

Formas de Amar

Descubriendo los Tesoros de Nuestra Familia

Toda familia guarda un tesoro. Descubrirlo, valorarlo y compartirlo es una forma de amar.

HISTORIAS

ENSEÑANZAS

MOMENTOS

JOHANNA V. QUINTANILLA SOLER

El amor no siempre se dice,
pero siempre se queda.

Vive en los recuerdos que atesoramos,
en las enseñanzas que nos forman,
en las tradiciones que nos unen y
en cada forma de amar
que elegimos continuar.

Nuestra historia no termina,
se transforma en herencia,
en presencia y en luz.

HISTORIAS

ENSEÑANZAS

MOMENTOS

RECUERDOS

Dedicatoria

A mis padres, ★
que, aunque no siempre estuvieron cerca,
jamás se fueron de mi corazón.

Los llevo en cada pequeño instante:
en un aroma, en una melodía, en la luz de una
tarde
que de pronto me susurra su nombre.

Hoy, en cualquier lugar donde me encuentre,
sus sabores regresan a mí.

Cada plato que prepararon con sus manos es
ahora

los platos que comparto con mis seres
queridos,
sin saber que así los mantengo vivos en cada
mesa.

El amor que nos une no se mide en horas
compartidas,
sino en la manera silenciosa en que persiste
dentro de mí, vivo e intacto,
en cada forma de amar que he aprendido.

Con todo mi amor,
Estrellita

Índice

- 01 ❖ Lo que no se dice, pero se lleva
Formas de amar desde el recuerdo
- 02 ❖ El amor se aprende "viendo", no solo diciendo
- 03 ❖ Mi herencia en el amor:
independencia y corazón
- 04 ❖ El amor a través de la comida:
memoria y presencia
- 05 ❖ Segunda forma de amar:
el amor en el taller y la habilidad
- 06 ❖ Amar a la familia es transformar lo
vivido en presente
- 07 ❖ Reflexión final: cuando el amor
aprende a quedarse

Lo que no se dice, pero se lleva *formas de amar* desde el recuerdo



REFLEXIÓN A LA FAMILIA

Ese amor no siempre encontró
la forma de expresarse con palabras.
No era efusivo decir "te amo" o "te abrazo".



Una historia real

Este libro no nació solo del *dolor* de ya no tenerlos. Tampoco nació de la necesidad de demostrarle a quienes me rodean que mi *amor* existía, que ahora sí se ve. Nació de algo más profundo, más antiguo: del amor silencioso que observa, que *recuerda*, que revive momentos. De eso que algunos llaman *espiritual* y que yo simplemente llamo *mío*. ♥



En toda familia conviven momentos de alegría, de tristeza, y todo lo que habita en medio de esas dos orillas. Peleas y abrazos. Silencios que duelen y silencios que cobijan. Y *aun así*, en medio de todo eso, es posible amarse. Es posible avanzar. *Esta es mi historia*. La escribo para entender cómo amaba a mis padres, y para honrar lo que su presencia dejó grabado en mí.



Ese amor no siempre encontró la forma de expresarse con palabras. No era efusivo decir “te amo” o “te abrazo”.

Había otra manera de querer, más silenciosa y más mía: guardarlos en el alma, llevarlos en lo cotidiano, en los gestos pequeños que nadie ve pero que lo dicen todo.

Esa forma de querer no era indiferencia.
No era distancia.

Era simplemente mi manera de amar: desde adentro, desde lo quieto, desde lo que permanece, aunque no se pronuncie.

Y hoy, que ya no están, entiendo que ese amor nunca se fue. Solo cambió de forma. Dejé de ser presencia para volverse memoria. Dejé de ser voz para quedarse en el corazón.

Hay amores que no se fueron; simplemente aprendieron a habitar en la memoria.

Volverse eco.

Y en ese eco,
los sigo encontrando.



Gracias por ser
mi eco.

Los recuerdos que regresan

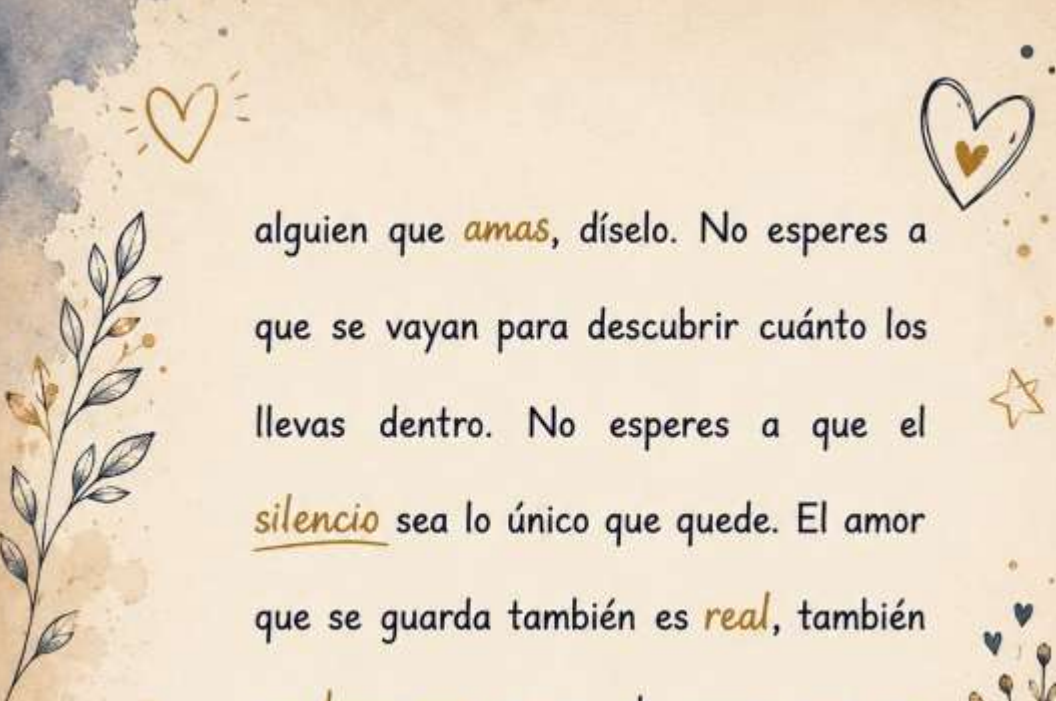
Con el tiempo descubrí que los amaba de una manera que no siempre supe demostrar. No era ausencia. Era un amor que vivía adentro, callado, guardado en gestos pequeños y en momentos que en su momento no parecían importantes. Los fui atesorando sin saberlo, en casa, en la calle, en lo más ordinario del día, en cada

instante compartido que hoy resulta ser el más valioso.

Y de pronto, sin aviso, esos recuerdos despiertan. No los busco. Llegan solos.

Los vuelvo a vivir, los siento cerca, y aparece un amor profundo que no sabía que estaba tan vivo, tan intacto, tan lleno de ellos.

Por eso hoy quiero decirlo en voz alta, para mí y para quien lo lea: si tienes a alguien así, no lo des por sentado.



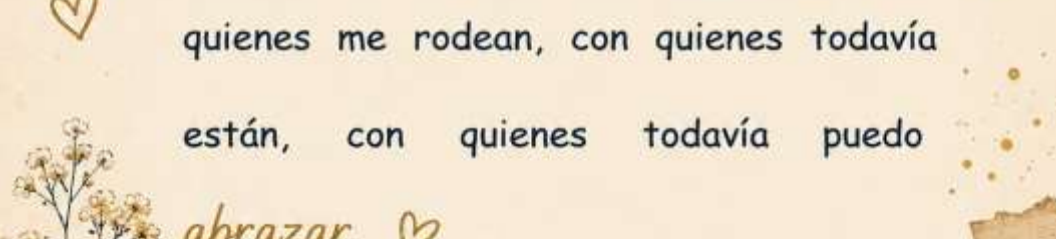
alguien que amas, díselo. No esperes a que se vayan para descubrir cuánto los llevas dentro. No esperes a que el silencio sea lo único que quede. El amor que se guarda también es real, también es hermoso, pero el amor que se comparte mientras hay tiempo es un regalo que no tiene precio.



Lo más hermoso que he descubierto es que no solo recuerdo. También me



reconozco en ellos. Su esencia vive en mí, en lo que soy, en lo que valoro, en la manera en que miro la vida. Y eso se ha convertido en un regalo que ya no quiero guardar solo para mí, sino compartir con quienes me rodean, con quienes todavía están, con quienes todavía puedo abrazar.



Puedo decirlo hoy con claridad: ellos fueron lo más dulce y lo más tierno que





tuve. Los amo de una manera que no siempre cabe en palabras. Pero sí cabe aquí, en estas páginas. Y si este libro llega a tus manos mientras todavía tienes a quienes amar, ojalá te invite a no esperar. A decirlo hoy. A demostrarlo ahora. Porque el tiempo, a veces, no avisa.

El amor
también se escribe
en lo cotidiano.



Lo que sembraron en mí

Mientras ellos aún estaban aquí, descubrí algo que hoy reconozco como uno de los gestos más puros de amor que tuve: cada vez que compartía un momento con otras personas, una comida, una risa, cualquier instante ordinario del día, algo dentro de mí despertaba. Una chispa. Un reconocimiento. Y yo les contaba. Les contaba lo que ese momento me recurdaba de ellos. Les contaba quiénes eran, sus costumbres, sus hábitos, su familia.

"Todo lo que hoy florece en mí nació alguna vez en el amor que ellos sembraron."

manera singular y hermosa de habitar el mundo. Sin saberlo, los llevaba conmigo a todas partes. Los hacía presentes sin que estuvieran. Y eso, entiendo hoy, era una forma de amarlos. Era también una forma de no perderlos, de mantener vivo algo que el alma ya intuía que era valioso.

Hoy ya no están. Y hay momentos en que quisiera poder mostrarles lo que su manera de ser sembró en mí. Quisiera entregarles estas páginas, mirarlos a los ojos y decirles cuánto los admiro, cuánto los llevo, cuánto los sigo eligiendo. Siento

Los que amamos
nunca se van del todo,
se quedan en la forma
en que elegimos vivir.

su ausencia. La siento en los silencios, en las fechas, en los gestos cotidianos que de pronto se vuelven sagrados porque me recuerdan a ellos.

Pero también quiero ser honesta, porque este libro nació de la verdad. No fui una hija que estuvo siempre cerca. Desde pequeña fui independiente, soñadora, habitante de mi propio mundo interior.

Me gustaba crear mis propios universos, caminar por caminos que a veces se alejaban del centro de la familia. Y sin embargo, en lo más profundo, siempre



estuvieron. Siempre fueron mis
compañeros de vida, aunque yo no
siempre supiera decirlo. ♡

Los admiro con una admiración que va más
allá del amor filial. Admiro su esencia,
esa manera tan arraigada y tan digna de
sostener sus tradiciones, de vivirlas con
convicción, de hacernos sentir que algo
de todo eso nos pertenece y debe
continuar en nosotros. Que somos, en
parte, lo que ellos eligieron ser. ♡

Y aquí encuentro algo que me parece
profundamente espiritual: se puede amar ♡

*Lo que heredamos con amor,
lo transformamos en vida. ♡*



intensamente en la presencia, pero
también es posible amar en la ausencia,
quizás con mayor claridad, con mayor
gratitud, con los ojos del alma más
abiertos. Porque cuando el ruido del día a
día ya no está, cuando ya no hay tiempo
para lo superficial, uno aprende a ver lo
esencial. Y lo esencial es su esencia. Esa
que no muere. Esa que se transmite sin
palabras, que se hereda sin trámites, que
vive en la forma en que uno ríe, en la
forma en que uno resiste, en la forma en
que uno ama. ♡

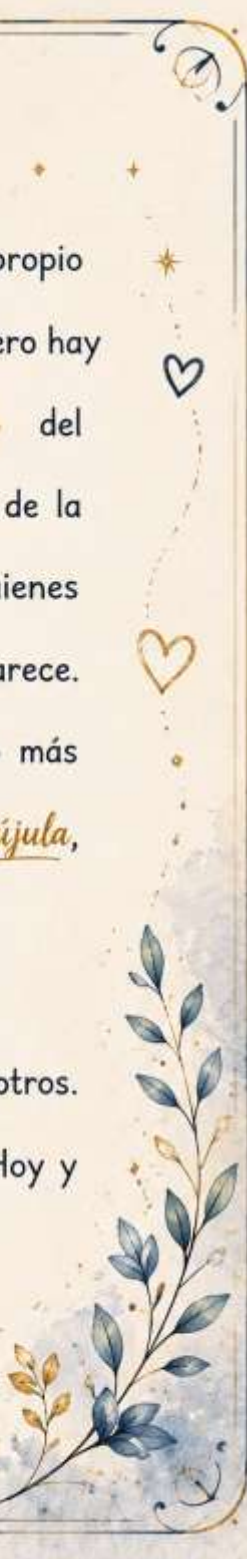
*Lo esencial no se ve,
se siente. Y lo que se siente
con el alma, permanece
para siempre.*



Cada uno aprende de la vida a su propio ritmo y por sus propios caminos. Pero hay algo que permanece más allá del aprendizaje, más allá del tiempo y de la distancia: lo que recibimos de quienes nos amaron primero. Eso no desaparece. Se transforma. ♡ Se asienta en lo más hondo del ser y se convierte en brújula, en raíz, en luz.

— • ♡ • —

Su esencia ♡ persiste. En mí. En nosotros. En todo lo que somos sin saberlo. Hoy y siempre. ♡



Para quienes aún tienen tiempo

— ♡ —



Estas páginas las escribo también para ustedes. Para quienes todavía tienen esa posibilidad. Para quienes aún pueden sentarse con sus padres, con sus seres queridos, y decirles, con palabras o simplemente con presencia, lo mucho que los llevan adentro. No esperen el momento perfecto. No esperen tener las



El amor que se da hoy, florece para siempre.





Hay personas que parecen desaparecer cuando se van. Pero otras se quedan de una forma distinta, más silenciosa y más permanente: se vuelven parte de lo que hacemos, de lo que sentimos, de lo que repetimos sin darnos cuenta. Mis padres ya no están en vida, pero lo que compartimos sigue vivo en mí. A veces pienso que el recuerdo no solo llega a la mente: regresa al momento. Me permite volver a vivirlo, no como nostalgia que duele, sino como abrazo que consuela. El corazón tiene una memoria que la razón



Lo que nace del amor,
nunca se pierde.
Solo se transforma
y permanece.



no siempre comprende, pero que el alma reconoce de inmediato. 



