Mientras
Sostengo-
Sandra Milena Cifuentes

© 2026
Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa y por escrito de la autora.

Este libro es una obra personal. Los nombres, situaciones y experiencias aquí narradas han sido protegidas y transformadas con respeto.

ESTE LIBRO ESTA DEDICADO A

quienes cuidan sin saber cuándo empezaron a hacerlo.

A quienes sostienen mientras todo tiembla.

A quienes acompañan en silencio, escuchando aun en la distancia.

A mis hijos, para que sepan que no están solos.

Y a mí, por quedarme cuando irme también dolía.

HAY COSAS QUE NO DIGO.

No porque no existan.
sino porque no sé
dónde ponerlas sin que
pesen más.

ESTE LIBRO NO TIENE RESPUESTAS

Este libro no nace desde la claridad, nace desde el intento, desde días en los que sostener ya era suficiente y respirar era un acto consciente.

No escribo porque haya entendido lo que está pasando, escribo porque quedarme en silencio absoluto a veces pesa más que poner unas pocas palabras.

Este no es un libro sobre lo que ocurrió, es un libro sobre lo que se vive mientras ocurre.
Aquí no hay nombres, no hay explicaciones, no hay diagnósticos...

Hay amor, hay cansancio, hay miedo que no siempre se dice en voz alta, hay cuerpos que sostienen más de lo que pueden y almas que aprenden a resistir sin endurecerse.

Este libro no quiere dar ánimo, no quiere enseñar a ser fuerte.
No quiere prometer que todo pasará.

Solo quiere acompañar.
Si estás leyendo esto y cuidas de alguien – o si alguna vez has tenido que ser el pilar cuando por dentro todo temblaba – este espacio también es tuyo.

No tienes que entenderlo todo, no tienes que ser valiente aquí, no tienes que mejorar.

Puedes leer despacio, puedes cerrar el libro y volver otro día, puedes no sentir nada o sentir demasiado.

Yo tampoco sé cómo se atraviesa esto, pero me quedo.

Y si estas palabras logran, aunque sea por un momento, que no te sientas sola o solo, entonces este libro ya cumplió su propósito.

CUANDO LA INCERTIDUMBRE ASECHA

Hay momentos en los que la vida
cambia sin hacer ruido.
Un instante basta.
Un minuto.
A veces menos.

Los días dejan de avanzar como
antes.
Las horas se estiran.
El tiempo se vuelve espeso.
Y el miedo… el miedo se instala.

No siempre tiene nombre.
A veces solo es una sensación
en el pecho.
Un nudo.
Una presión constante.
Como si algo invisible pesara
sobre el cuerpo.

Miro fotos de hace unos meses y reconozco mis ojos.
Cansados, sí, pero con brillo.

Miro las de ahora y siento que han pasado años, me veo más grande.
Más cansada, como si hubiera envejecido de golpe sosteniendo algo que no se ve pero se siente todos los días.

Hay pensamientos que llegan sin pedir permiso.
Ráfagas.
Escenarios que duelen antes de existir.
Intento apagarlos, pero pesan.
Cansan.
Se repiten.

Sigo.
Camino.
Hago lo que tengo que hacer.

Para los demás soy calma.
Soy tierra firme.
El lugar donde apoyarse.

Para mí… a veces solo sobrevivo.

Y aun así, aquí estoy.
Sosteniendo.

Aunque no sepa cómo.
Aunque tenga miedo.

NO SIEMPRE PUEDO SER VALIENTE.

A veces solo estoy
asustada.

Y decirlo en voz baja
—aunque sea para mí—
es también una forma
de sostenerme.

NO TENGO QUE PODER SIEMPRE

Hay días en los que el miedo me gana, días en los que levantarme ya es un acto de resistencia, días en los que no tengo respuestas ni palabras correctas, ni fuerzas para sostenerlo todo con la misma firmeza.

Hay días en los que me siento pequeña, insuficiente, cansada de tener que estar bien cuando por dentro todo tiembla.

Y me culpo...
Por no ser más fuerte, por sentir miedo, por querer desaparecer un momento solo para descansar.

Pero en medio del proceso estoy aprendiendo algo:

ser valiente no siempre se ve como seguir de pie.

A veces se parece más a respirar hondo y no salir corriendo.

A veces, la valentía es quedarse.

Incluso con miedo.
Incluso sin respuestas.

EL CUERPO
SIGUE.

LA MENTE
TODAVÍA NO.

Siento que algo en mí todavía no entiende.

