuparte. Te lo digo para que sepas — y para que no te asustes si me ves cambiando cosas pequeñas. Como tomar agua antes del café. Caminar 10 minutos después de comer. Cosas que parecen tonterías. No lo son.

Si quieres acompañarme — no me preguntes "ya mediste el azúcar". Pregúntame "¿cómo estuvo tu día?". Eso me ayuda más.

Gracias por preocuparte por mí.

Te quiero como siempre — y un poquito más esta semana.

— Tu mamá / papá

CARTA 2 – QUITAR LO QUE APAGA

Tiré el pan dulce de la alacena.

Hija,

Esta semana hice algo que tenía meses postergando: tiré el pan dulce, las galletas, los polvorones. No todo de un golpe — pero sí lo más obvio.

Me sentí rara. Como si estuviera tirando dinero, tirando un recuerdo de tu papá, tirando algo de mí. Pero también me sentí ligera.

Si vienes a casa esta semana, no busques el frasco de galletas en su lugar. Está vacío. Tampoco te asustes — todavía hay café, hay queso, hay fruta. La casa no perdió el alma. Solo perdió lo que me estaba apagando.

Si vienes con los nietos — tráe tú la merienda. Lo que ellos coman, está bien. Lo que yo escogí no estar, está mejor.

Pequeños cambios, hija. Pero cambios.

— Tu mamá / papá

CARTA 3 – RECONSTRUIR EL SUELO

Estoy aprendiendo a comer de nuevo.

Mija,

Hoy desayuné algo distinto: medio aguacate con un huevo. Antes del pan. Antes del café.

Suena tan chiquito que da risa. Pero algo cambió. A media mañana no tuve esa hambre desesperada de siempre. Llegué a la hora de la comida sin ese tembleque en las manos.

Estoy entendiendo algo que nadie me había explicado en veinte años de diabetes: el orden de la comida importa más que la comida misma. Grasa buena primero. Verdura después. Carbohidrato al final. Eso solo cambia todo.

Si quieres probarlo conmigo un día, ven a desayunar a casa. Te enseño. Y de paso me acompañas.

Aprender a esta edad – quién lo diría.

– Tu mamá / papá

Esta carta la puedes mandar por WhatsApp tal cual.
Si quieres adaptarla – nombre, algo de su vida – Lucía te ayuda a personalizarla.

CARTA 4 – LA MILPA INTERIOR

Empecé a tomar agua de nopal.

Hija,

Tu abuela tomaba agua de nopal. Yo siempre pensé que era cosa de remedio antiguo, sin ciencia, sin sentido.

Resulta que sí había sentido. El nopal — el mucílago, esa baba pegajosa que sale cuando lo cortas — atrapa el azúcar antes de que llegue a la sangre. Mi abuela no sabía las palabras científicas. Pero sabía que funcionaba.

He estado tomando un vaso en las mañanas, en ayunas. Mis números bajaron. Reales. Anotados en el cuaderno. No estoy inventando.

A veces pienso que nuestras abuelas tenían respuestas que perdimos. Y que el camino de regreso a la salud es también un camino de regreso a ellas.

Pídeme que te enseñe a hacerlo. Es fácil.

— Tu mamá / papá

*Esta carta la puedes mandar por WhatsApp tal cual.
Si quieres adaptarla — nombre, algo de su vida — Lucía te ayuda a personalizarla.*

CARTA 5 – EL CORTISOL OCULTO

Esta semana entendí algo del estrés.

Mija,

Aprendí algo importante esta semana: el azúcar no sube solo por lo que como. Sube también por lo que cargo.

Cuando me peleo con tu hermana, mi glucosa al día siguiente sale más alta. Cuando me preocupo de noche con la cabeza dando vueltas, el desayuno me dispara. Cuando paso un día entero corriendo detrás de los nietos sin parar — mi cuerpo lo siente.

Ahora respiro tres veces antes de levantar el teléfono cuando suena. Tres respiraciones, mano en el vientre. Suena ridículo pero funciona.

Tú también, mija. No siempre vas a poder evitar el estrés — pero sí puedes aprender a no pelearte con él. Tu cuerpo te lo va a agradecer dentro de 20 años. El mío me lo está agradeciendo hoy.

Respira conmigo, aunque sea por mensaje.

— Tu mamá / papá

Esta carta la puedes mandar por WhatsApp tal cual.
Si quieres adaptarla — nombre, algo de su vida — Lucía te ayuda a personalizarla.

CARTA 6 – MOVIMIENTO DE LOS ABUELOS

Me uní a un grupo de caminata.

Hija,

Hay un grupo en el parque que sale a caminar los martes y jueves a las 7 de la mañana. Son seis señoras de mi edad. Una de ellas también tiene diabetes. Otra perdió a su esposo el año pasado.

Hablamos. Caminamos. Una hora. Sin hacer ejercicio en el sentido feo de la palabra — solo caminar y reírnos de las nuevas tecnologías.

Me siento mejor. No solo el azúcar. Todo. La cabeza, el ánimo, hasta los pies que ya no me arden tanto en la noche.

Creo que necesitaba esto y no lo sabía. Tener un lugar donde llegar. Personas que esperan que yo llegue.

Pequeña diferencia. Gran diferencia.

— Tu mamá / papá

Esta carta la puedes mandar por WhatsApp tal cual.
Si quieres adaptarla — nombre, algo de su vida — Lucía te ayuda a personalizarla.

CARTA 7 – MESA FAMILIAR

El próximo domingo, ven con tiempo.

Mija,

Quiero pedirte algo. Para la próxima reunión familiar, llega 30 minutos antes. Quiero que cocinemos juntas.

Aprendí una versión del pozole que no me sube el azúcar — el caldo es el mismo, pero le pongo más nopal, frijoles negros, menos maíz. Sabe igual, te juro. Tus tíos no van a notar.

No es que quiera cambiar la comida familiar. Es que quiero seguir comiendo lo que siempre comimos — pero sin que me cobre el cuerpo después.

Si me ayudas con eso — no solo el domingo, sino enseñándole a tus hijos también — estás cambiando algo más grande de lo que parece. Estás cambiando lo que la siguiente generación va a heredar.

Mi casa tiene una silla con tu nombre. Llégale.

— Tu mamá / papá

Esta carta la puedes mandar por WhatsApp tal cual.
Si quieres adaptarla — nombre, algo de su vida — Lucía te ayuda a personalizarla.

CARTA 8 – TU NUEVO RITMO

Mañana voy al doctor.

Hija,

Mañana es la cita. Voy con mi cuaderno lleno. Con todos los números anotados, días buenos y días malos. Voy preparada.

No sé qué me va a decir el doctor. Pero sí sé esto: voy distinta de las últimas veces. No voy a oír "hay que cuidarse, señora". Voy a llegar con preguntas, con datos, con un plan.

Quería decirte gracias. Por preguntar cómo estoy. Por no presionarme. Por las llamadas que parecían tontas pero no lo eran. Por todo eso que cargaste en silencio mientras yo aprendía a cuidarme.

Lo que empezó hace ocho semanas no termina mañana. Apenas empieza. Pero ya soy otra persona la que va al consultorio. Y eso es por mí — y también por ti.

Te quiero.

Hasta el próximo domingo, hija.

— Tu mamá / papá