En toda familia hay **huellas**. Momentos de alegría, días que pesaron, instantes que costó atravesar. Pero la familia, con todo lo que tiene y todo lo que le falta, suele ser el primer lugar donde aprendemos a existir. Donde descubrimos qué es el cuidado, qué es la **paciencia**, qué significa sostenerse cuando todo tiembla. Y también, qué significa **querer** sin condiciones. 



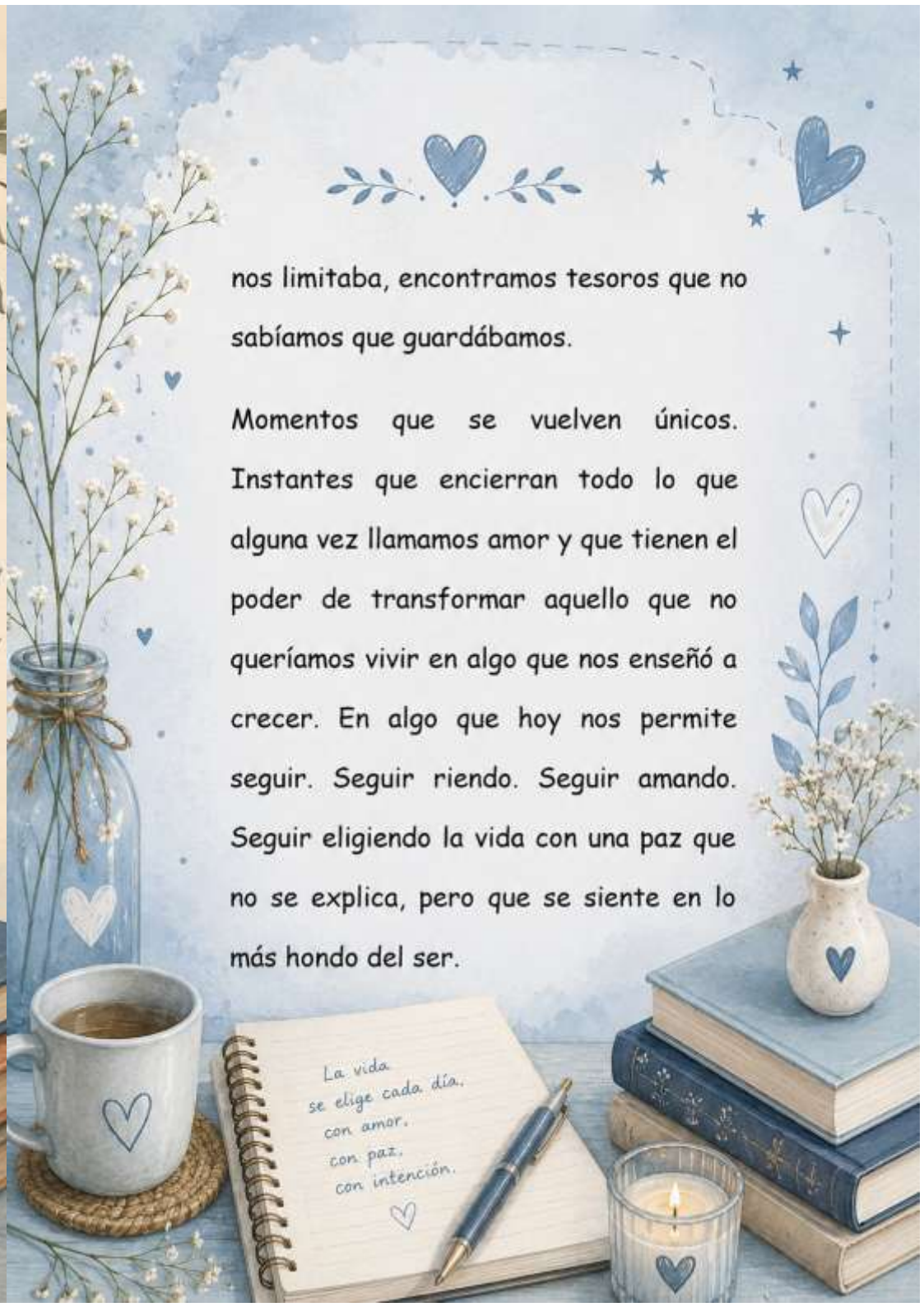
La familia
no es perfecta,
pero es el lugar
donde el alma
encuentra raíz.





La familia es el lugar favorito de todo hijo, aunque a veces no lo sepamos hasta que el tiempo nos da perspectiva. Y descubrir el **amor** en sus formas distintas, en las formas que no aprendimos en ningún libro, es todo un camino. Porque hay **momentos** en que uno siente que ya no puede dar más, que ya hizo todo lo que podía hacer, que sus brazos están vacíos. Y sin embargo, cuando abrimos el **corazón**, cuando nos atrevemos a **soltar** lo que creíamos que

La familia no es perfecta, pero es el lugar donde el amor siempre encuentra raíz.



nos limitaba, encontramos tesoros que no sabíamos que guardábamos.

Momentos que se vuelven únicos. Instantes que encierran todo lo que alguna vez llamamos amor y que tienen el poder de transformar aquello que no queríamos vivir en algo que nos enseñó a crecer. En algo que hoy nos permite seguir. Seguir riendo. Seguir amando. Seguir eligiendo la vida con una paz que no se explica, pero que se siente en lo más hondo del ser.

La vida se elige cada día, con amor, con paz, con intención.



Eso es lo que ellos me dejaron. No solo recuerdos. Me dejaron una forma de mirar el mundo con gratitud, con ternura, con la certeza de que incluso en lo difícil hay algo que vale la pena guardar.

Y eso, con alegría, es lo que hoy comparto contigo. ♥



El amor verdadero
no se ve,
se siente.
Y permanece
para siempre
en el corazón.



♥ ♥ Una forma particular de amar



Quiero decirlo con claridad: no existe una sola manera de amar. Hay muchas. Tantas como personas existen en este mundo. Cada uno aprende a querer de acuerdo con su historia, con su carácter, con lo que vio crecer y lo que sintió en silencio. En mi caso, aprendí a amar desde lo cotidiano: desde lo pequeño, desde lo que parecía común, desde lo que se repetía en casa sin que nadie le



El amor
se enseña
con el ejemplo
y se siente
en los detalles
más simples.



Lo que se da con amor,
se queda para siempre. ♥

amor



pusiera nombre. Y fue precisamente en eso donde encontré lo más grande.

En toda familia existen momentos maravillosos y únicos. Instantes que brillan con una luz propia, que no se repiten, que el corazón guarda como tesoros sin que nadie se lo pida. A esos momentos debemos volver cuando algo nos lastima. A esos momentos debemos aferrarnos cuando el peso del camino se siente demasiado. Porque están ahí, vivos, esperando ser recordados.



Esperando recordarnos
quiénes somos y de dónde venimos.

Y también quiero decir algo que a veces cuesta admitir: nuestros padres, nuestros seres queridos y nosotros mismos no siempre sabemos cómo amar mejor. No siempre sabemos cómo estar, cómo decirlo, cómo demostrarlo. Nadie nace sabiendo. El amor también se aprende, también tropieza, también comete errores. Y muchas veces lo descubrimos tarde, cuando los errores ya pasaron, o cuando quienes amábamos



El amor
se aprende
todos
los días.



ya no están para recibir lo que hoy
sabríamos darles.

Una invitación a mirar hacia adentro, a
bajar al lugar más profundo de uno
mismo, donde no llegan el ruido ni las
excusas, y encontrar ahí ese amor que
siempre estuvo. Ese amor que quizás no
supo mostrarse a tiempo, pero que nunca
dejó de existir. Rescatarlo. Honrarlo.
Dejar que nos transforme.

Porque la superación más verdadera no
viene de olvidar lo que dolió, sino de
entender que incluso en lo imperfecto

Lo que
se siente,
se sana.

El amor
que nos
transforma,
nos libera.

hubo amor.

hubo amor. Que incluso en los silencios
hubo intención. Que incluso en la
distancia hubo un hilo invisible que nunca
se rompió del todo.

Este capítulo es para ellos. Para mis
padres, que amaron como pudieron y me
enseñaron más de lo que yo sabía recibir.

Y es, sobre todo, para ustedes. Para
quienes todavía están a tiempo de
encontrar ese amor en su propia
profundidad, de decirlo, de vivirlo, de no
esperar más.

El amor
no siempre
llega en
voz alta...
pero siempre
deja huella.

Amar
también es
elegir quedarse,
una y otra vez.

El amor verdadero no caduca.

Solo espera ser reconocido.

Los momentos simples son los que el alma guarda para siempre.

REFLEXIÓN

El amor se construye cada día.
Que la paciencia también es amor.
Que el sacrificio silencioso es una de las formas más puras de amar.
Que la familia es el lugar seguro donde siempre podemos volver.

El **amor** se aprende viendo, no solo diciendo

El **amor** se aprende viendo, no solo diciendo



El amor verdadero se construye con pequeños gestos y presencia diaria.

Ama hoy, demuestra siempre.

Cuando hablamos de **amor** dentro de la **familia**, casi siempre pensamos en **palabras**. En el "te quiero" dicho a tiempo, en el abrazo que llega cuando más se necesita, en el apoyo que se nombra en voz alta. Pero existe otro tipo de **amor**, más silencioso y quizás más duradero: el que no se declara, sino que **se vive**. El que no se enseña con palabras sino con **presencia**. El que se aprende, sin saberlo, simplemente estando cerca.

No siempre se aprende haciendo.
A veces se aprende **viendo**.

Viendo cómo tu **madre** encontraba la manera de **sostener la casa** cuando todo parecía tambalearse. Viendo cómo tu **padre** llegaba cansado, pero **seguía** estando. Viendo cómo los **mayores** de la familia **cargaban sus propias heridas** y aun así se **sentaban a la mesa**, compartían el pan, **continuaban**. Nadie les pedía que fueran perfectos. Solo eran humanos **amando como podían**. Y eso, aunque en su momento no lo reconociéramos, era un **acto profundo de amor**.

El amor no siempre se dice,
a veces simplemente **se vive**.

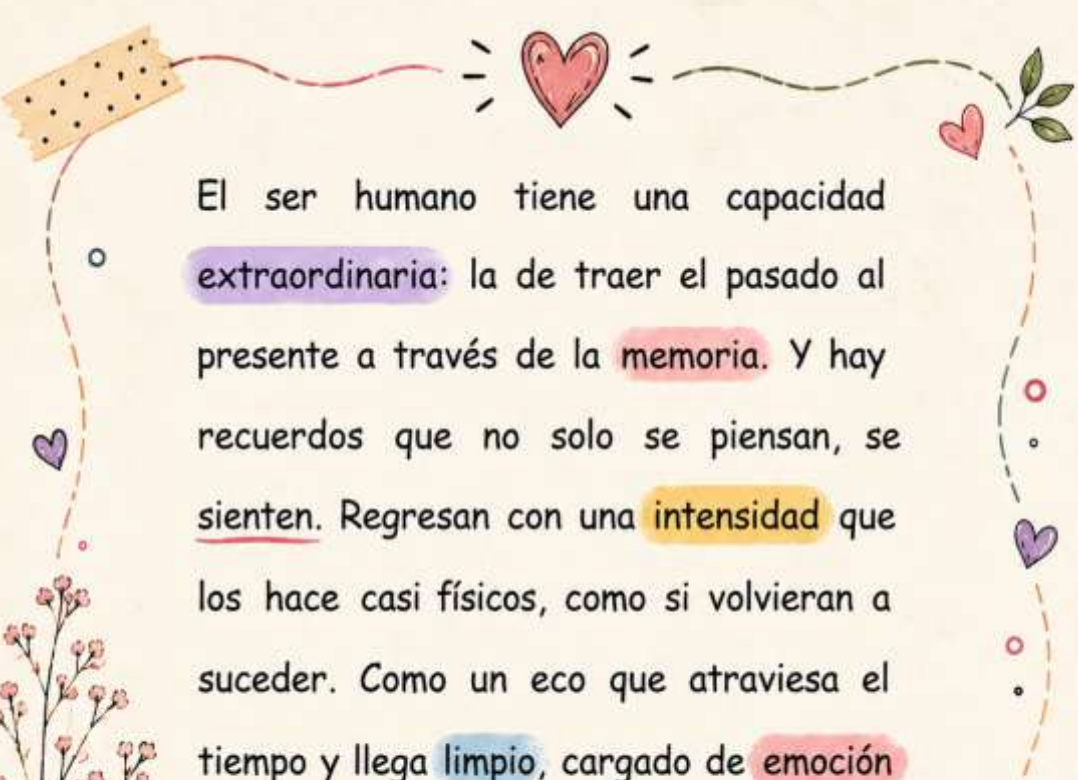
La familia es la primera escuela del corazón. No tiene aulas ni horarios. Enseña en lo cotidiano, en los gestos repetidos, en las tradiciones que se heredan sin que nadie las explique. Enseña en la forma en que se recibe al que llega, en la manera en que se cuida al que enferma, en el silencio que se ofrece cuando alguien necesita espacio y en la presencia que se da cuando alguien necesita compañía. Todo eso forma parte de nosotros antes de que tengamos palabras para describirlo.