Veo lo que pasa.
Estoy ahí.
Pero mi mente no termina de procesarlo.

Como si supiera y no supiera al mismo tiempo.

Hay días en los que camino por inercia, me levanto, hago lo que toca... Respondo.

No porque tenga fuerzas, sino porque el cuerpo aprendió a seguir.

No siempre me siento viva.

A veces solo existo.
A veces solo sobrevivo.

Y eso, aunque no se diga,
también cansa.

Para los demás tengo que ser el polo a tierra, la que calma, la que ordena, la que no se quiebra.

Siento que si yo caigo, todo se derrumba.

Duele estar tan alerta, duele no poder soltar, duele no saber a quién entregarle el peso, duele sostener cuando por dentro también tiemblo.

No estoy fría.
Estoy en shock.

Estoy protegiéndome mientras sigo.

Tal vez algún día lo procese todo, ¡hoy no! hoy solo puedo estar aquí.

Y eso ya es suficiente.

CUANDO NO HAY DÓNDE DECIRLO

A veces callo no porque no confíe, sino porque no quiero cargar también con la reacción de otros.

Hay silencios que no son distancia, son protección.

No siempre es que no tenga palabras, a veces es que no tengo dónde dejarlas sin que se vuelvan más pesadas.

Pienso en lo que dirían.
En lo que sentirían.
En el miedo ajeno que también tendría que sostener.

Y entonces guardo.

Guardo pensamientos, escenarios que no quiero nombrar, miedos que no buscan consejo, solo un lugar seguro.

Escribir se volvió mi forma de respirar.

Aquí no tengo que explicar, aquí no tengo que tranquilizar a nadie, aquí no tengo que ser fuerte.

No escribo para que me lean, escribo para no cargar sola con lo que no digo.

Tal vez esto también sea cuidado, no hacia otros, pero si hacia mí.

APRENDÍ
QUE NO
TODO SE
PUEDE
SOLTAR SIN
ROMPER
ALGO.

CUANDO EL CUERPO EMPIEZA A HABLAR

No fue de golpe, no hubo un momento exacto, solo empecé a notar que el cansancio no se iba ni durmiendo.

Que el cuerpo estaba antes que yo, que reaccionaba aunque yo no entendiera a qué.

Dolores sin nombre, pesadez, una fatiga que no se explica con las horas del día.

No estaba enferma, no estaba rota, estaba sosteniendo mucho más de lo que creía, desde hace tiempo, sin notarlo. Y el cuerpo, que no sabe callar tanto, lo supo antes que yo.

EL PESO INVISIBLE

Hubo un tiempo en que el miedo no hacía ruido, pero ocupaba todo, no gritaba, no lloraba, no se mostraba como pánico.

Era más bien un peso constante, como cargar una piedra en el pecho mientras el mundo seguía pidiendo que caminara.

Seguía, funcionaba, respondía.

Por fuera parecía entera, por dentro, aprendiendo a convivir con algo que no se iba.

Mi mirada empezó a cambiar.
No se volvió vacía, se volvió fatigada, como si el tiempo se hubiera concentrado todo en un solo cuerpo.

Durante el proceso que estoy atravesando entendí algo que nadie advierte:

que el amor más grande viene acompañado del miedo más profundo.

Ese que no siempre se dice, ese que aparece cuando sabes que no tienes control, el terror no se fue cuando las cosas dejaron de verse tan urgentes... Se quedó a vivir en mí.

Aprendí a funcionar con él, a sonreír con él, a seguir mientras me susurraba que todo podía romperse otra vez.

Y aun así... seguí.

No porque fuera invencible, sino porque el camino se volvió tan angosto que rendirse ya no era una opción.

Si hoy pudiera mirarme de frente, no me pediría más fuerza, no me exigiría sanar rápido, solo me diría la verdad:

“Hiciste todo lo que pudiste, incluso cuando el miedo te paralizaba, incluso cuando no veías salida. ¡Sigue!. No porque debas, sino porque ya has sido profundamente valiente.”

Tal vez sanar no sea volver a brillar como antes, tal vez sea aprender a sostener este peso con un poco más de ternura hacia mí misma.

ALGUIEN TENÍA QUE MANTENERSE DE PIE.

Por eso aprendí a estar entera, mientras todo temblaba.

MIENTRAS TODO DEPENDÍA DE MÍ

Cada día que pasaba, mientras la espera se alargaba y las noticias difíciles se acumulaban, vivía en una montaña rusa que no se detenía.