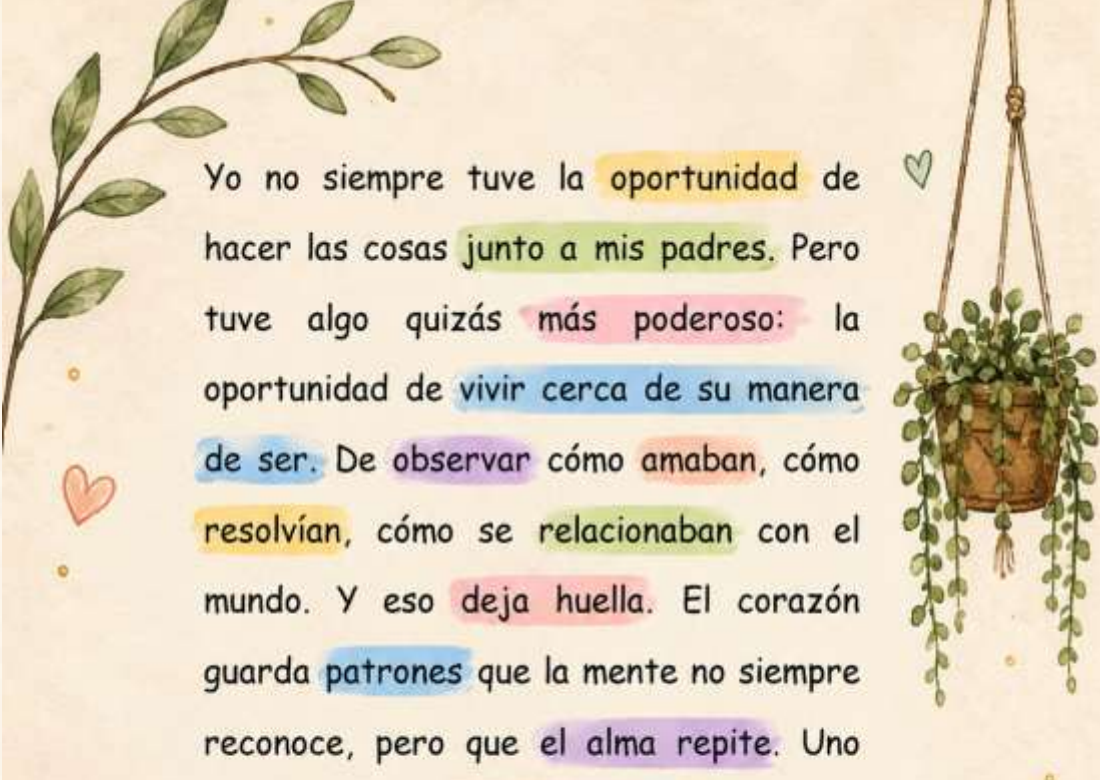
Y hay algo que la familia nos da que ningún otro lugar puede ofrecer: el sentido de pertenencia. Ese lugar interior donde uno sabe que viene de algo, que es parte de algo, que no está solo en el mundo.

Aunque las distancias sean largas. Aunque los silencios hayan durado años. Aunque haya habido momentos difíciles que costó superar. En algún lugar del alma, la familia permanece como raíz. Y las raíces no necesitan ser vistas para sostener lo que crece.





El ser humano tiene una capacidad extraordinaria: la de traer el pasado al presente a través de la memoria. Y hay recuerdos que no solo se piensan, se sienten. Regresan con una intensidad que los hace casi físicos, como si volvieran a suceder. Como un eco que atraviesa el tiempo y llega limpio, cargado de emoción y de una nostalgia suave que no duele, sino que abraza. Ese eco me dice, con una claridad que no necesita explicación: ellos fueron los mejores. Y yo soy su tesoro que continúa. ♥



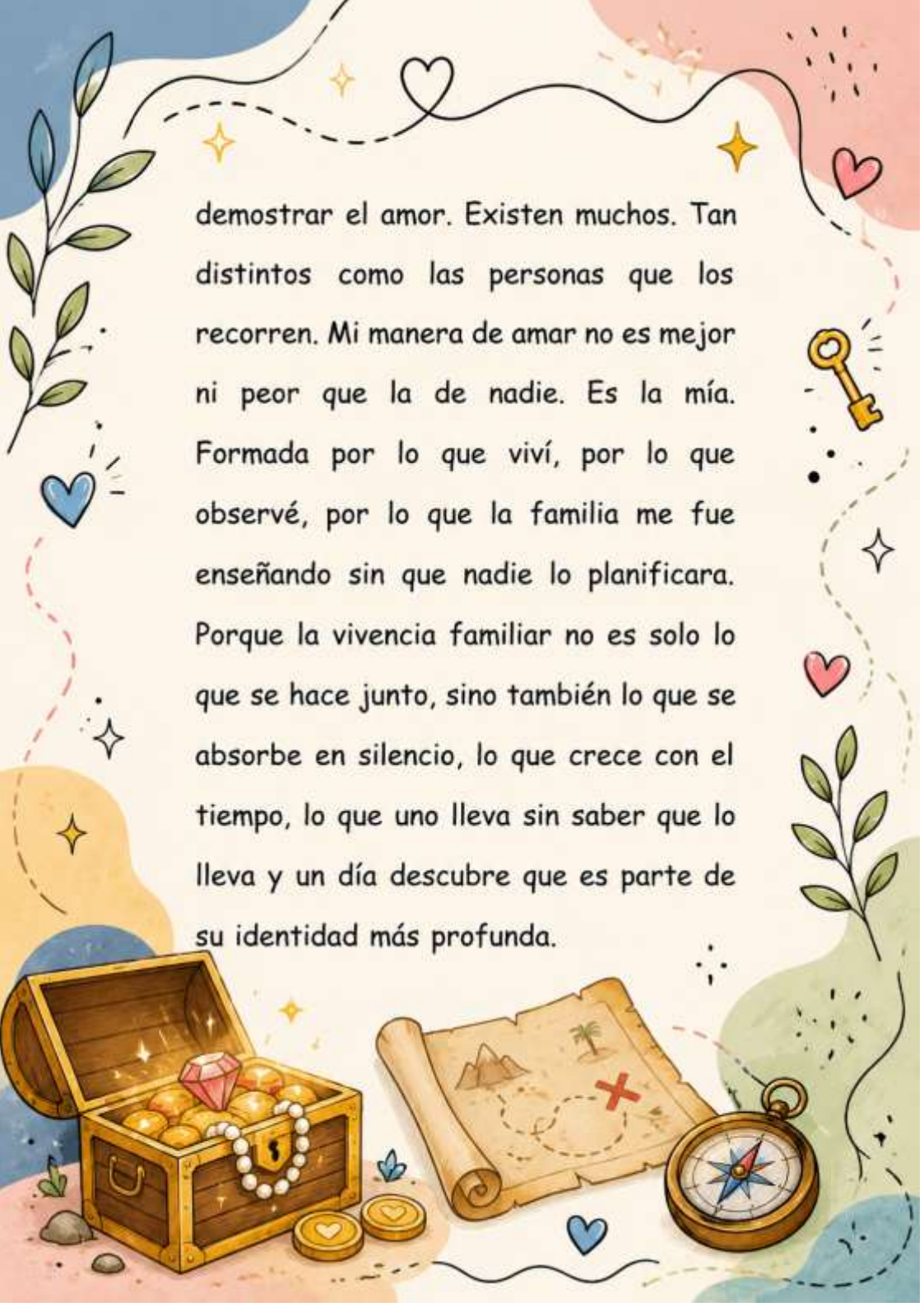
Yo no siempre tuve la oportunidad de hacer las cosas junto a mis padres. Pero tuve algo quizás más poderoso: la oportunidad de vivir cerca de su manera de ser. De observar cómo amaban, cómo resolvían, cómo se relacionaban con el mundo. Y eso deja huella. El corazón guarda patrones que la mente no siempre reconoce, pero que el alma repite. Uno crece y luego, sin darse cuenta, hereda sin trámites. Hereda la forma de cuidar, de resistir, de mirar la vida con los ojos de quienes nos amaron primero.



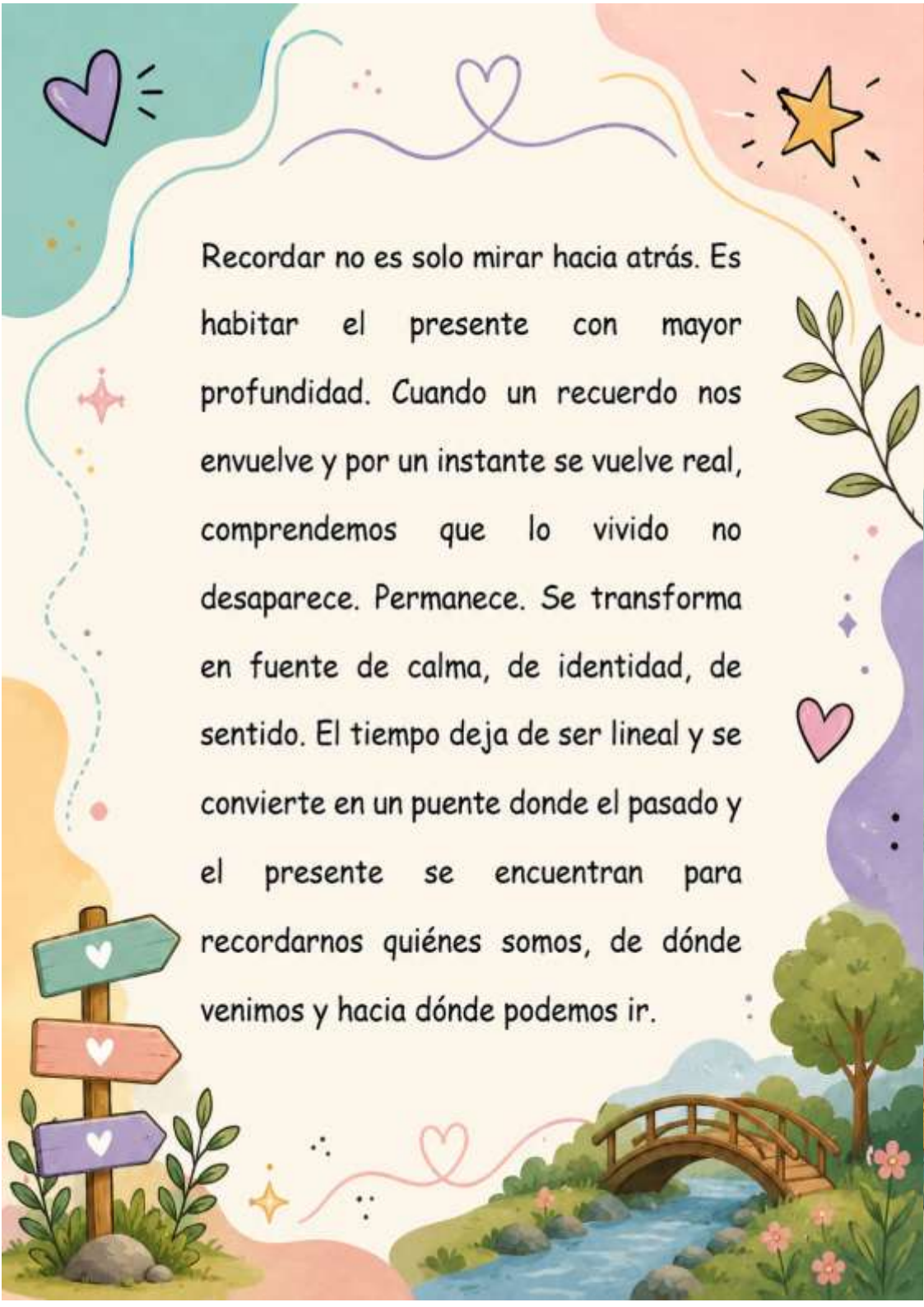


Porque la familia no solo nos da apellido.
Nos da una forma de estar en el mundo.
Una manera de amar que llevamos
tatuada en lo más profundo, aunque a
veces tardemos años en reconocerla. Y
cuando finalmente la vemos, cuando
entendemos de dónde viene esa forma
nuestra de ser, algo se asienta. Algo se
reconcilia. Como si una parte de nosotros
que andaba buscando, finalmente llegara
a casa.

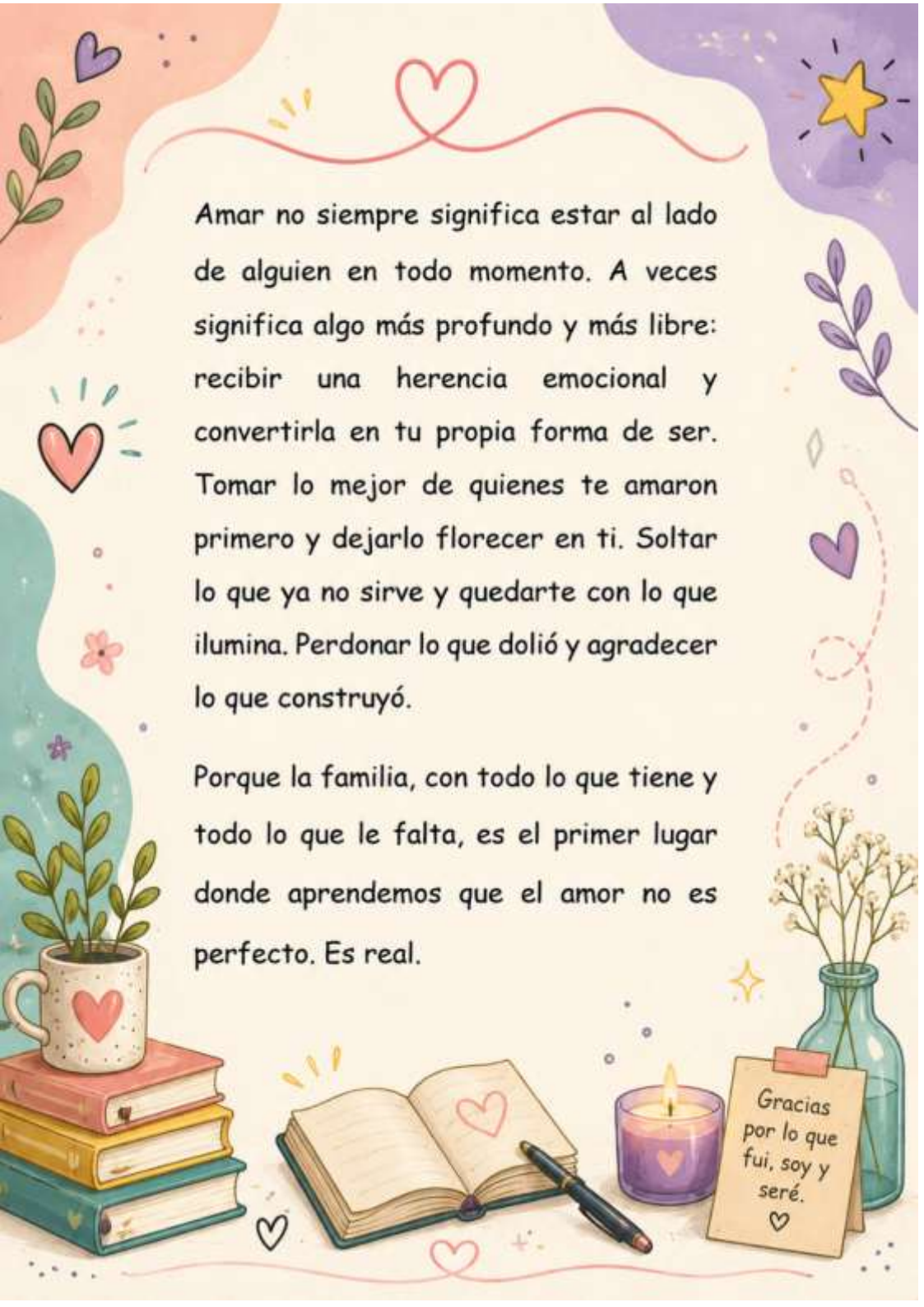
Y aquí está lo que quiero compartir con
claridad: no existe un solo camino para
amar y pertenecer.



demostrar el amor. Existen muchos. Tan
distintos como las personas que los
recorren. Mi manera de amar no es mejor
ni peor que la de nadie. Es la mía.
Formada por lo que viví, por lo que
observé, por lo que la familia me fue
enseñando sin que nadie lo planificara.
Porque la vivencia familiar no es solo lo
que se hace junto, sino también lo que se
absorbe en silencio, lo que crece con el
tiempo, lo que uno lleva sin saber que lo
lleva y un día descubre que es parte de
su identidad más profunda.



Recordar no es solo mirar hacia atrás. Es habitar el presente con mayor profundidad. Cuando un recuerdo nos envuelve y por un instante se vuelve real, comprendemos que lo vivido no desaparece. Permanece. Se transforma en fuente de calma, de identidad, de sentido. El tiempo deja de ser lineal y se convierte en un puente donde el pasado y el presente se encuentran para recordarnos quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde podemos ir.



Amar no siempre significa estar al lado de alguien en todo momento. A veces significa algo más profundo y más libre: recibir una herencia emocional y convertirla en tu propia forma de ser. Tomar lo mejor de quienes te amaron primero y dejarlo florecer en ti. Soltar lo que ya no sirve y quedarte con lo que ilumina. Perdonar lo que dolió y agradecer lo que construyó.

Porque la familia, con todo lo que tiene y todo lo que le falta, es el primer lugar donde aprendemos que el amor no es perfecto. Es real.

perfecto. Es real. Y lo real, aunque a veces duela, es lo único que verdaderamente transforma.

Ese eco que regresa no viene a entristecerte. Viene a recordarte que ya tienes todo lo que necesitas. Que aquello que buscas ya está en ti, sembrado por quienes te amaron antes de que pudieras pedírselo. Solo tienes que dejarlo salir.

Y ser feliz.

Respira

Confía

Suelta

Mi herencia en el amor independencia y corazón



El amor verdadero no ata, libera.

Me enseñó a ser yo misma, a tomar mis propias decisiones y a levantarme con valentía. Agradezco cada enseñanza, cada ejemplo, cada abrazo que me dio fuerza para volar.

Hoy camino con independencia, pero con el corazón lleno de amor y gratitud.

Gracias
por todo lo que
me enseñaste
sin decirlo.



Desde muy pequeña fui independiente. No porque nadie me quisiera cerca, sino porque así fui aprendiendo a existir. Mis padres trabajaban, tenían sus actividades, sus propias cargas que cargar, y yo no fui la que dependía del tiempo de otros. Fui creciendo sola, pero no vacía. Fui creciendo con los ojos abiertos.

Y quizás por eso mi amor tomó una forma particular: en lugar de recibir, aprendí a observar. En lugar de preguntar, miré. En lugar de copiar, interioricé. Fui la menor.



de mis hermanos, y desde ese lugar aprendí algo que tardé años en valorar: no todos los aprendizajes vienen de participar directamente. Algunos se guardan en silencio, duermen adentro, esperan. Y un día despiertan convertidos en algo completamente tuyo.

La herencia que más me marcó no fue un objeto ni un consejo. Fue algo más invisible y más poderoso: la forma de ser.

La esencia de cómo ellos vivían, cómo resolvían, cómo se sostenían cuando el mundo pesaba. Ese es el tipo de amor que

Creer sola
no me hizo
débil,
me hizo libre.

Lo que heredé
no se ve,
pero me sostiene
cada día.



se vuelve cultura interna. No se hereda con documentos. Se absorbe con el alma.

Y un día lo reconoces porque lo sientes como propio, porque te das cuenta de que hay algo en ti que viene de ellos, que lleva su nombre, aunque nunca lo hayas pronunciado.

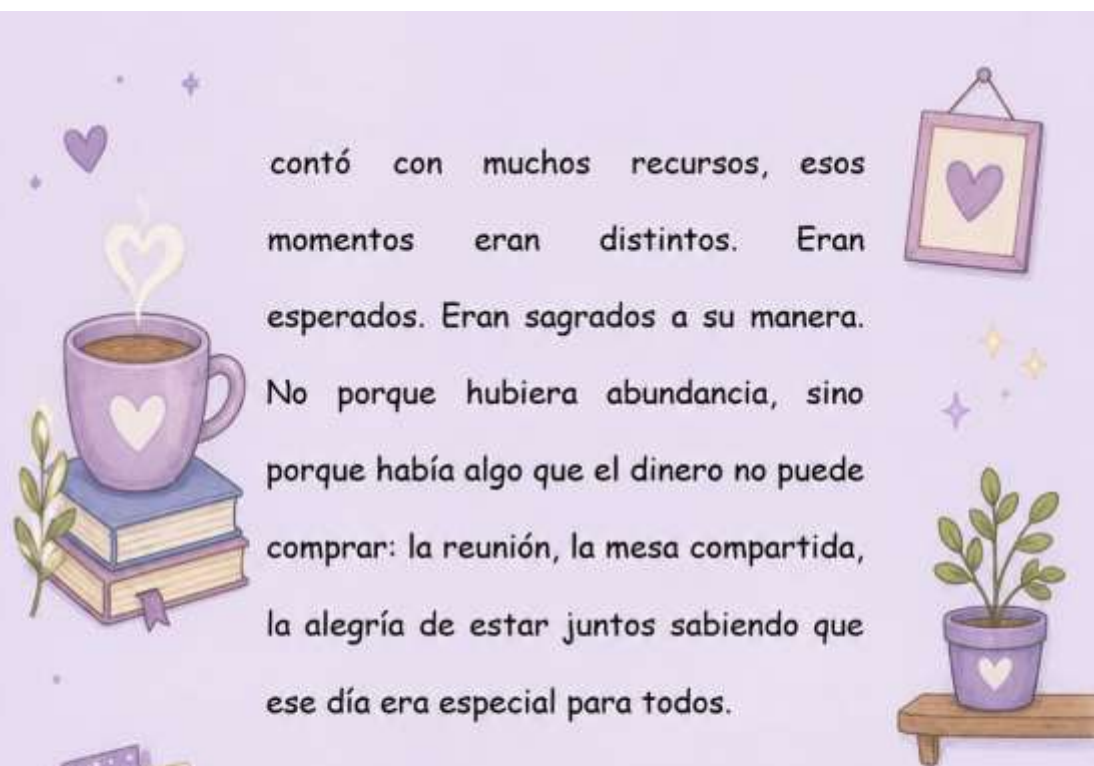


Pero había algo más que nos unía. Algo que la vida cotidiana no siempre podía darnos, pero que ciertas fechas convertían en magia pura: la Navidad, el Año Nuevo, los cumpleaños, las fechas cívicas. En una familia que no siempre



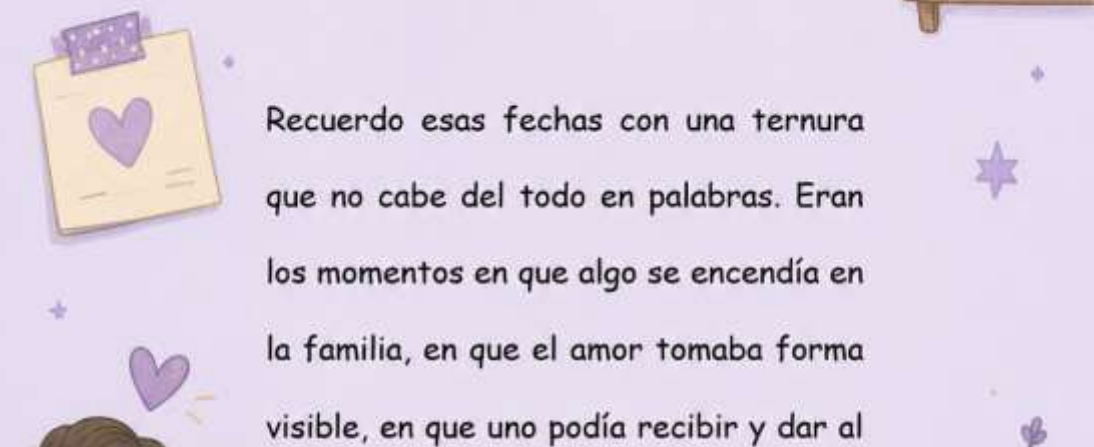
Lo que se vive en familia, se lleva siempre para siempre en el corazón.

Lo importante no es todo lo que tuvimos, sino todo lo que seguimos llevando dentro.



contó con muchos recursos, esos momentos eran distintos. Eran esperados. Eran sagrados a su manera.

No porque hubiera abundancia, sino porque había algo que el dinero no puede comprar: la reunión, la mesa compartida, la alegría de estar juntos sabiendo que ese día era especial para todos.



Recuerdo esas fechas con una ternura que no cabe del todo en palabras. Eran los momentos en que algo se encendía en la familia, en que el amor tomaba forma visible, en que uno podía recibir y dar al



Los mejores momentos no se compran, se viven.



mismo tiempo. Y ese recuerdo quedó tan grabado en mí que hasta hoy lo llevo. Hoy espero mis días especiales con esa misma ilusión de niña. Espero que se acuerden de mí, que llegue ese gesto, esa llamada, esa presencia. No por vanidad, sino porque aprendí en casa que esos momentos son los más especiales. Son los que dicen, sin palabras, aquí estoy, te recuerdo, te quiero.

Y espiritualmente, esas fechas también eran una oración. Una oración sin palabras, hecha de gestos, de comida



Los momentos
más especiales
se guardan
en el corazón.



preparada con cariño, de risas alrededor de una mesa, de manos que se encuentran y corazones que se reconocen. En mi familia aprendimos que celebrar no es un lujo. Es un acto de amor. Es decirle a la vida que, a pesar de todo, seguimos aquí, seguimos juntos, seguimos siendo familia.

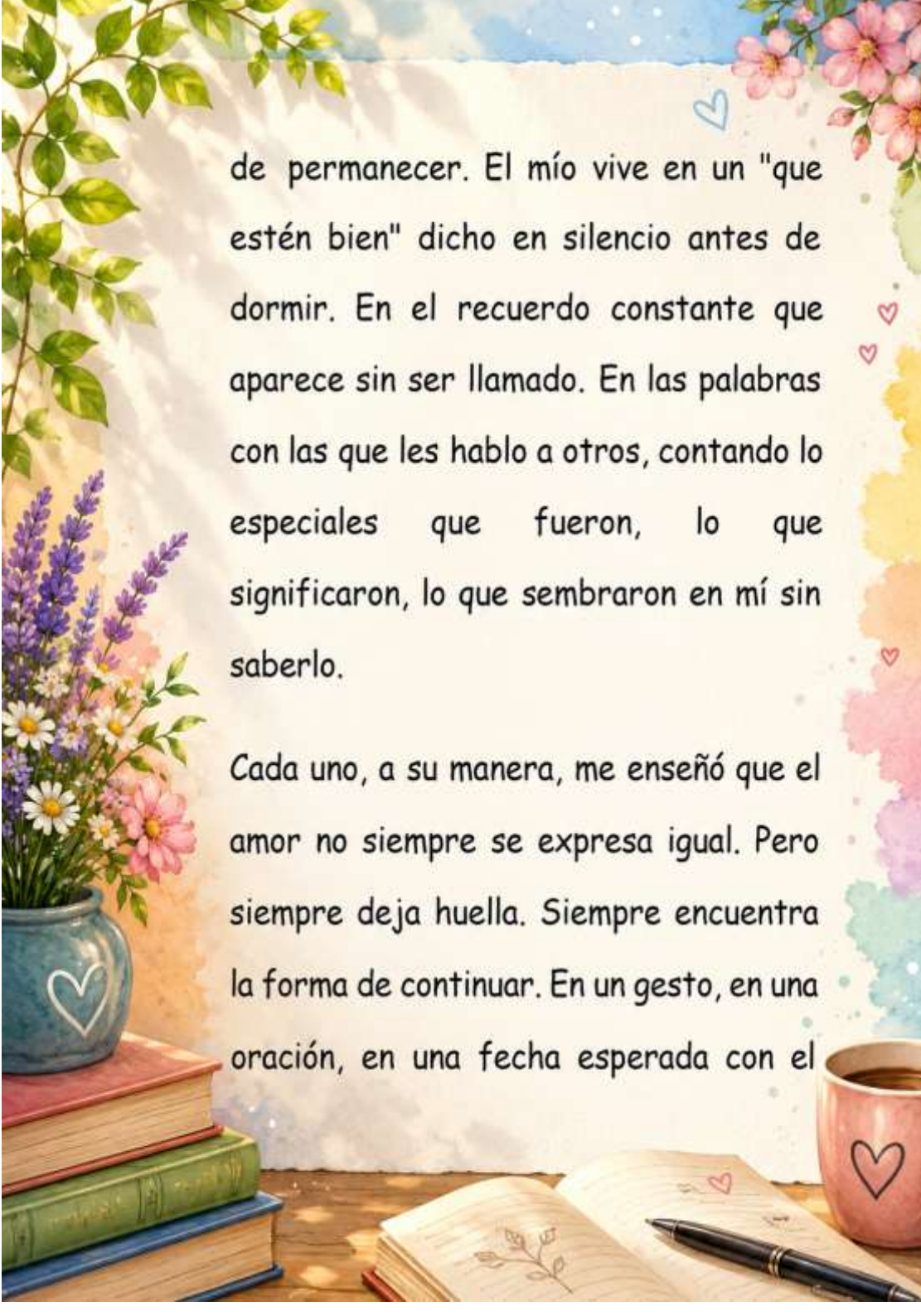


Mi herencia también fue aprender a amar de una forma distinta. Quizás alguien se pregunte cómo es eso. Es comprender que incluso en la distancia, y ahora en la ausencia, el amor no se debilita. Solo encuentra nuevas maneras