Sentía que en cualquier momento mi mente podía colapsar, como si todo lo que estaba conteniendo fuera a desbordarse de golpe.

El insomnio volvió sin pedir permiso, las noches se hicieron eternas, había días en los que solo quería dormir, desconectarme, escapar un rato de la realidad.

Pero no podía...

Estar presente se volvió más fuerte que cualquier deseo de huir, había que estar, había que responder, había que seguir.

No me di tiempo para mí, hubo días en los que apenas probé una comida, me decían que me cuidara, pero mi cuerpo parecía rechazar cualquier estímulo que no fuera urgencia.

Todo pasaba por mí, desde la organización, las decisiones que no podían esperar, los horarios que había que cumplir aunque por dentro todo estuviera detenido.

Las preguntas que nadie más quería sostener, las que no tenían respuesta pero igual había que cargar.

Había trabajo, había una empresa que seguir levantando, responsabilidades que no sabían de miedo ni de noches sin dormir.

Y yo me mantenía en movimiento.
No por claridad, sino por costumbre.

El cuerpo hacía lo suyo mientras el alma se quedaba un paso atrás, como si pudiera dividirme en partes y dejar el cansancio para después.

mostrar fortaleza, siempre.
Porque debía ser fuerte, porque debía ser la mujer valiente que los demás veían, porque no parecía haber permiso para agotarme.

Empecé a sentirme ajena a mí misma, mi cuerpo cambió, mi reflejo también.

Y aun así, había una idea que se imponía sobre todas las demás:

yo no era lo importante en ese momento.

Había cosas que pesaban más.

Responsabilidades que no podían caer, personas que no podían desmoronarse.

Así que me quedé de pie, no porque fuera fácil, sino porque todo parecía depender de mí.

HAY DÍAS EN LOS QUE EL CUERPO RECUERDA ANTES QUE LA MENTE.

Todo parece en orden por fuera, mientras por dentro, algo empieza a pedir espacio.
No porque esté mal, sino porque sostener en silencio también cansa.

LA MUJER QUE SOSTUVO EL SILENCIO

Hubo una conversación que se quedó viviendo en mí, no por lo que se dijo, sino por todo lo que no podía decirse.

Cuando me preguntaron por qué a veces la vida se vuelve tan injusta, respondí lo primero que encontré para no romperme:

“Que es una lotería, que a veces las cosas pasan y no tienen explicación”.

No era una respuesta filosófica, era una forma de sostenerme.

Ese día también dije algo que me sorprendió a mí misma...

Que antes no me daba miedo morir, que ahora sí, no por apego a la vida, sino porque cuando amas de verdad, la pérdida deja de ser una idea y se vuelve una posibilidad que camina contigo.

Dije otra cosa, con una calma que desconcertó a quien me escuchaba:

> y es que si llegaba a pasar lo impensable, yo quedaría en paz, no porque no doliera, no porque fuera fácil decirlo o vivirlo, sino porque estaba dando todo.

Y cuando digo todo, me refiero incluso a lo que no sabía que podía entregar.

Me preguntaron cómo podía hablar así, tan serena, tan firme,

No expliqué que por dentro había un nudo apretándome el pecho, que cada palabra estaba sostenida con esfuerzo, que no era calma:
era contención.

No quise que el dolor se multiplicara.
No quise que alguien más cayera cuando yo ya estaba cargando suficiente.

Aprendí entonces que no siempre llorar es posible, que no siempre enfermarse es una opción, que hay momentos en los que el cuerpo se vuelve refugio y el alma aprende a guardar silencio.

Durante mucho tiempo y aun no me he permitido caer, no me permití el desorden emocional, no me permití la fragilidad visible.

Había que sostener, y yo sostuve.

Pero el cuerpo no olvida lo que el alma aplaza, el cansancio profundo, la mirada opaca, la sensación de llevar un peso invisible no son señales de debilidad, son emociones que no tuvieron espacio cuando más urgía resistir.

Hoy empiezo a entender algo que antes no podía nombrar:

no fui fría,
no fui distante,
no fui dura.

Fui necesaria.

Y quizás ahora, en este punto del camino, cuando el silencio pesa distinto y el peligro ya no grita igual, mi cuerpo me pide algo nuevo:

no demostrar fortaleza, sino permitirme existir con un poco menos de armadura.

Si este libro resonó contigo y quieres recibir otros textos, pausas o espacios como este, puedes escribirme.

No como suscripción.
No como lista.
Como un gesto humano.

Correo: sanmicif@gmail.com

A veces, saber que hay alguien del otro lado también sostiene.