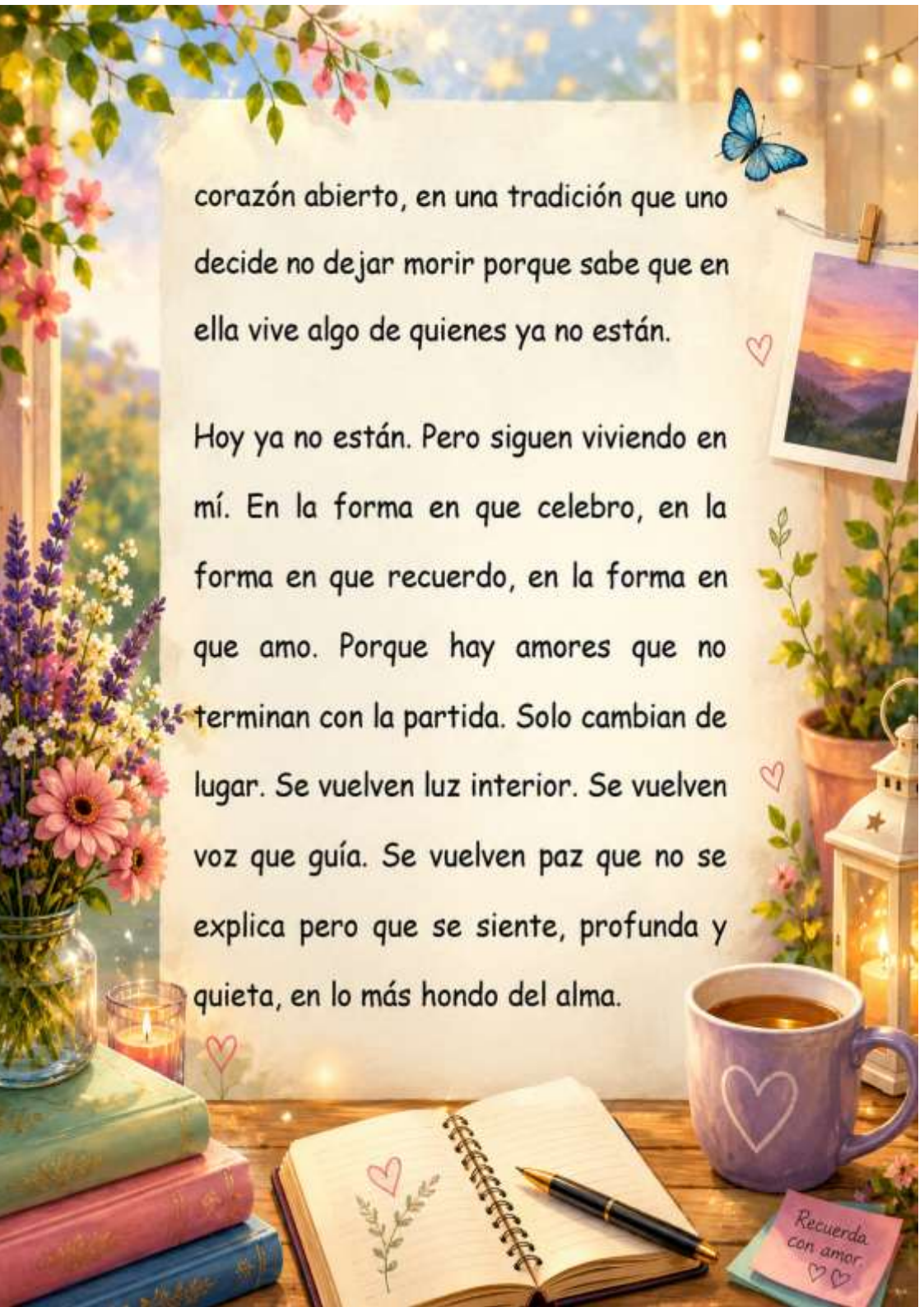
El amor verdadero
no se mide por la
presencia, sino por
todo lo que permanece.





de permanecer. El mío vive en un "que estén bien" dicho en silencio antes de dormir. En el recuerdo constante que aparece sin ser llamado. En las palabras con las que les hablo a otros, contando lo especiales que fueron, lo que significaron, lo que sembraron en mí sin saberlo.

Cada uno, a su manera, me enseñó que el amor no siempre se expresa igual. Pero siempre deja huella. Siempre encuentra la forma de continuar. En un gesto, en una oración, en una fecha esperada con el



corazón abierto, en una tradición que uno decide no dejar morir porque sabe que en ella vive algo de quienes ya no están.

Hoy ya no están. Pero siguen viviendo en mí. En la forma en que celebro, en la forma en que recuerdo, en la forma en que amo. Porque hay amores que no terminan con la partida. Solo cambian de lugar. Se vuelven luz interior. Se vuelven voz que guía. Se vuelven paz que no se explica pero que se siente, profunda y quieta, en lo más hondo del alma.

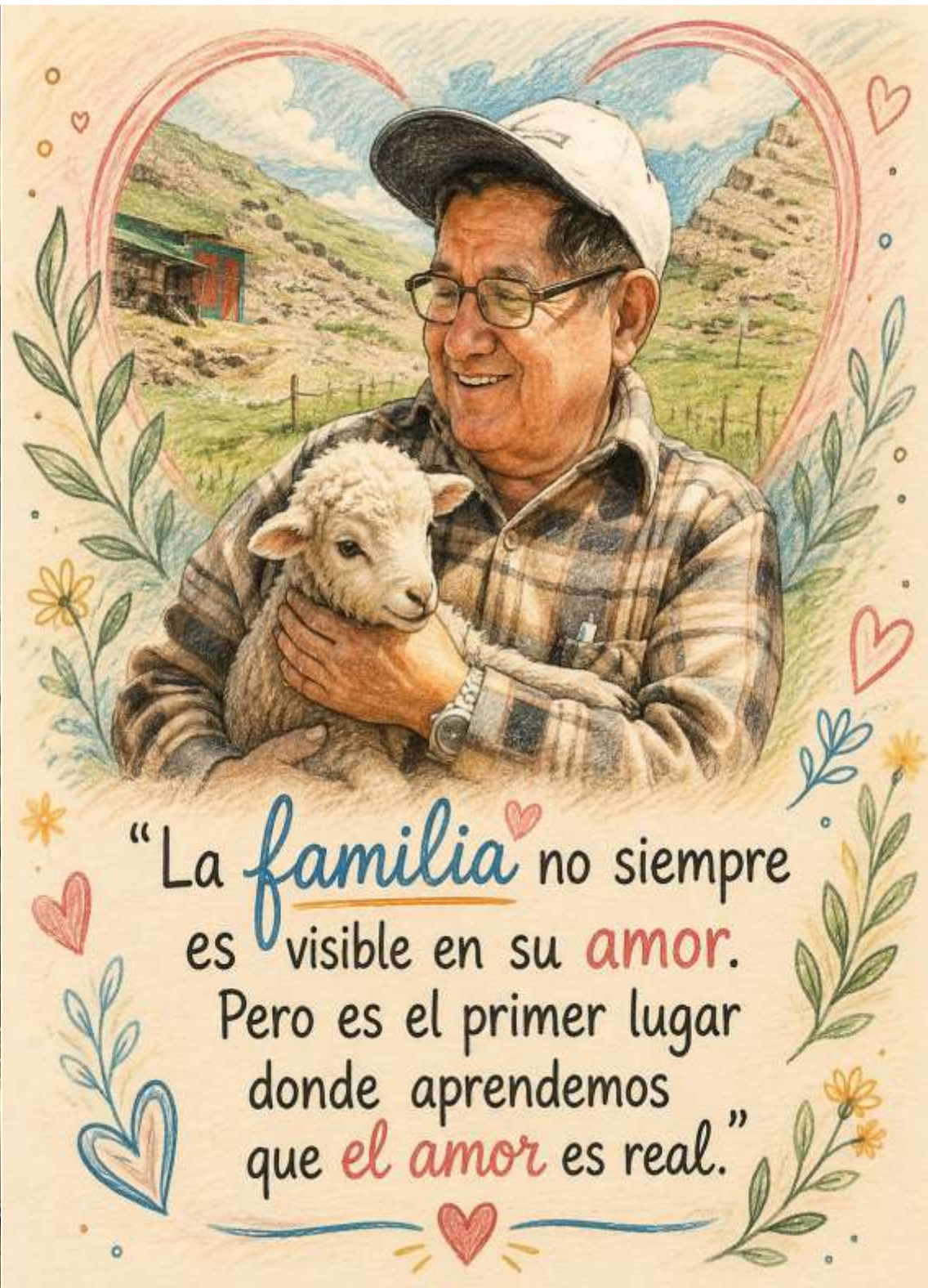
Recuerda
con amor
♡♡



Y en cada fecha especial,
en cada momento que
el corazón espera con **ilusión**,
los siento cerca. Como si
también ellos estuvieran
celebrando. Como si el **amor**,
desde donde sea que exista,
siempre encontrara la
manera de **llegar**.

El amor
nunca se va,
solo cambia
de lugar.

Siempre
en el corazón



El amor a través de la comida: memoria y presencia



La familia es el  sabor que nunca se olvida.

Hay experiencias que no se explican con la razón. Se sienten. Se viven en el cuerpo, en el paladar, en ese lugar del alma que guarda lo más sagrado sin hacer ruido. Para mí, una de esas experiencias tiene sabor. Tiene olor. Tiene la forma de un plato preparado con amor por las manos de mi madre.

No exagero cuando digo que su cocina era un mundo aparte.

Entrar a ese espacio era entrar a algo vivo. Había movimiento, había aroma, había una energía particular que solo ella



sabía crear. Mi madre no cocinaba por obligación. Cocinaba con **propósito**. Con una **dedicación** que se notaba en cada detalle, en la forma en que elegía los ingredientes, en el tiempo que le daba a cada preparación, en esa **paciencia** suya que yo admiraba sin saber todavía que estaba **aprendiendo** de ella.

Recuerdo la pachamanca. Ese plato que para nosotros no era solo comida sino ritual, celebración, reunión. Recuerdo el caldo que entraba en calor al cuerpo y al alma al mismo tiempo. Recuerdo el



La comida alimentaba el cuerpo;
el amor de mi madre alimentaba el alma.



chicharrón, con ese sabor que no necesitaba adornos porque en sí mismo lo decía todo. Cada uno de esos platos tenía un lugar, un momento, una intención. Y en todos ellos había algo en común: ella.

La veía cocinar y algo en mí se aquietaba. Había en ese acto suyo una **paz** que se contagiaba sin palabras. Ella frente a su cocina era ella en su elemento más puro, más **verdadero**. Sonreía de una manera diferente cuando cocinaba. Era una **sonrisa** tranquila, de quien sabe exactamente lo que está haciendo y lo que está entregando.



En la cocina no solo preparaba comida;
también sembraba recuerdos.

hace con amor. Y verla así me llenaba de una alegría que no sabía nombrar entonces, pero que hoy reconozco como una de las formas más hermosas de sentirme hija.

Yo no tuve el mismo espacio que mis hermanas en esa cocina. Era la menor, y mi lugar fue diferente. Pero tuve algo que guardo como tesoro: el privilegio de observar. De estar cerca. De absorber con los ojos y con el alma lo que mis manos todavía no podían hacer.

Mi lugar no fue la cocina. Mi lugar fue la munda desde donde aprendí a amar.

Y de niña jugaba. Jugaba a cocinar como ella. **Inventaba** platos imaginarios, **imitaba** sus gestos, **repetía** su rutina como si fuera mía. No lo sabía entonces, pero esos juegos eran mi manera de estar **cerca** de ella incluso cuando no la acompañaba directamente. Eran mi forma de decirle, **sin palabras**, que lo que ella hacía me parecía lo más **maravilloso** del mundo.

Con el tiempo, cuando la vida me pidió sostenerme sola, empecé a cocinar **de verdad**. Al principio con torpeza, con

platos que no salían como quería. Pero con **paciencia**, con **ensayo**, con ese **recuerdo** suyo siempre presente, algo fue cambiando. Y un día, sin que nadie me lo dijera, lo noté: cuando cocino, algo de mi madre aparece en mis manos. No la receta exacta. No la técnica aprendida. Sino la intención. El **cuidado**. Esa manera de poner el corazón en lo que se prepara para otros que es su huella más profunda en mí.

Hoy, cuando cocino algo especial, un ceviche, una fruta preparada con **cariño**,

cualquier plato que me signifique algo, ocurre algo que no puedo explicar del todo pero que siento con claridad: **ella está ahí**. No como recuerdo lejano. Como **presencia**. Como si el acto de cocinar con amor fuera una **invocación silenciosa**, y al hacerlo, la convocara sin querer.

Y cuando comparto lo que preparo con alguien, cuando veo que lo **disfrutan**, que **sonríen**, que algo en ellos **se aquieta**, pienso **en ella**. Pienso en lo que sentía yo de niña viéndola cocinar. Y entiendo que ese **círculo no se ha roto**. Que lo que ella

No es la receta,
es el amor
que permanece.

Recetas

El amor que se cocina,
se comparte.
Y el que se comparte,
se multiplica.



me dio sin saberlo, yo lo sigo dando sin calcularlo. Que su sazón no murió con ella. Vive en mí. Vive en cada plato que preparo con intención, en cada mesa que comparto con amor, en cada momento en que la comida deja de ser alimento y se convierte en abrazo.



Su sazón fue su forma más pura de amarnos. No necesitaba grandes discursos ni gestos elaborados. Bastaba con ese plato puesto con cuidado en la mesa, con ese aroma que llenaba la casa



y decía sin palabras aquí hay *amor*, aquí hay *hogar*, aquí están *seguros*.



Y yo, que la observé tanto, que jugué a imitarla, que heredé su intención sin darme cuenta, hoy puedo decir con el corazón lleno: *mamá*, tu sazón me acompaña a donde voy. La llevo en mis manos cuando cocino, en mi *memoria* cuando como, en mi *alma* cuando alguien me pregunta de dónde viene esa manera mía de cuidar a los demás con lo que preparo.

Viene de ti. Siempre vino de ti.



Las recetas
pasan,
pero el amor
se queda.



Las recetas
pueden olvidarse;
el amor con que
fueron preparadas
permanece para
siempre.

Y mientras yo pueda **cocinar**, mientras pueda **compartir** una mesa, mientras pueda poner **amor** en lo que doy, tú seguirás **presente**. En cada sabor. En cada aroma. En cada **sonrisa** de alguien que recibe lo que preparo con el mismo **amor** con que tú nos dabas de comer a nosotros.

Eso eres tú, **mamá**. Mi primera maestra de **amor**. Mi **sazón** más profunda. Mi **hogar** más verdadero.

Gracias. Por cada plato. Por cada gesto. Por cada momento en que cocinaste para mí. ♥

♥
El amor
que se cocina,
se queda en
el corazón
para siempre.
♥



No son solo recetas.
Son recuerdos.
Son abrazos.
Son tú.
♥

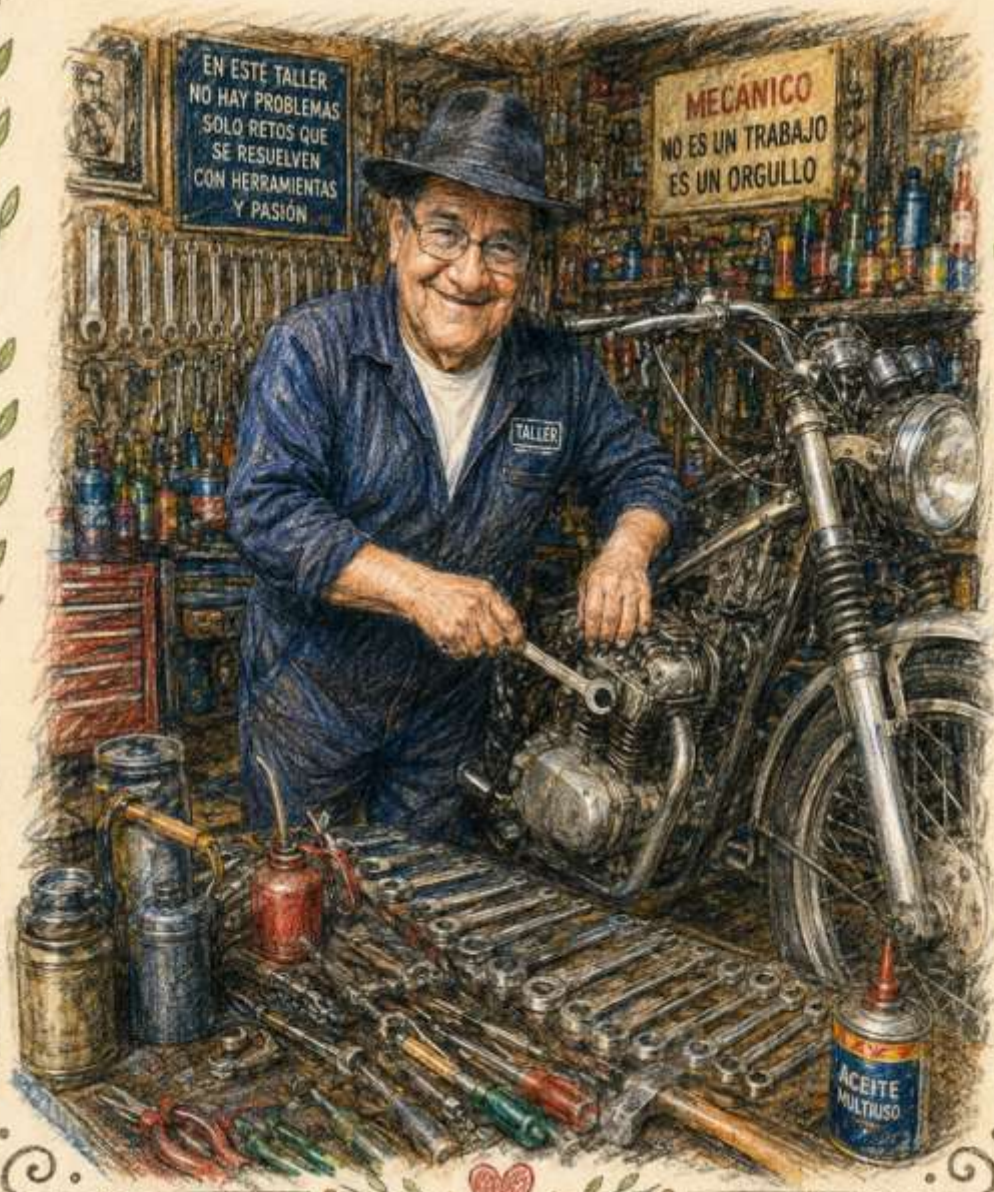
nosotros y sin saberlo, nos enseñaste que el **amor** también se sirve en la mesa. ♥

Te llevo en cada bocado. *Siempre.*

El amor
siempre
se sirve
en la mesa
♥



El amor en el taller y la habilidad



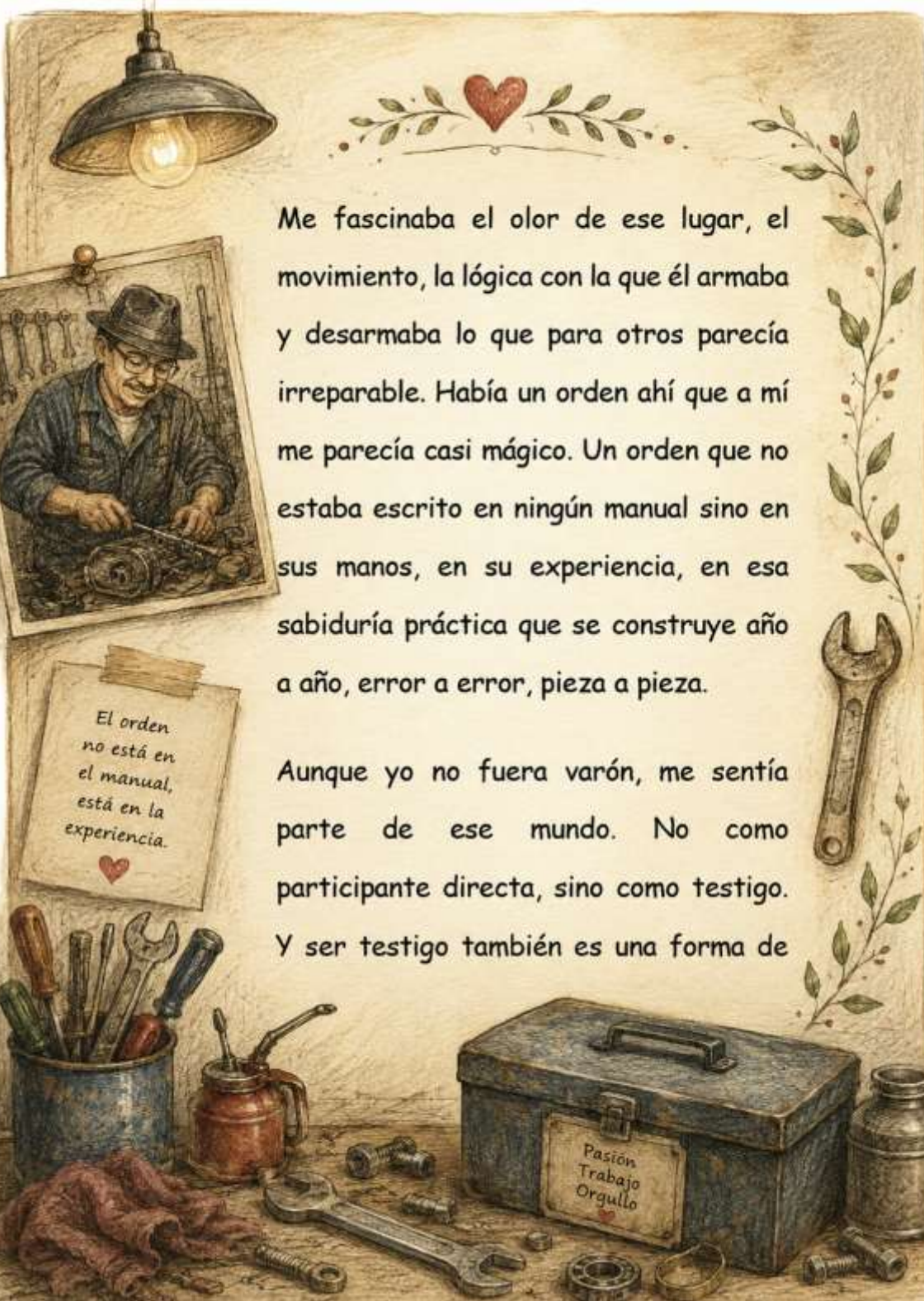
La dedicación
se enseña
sin palabras.



Hay personas que enseñan con palabras.
Y hay personas que enseñan con su vida.
Mi padre fue de las segundas. De las que no necesitan un discurso para transmitir algo grande. Bastaba con mirarlo. Bastaba con estar cerca. Bastaba con observar la manera en que enfrentaba cada día para entender, sin que nadie te lo explicara, qué significa ser una persona verdaderamente fuerte.

Mi padre era mecánico. Tenía su taller, sus herramientas, sus llaves, sus espacios de trabajo. Y yo crecía mirando.





Me fascinaba el olor de ese lugar, el movimiento, la lógica con la que él armaba y desarmaba lo que para otros parecía irreparable. Había un orden ahí que a mí me parecía casi mágico. Un orden que no estaba escrito en ningún manual sino en sus manos, en su experiencia, en esa sabiduría práctica que se construye año a año, error a error, pieza a pieza.

Aunque yo no fuera varón, me sentía parte de ese mundo. No como participante directa, sino como testigo. Y ser testigo también es una forma de



aprender, quizás la más profunda de todas. Porque lo que entra por los ojos y se queda en el alma no se olvida. Yo miraba, guardaba detalles, absorbía sin saber que estaba absorbiendo. Y más adelante descubrí que ese aprendizaje silencioso se había vuelto capacidad real, concreta, mía.

Lo veía desarmar una moto con una precisión que me dejaba sin palabras. Lo veía ajustar piezas, resolver lo que a otros les parecía imposible, encontrar la solución donde otros veían solo un

El conocimiento
que se construye
con experiencia
no se enseña,
se transmite.

La práctica
transforma
la experiencia
en sabiduría.



problema. Para mí, el taller no era solo un lugar de trabajo: era un mundo con reglas propias, con su propio lenguaje, con su propia magia. Y dentro de ese mundo, yo sentía algo que hoy reconozco como uno de los regalos más grandes que me dio: la confianza de que las cosas se pueden resolver. Que con paciencia, con conocimiento, con esfuerzo, casi todo tiene arreglo.

*Con paciencia, con conocimiento
y esfuerzo, casi todo tiene
arreglo.*



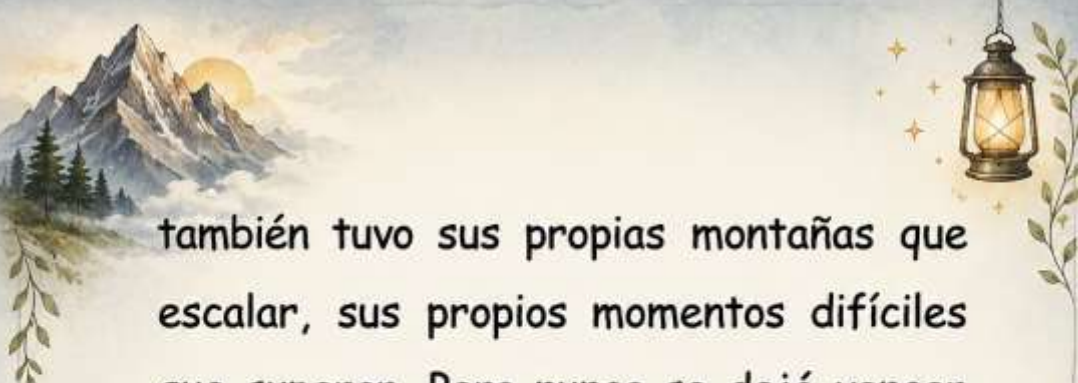
Pero mi padre no era solo mecánico. Era también el señor de las rocas, como le decían quienes lo conocían bien. Cada



semana, sin falta, arreglaba la casa, trabajaba el terreno, movía piedras, construía, mejoraba. No estaba quieto. Nunca estaba quieto. Como si el descanso no fuera parte de su vocabulario, como si su forma de amar fuera precisamente esa: hacer, crear, sostener, mejorar lo que tenía para que los suyos estuvieran bien.

Y lo hacía a pesar de las limitaciones. A pesar de lo que cargaba en su interior, de esas batallas que uno libra en silencio y que nadie ve del todo. Porque mi padre

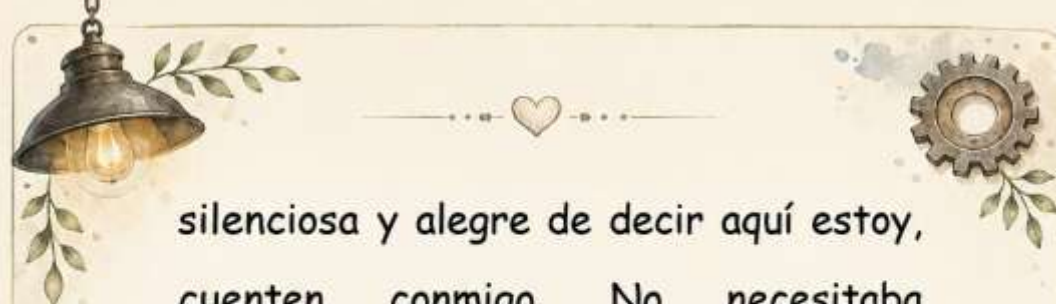




también tuvo sus propias montañas que escalar, sus propios momentos difíciles que superar. Pero nunca se dejó vencer. Nunca se quedó quieto en el dolor. Se levantaba, tomaba sus herramientas, y seguía. Eso, para mí, es una de las formas más puras de fortaleza que he conocido.

Era el que saludaba, aunque no recibiera respuesta. El que ayudaba sin pedir nada a cambio, no porque no supiera el valor de lo que daba, sino porque así lo sentía. Porque para él dar era natural, era su manera de estar en el mundo, su forma

*Nunca se quedó quieto en el dolor.
Se levantaba, tomaba sus herramientas
y seguía.*



silenciosa y alegre de decir aquí estoy, cuenten conmigo. No necesitaba aplausos. No esperaba reconocimiento. Solo actuaba desde lo que llevaba adentro, desde esa bondad sencilla y genuina que no se aprende en ningún lado sino que se trae desde el alma.

Era fuerte. Era alegre. Era el primero en sonreír, en poner el cuerpo, en aparecer cuando se le necesitaba. Y esa combinación, fortaleza y alegría, trabajo y generosidad, es la herencia más valiosa que me dejó. Una herencia que no está

*Lo que se trae desde el alma
no se olvida, se hereda.*





guardada en ningún cajón sino viva en mí,
en la forma en que enfrento los retos, en
la manera en que no me rindo, en ese
impulso interior que me dice puedo,
intentemos, sigamos.

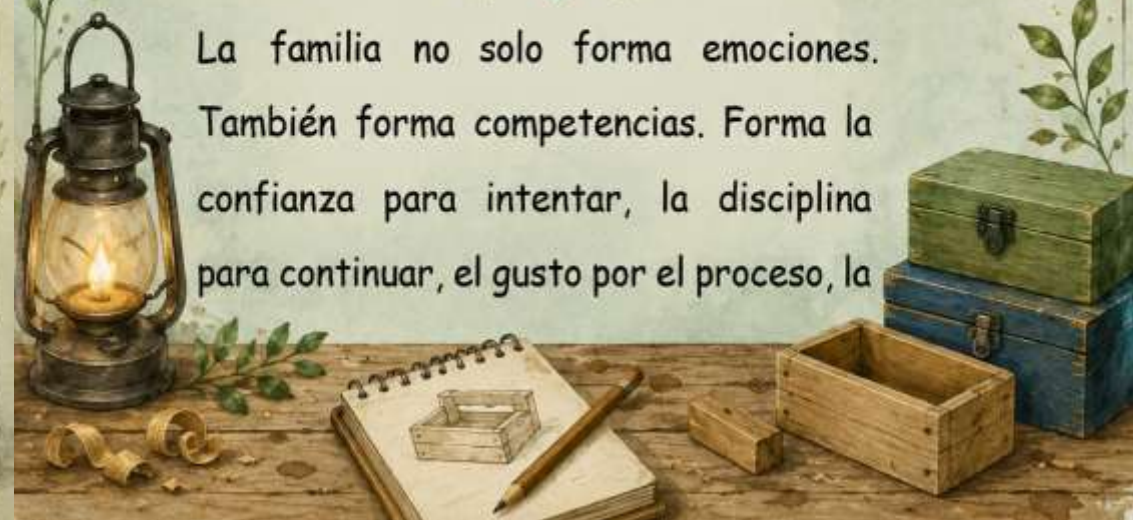
— — — — —
Con el tiempo, esa herencia tomó forma
concreta. Estudié carpintería y
electricidad. Aprendí a hacer cajas,
botiquines, a unir piezas, a usar
herramientas. Y cada vez que lo hacía, lo
sentía cerca. No como fantasía ni como
nostalgia que duele. Como una huella
emocional que vive en mis manos, que guía



mis gestos, que me susurra tú puedes, ya
lo viste, ya lo llevas dentro.

Lo que vi de niña no se quedó como
recuerdo lejano. Se convirtió en
habilidad real. Y esa es quizás la prueba
más hermosa de que el amor de un padre
no se queda en el pasado. Viaja con uno.
Se instala en las manos, en la mirada, en
la manera de enfrentar lo que viene.

— — — — —
La familia no solo forma emociones.
También forma competencias. Forma la
confianza para intentar, la disciplina
para continuar, el gusto por el proceso, la





satisfacción de terminar lo que se empieza. Todo eso me lo dio él. Sin clases, sin manuales, sin discursos. Solo con su ejemplo. Solo siendo quien era cada día, frente a sus herramientas, frente a su terreno, frente a la vida.



Por eso, para mí amar a mi padre es vivirlo en lo que hago. Sentirlo presente en algo real, en algo concreto, en ese momento en que tomo una herramienta y me digo yo puedo. En ese instante, él está ahí. Y eso me alegra profundamente. Me alegra poder recordarlo sin que duela,



recordarlo con gratitud, con admiración, con una ternura que no cabe del todo en palabras pero que el corazón siente completa. ♡

Lo admiro. Lo admiro con la claridad de quien ya puede ver, desde la distancia del tiempo, todo lo que representó. Todo lo que sembró. Todo lo que sigue siendo en mí, aunque ya no esté.



Gracias, papá. Por no detenerte nunca. Por saludar siempre, por dar siempre, por construir siempre. Por enseñarme, sin





saberlo, que la vida se vive con las manos ocupadas y el corazón abierto.

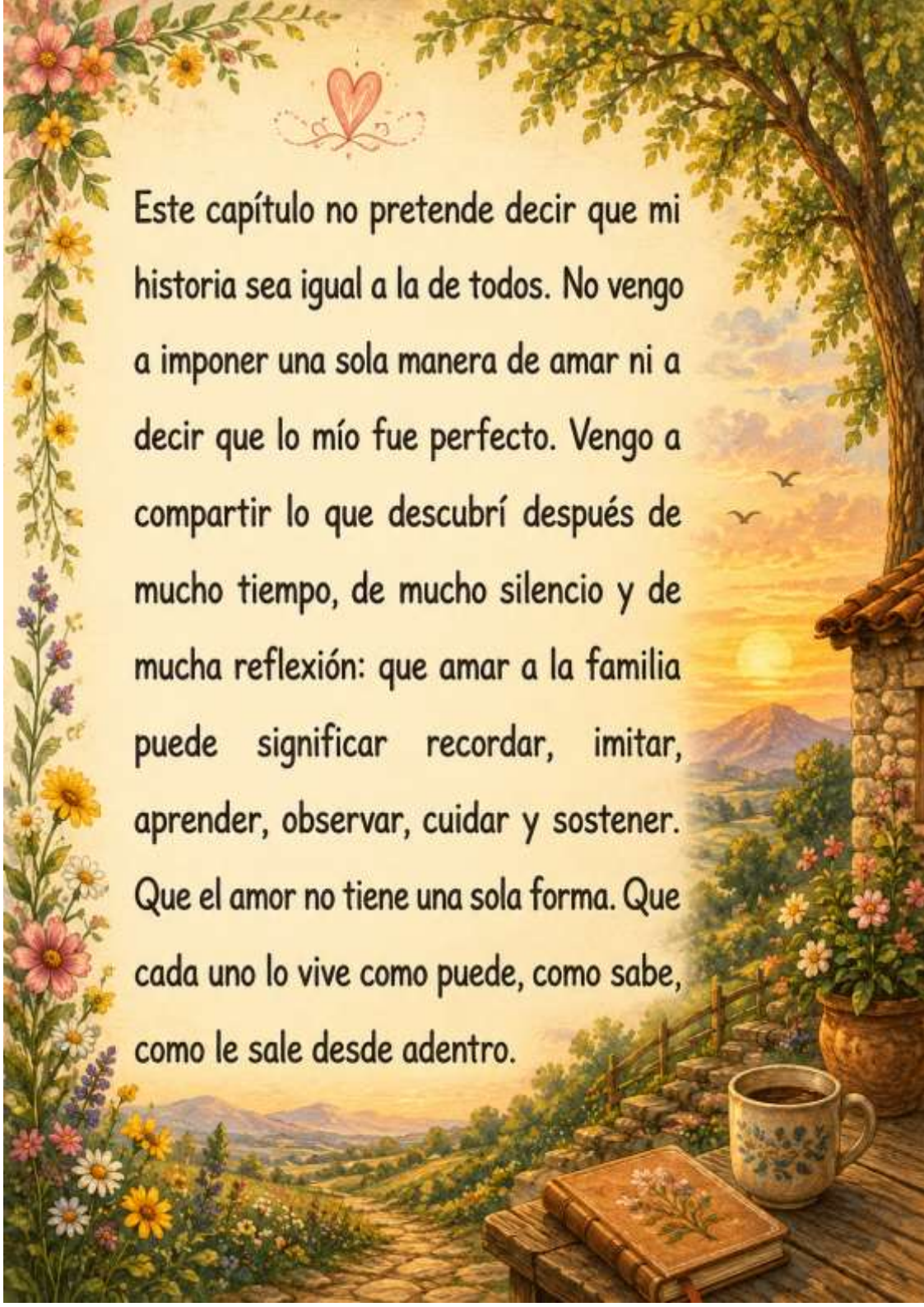
Eres el hombre más trabajador que conozco. Y esa es, para mí, una de las formas más grandes de amor que existe.

Te llevo en cada cosa que construyo. Siempre.



Amar a la familia es
transformar lo vivido
en presente





Este capítulo no pretende decir que mi historia sea igual a la de todos. No vengo a imponer una sola manera de amar ni a decir que lo mío fue perfecto. Vengo a compartir lo que descubrí después de mucho tiempo, de mucho silencio y de mucha reflexión: que amar a la familia puede significar recordar, imitar, aprender, observar, cuidar y sostener. Que el amor no tiene una sola forma. Que cada uno lo vive como puede, como sabe, como le sale desde adentro.

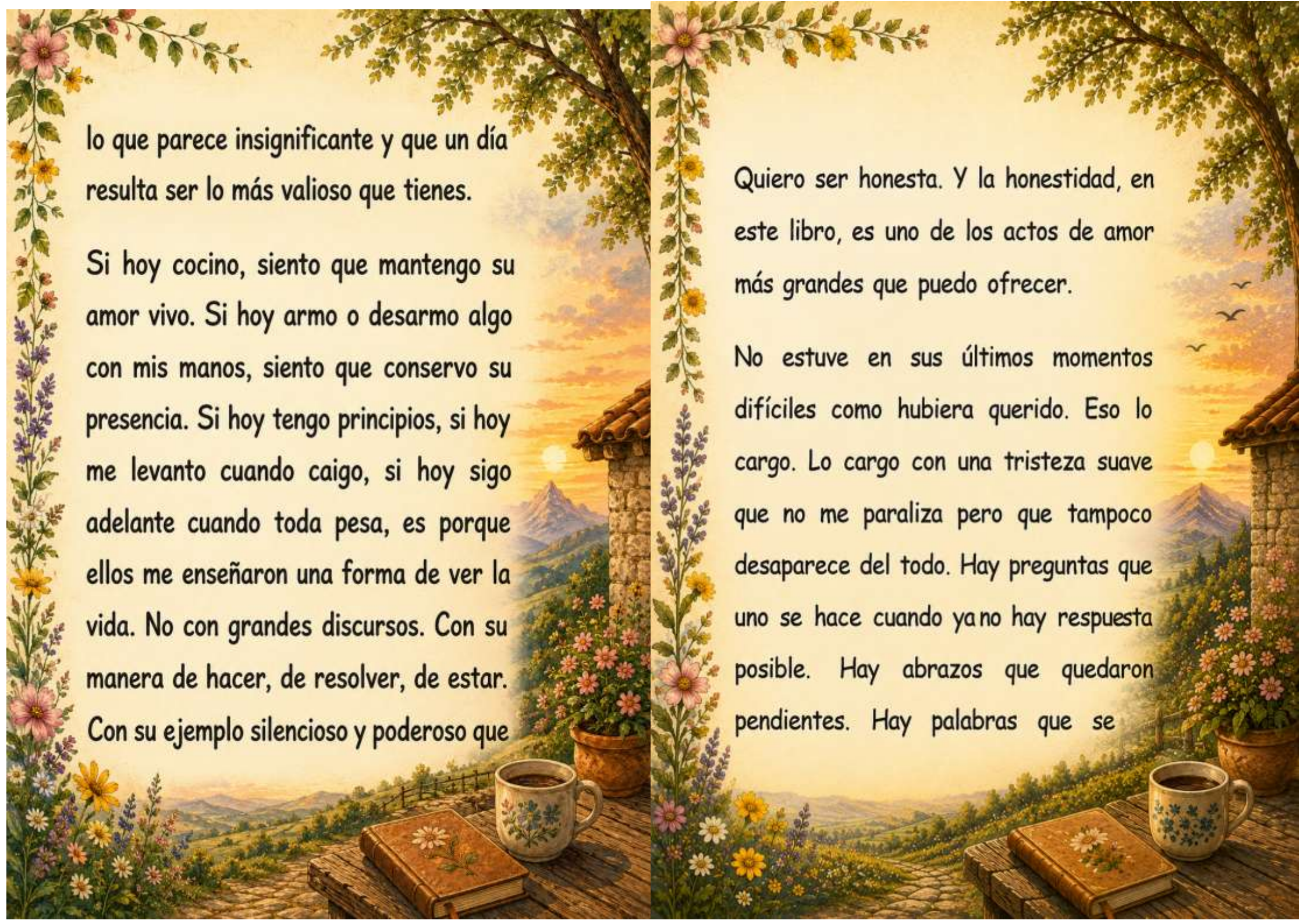
Y que eso, aunque sea diferente, también es real. También es suficiente.

Mis padres no se fueron como vacío. Se fueron como esencia.

Esa frase la escribo y la siento completa, porque es exactamente lo que experimento. No se llevaron lo que me dieron. Lo dejaron. Lo sembraron en mí, sin que ninguno de los dos lo planificara, sin que yo lo pidiera, sin que nadie firmara nada. Simplemente ocurrió.

Como ocurren las cosas más importantes de la vida: en silencio, en lo cotidiano, en



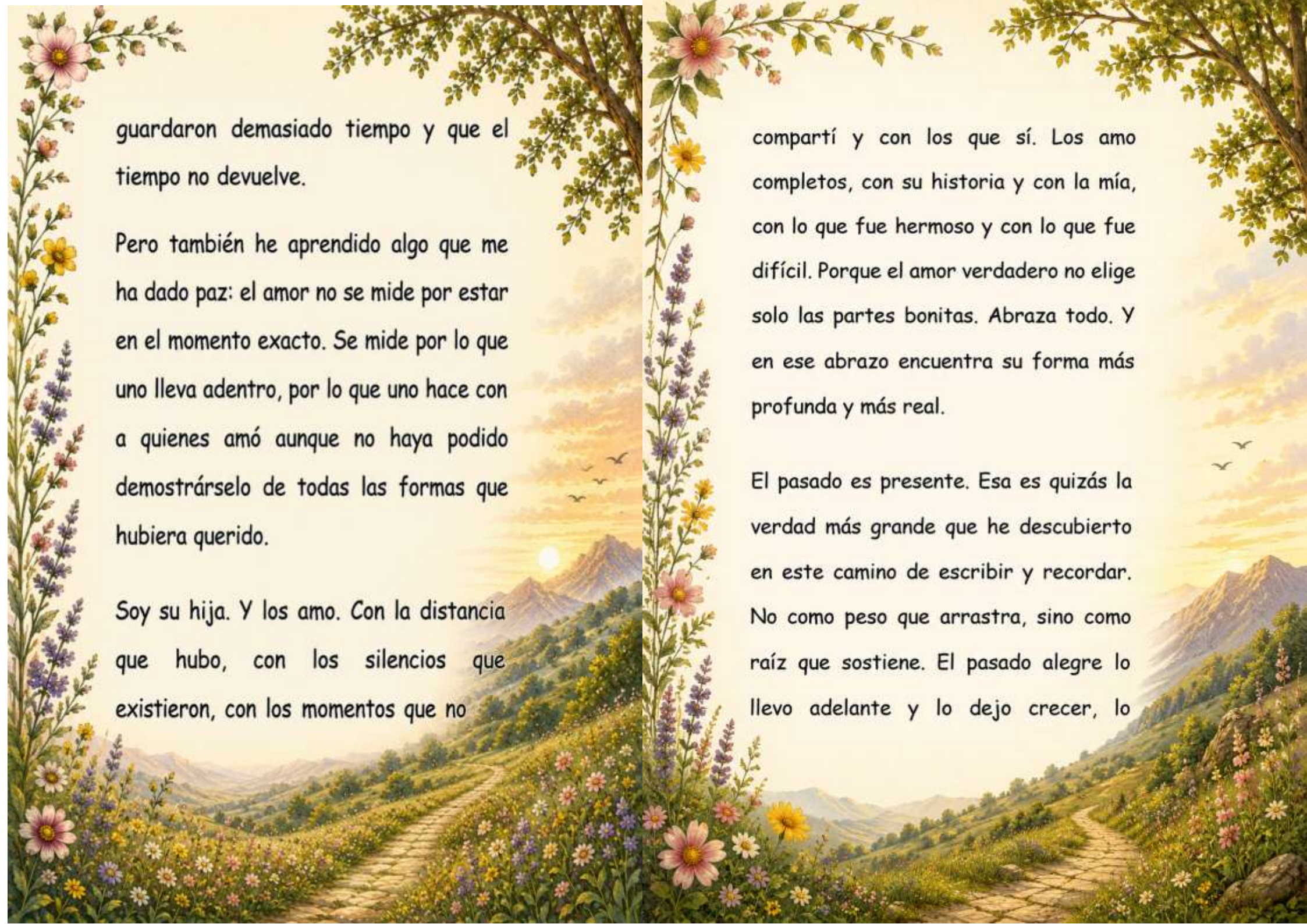


lo que parece insignificante y que un día resulta ser lo más valioso que tienes.

Si hoy cocino, siento que mantengo su amor vivo. Si hoy armo o desarmo algo con mis manos, siento que conservo su presencia. Si hoy tengo principios, si hoy me levanto cuando caigo, si hoy sigo adelante cuando toda pesa, es porque ellos me enseñaron una forma de ver la vida. No con grandes discursos. Con su manera de hacer, de resolver, de estar. Con su ejemplo silencioso y poderoso que

Quiero ser honesta. Y la honestidad, en este libro, es uno de los actos de amor más grandes que puedo ofrecer.

No estuve en sus últimos momentos difíciles como hubiera querido. Eso lo cargo. Lo cargo con una tristeza suave que no me paraliza pero que tampoco desaparece del todo. Hay preguntas que uno se hace cuando ya no hay respuesta posible. Hay abrazos que quedaron pendientes. Hay palabras que se



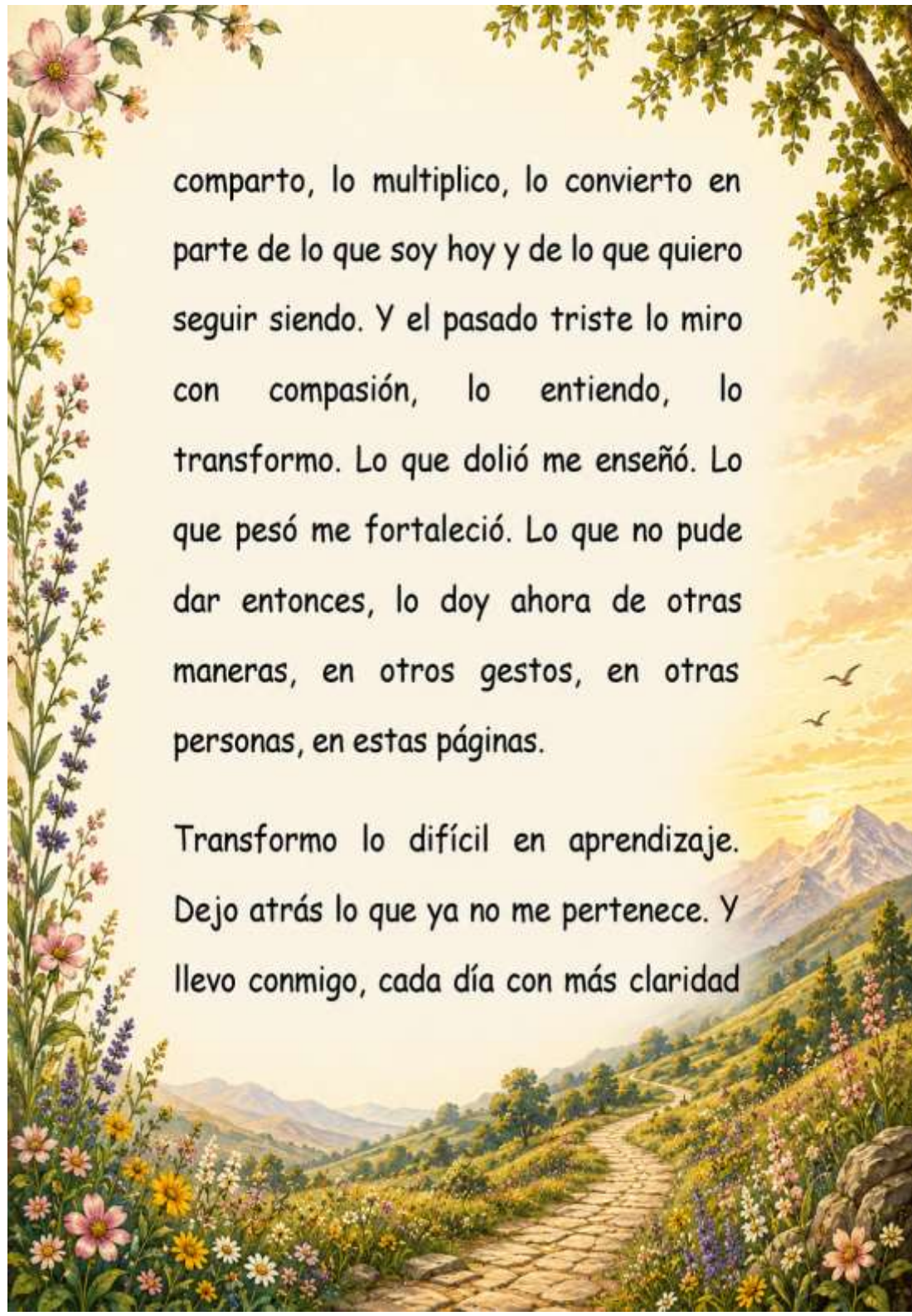
guardaron demasiado tiempo y que el tiempo no devuelve.

Pero también he aprendido algo que me ha dado paz: el amor no se mide por estar en el momento exacto. Se mide por lo que uno lleva adentro, por lo que uno hace con a quienes amó aunque no haya podido demostrárselo de todas las formas que hubiera querido.

Soy su hija. Y los amo. Con la distancia que hubo, con los silencios que existieron, con los momentos que no

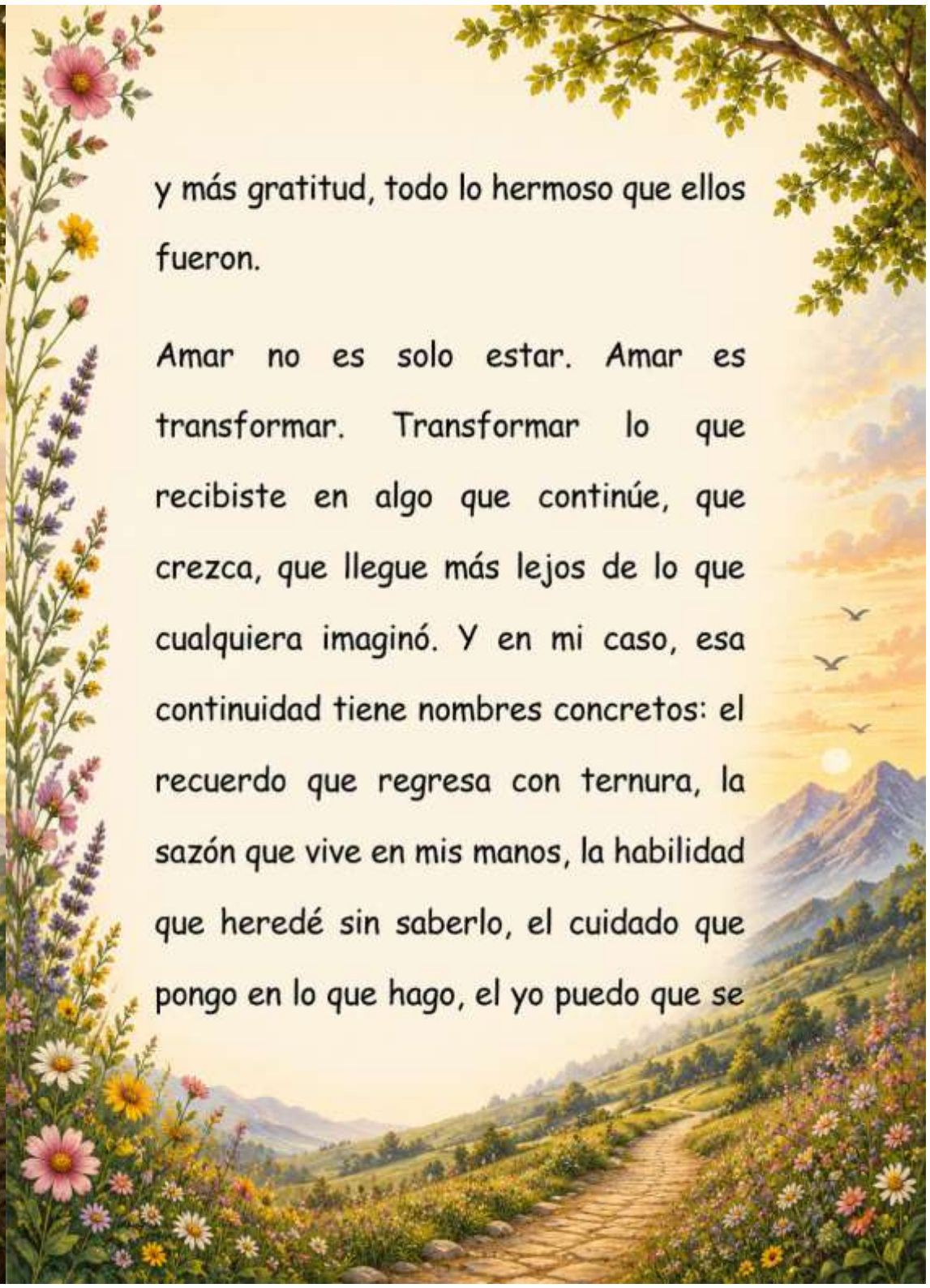
compartí y con los que sí. Los amo completos, con su historia y con la mía, con lo que fue hermoso y con lo que fue difícil. Porque el amor verdadero no elige solo las partes bonitas. Abraza todo. Y en ese abrazo encuentra su forma más profunda y más real.

El pasado es presente. Esa es quizás la verdad más grande que he descubierto en este camino de escribir y recordar. No como peso que arrastra, sino como raíz que sostiene. El pasado alegre lo llevo adelante y lo dejo crecer, lo



comparto, lo multiplico, lo convierto en parte de lo que soy hoy y de lo que quiero seguir siendo. Y el pasado triste lo miro con compasión, lo entiendo, lo transformo. Lo que dolió me enseñó. Lo que pesó me fortaleció. Lo que no pude dar entonces, lo doy ahora de otras maneras, en otros gestos, en otras personas, en estas páginas.

Transformo lo difícil en aprendizaje. Dejo atrás lo que ya no me pertenece. Y llevo conmigo, cada día con más claridad



y más gratitud, todo lo hermoso que ellos fueron.

Amar no es solo estar. Amar es transformar. Transformar lo que recibiste en algo que continúe, que crezca, que llegue más lejos de lo que cualquiera imaginó. Y en mi caso, esa continuidad tiene nombres concretos: el recuerdo que regresa con ternura, la sazón que vive en mis manos, la habilidad que heredé sin saberlo, el cuidado que pongo en lo que hago, el yo puedo que se



repite cada vez que enfrento algo nuevo
y siento que no estoy sola.

Ellos son dignos de ser recordados.
Dignos de ser revividos en los momentos
a solas y en los compartidos. Dignos de
este libro, de estas palabras, de este
amor que encontró su forma más honesta
aquí, en estas páginas.

Este es el capítulo uno. Y sé que habrá
más. Más formas de amar, más momentos
que descubrir, más maneras de llevarlos
conmigo mientras la vida siga pasando.
Porque mi familia continúa dentro de mí.



Viva, presente, transformada en todo lo
que soy y en todo lo que todavía seré.

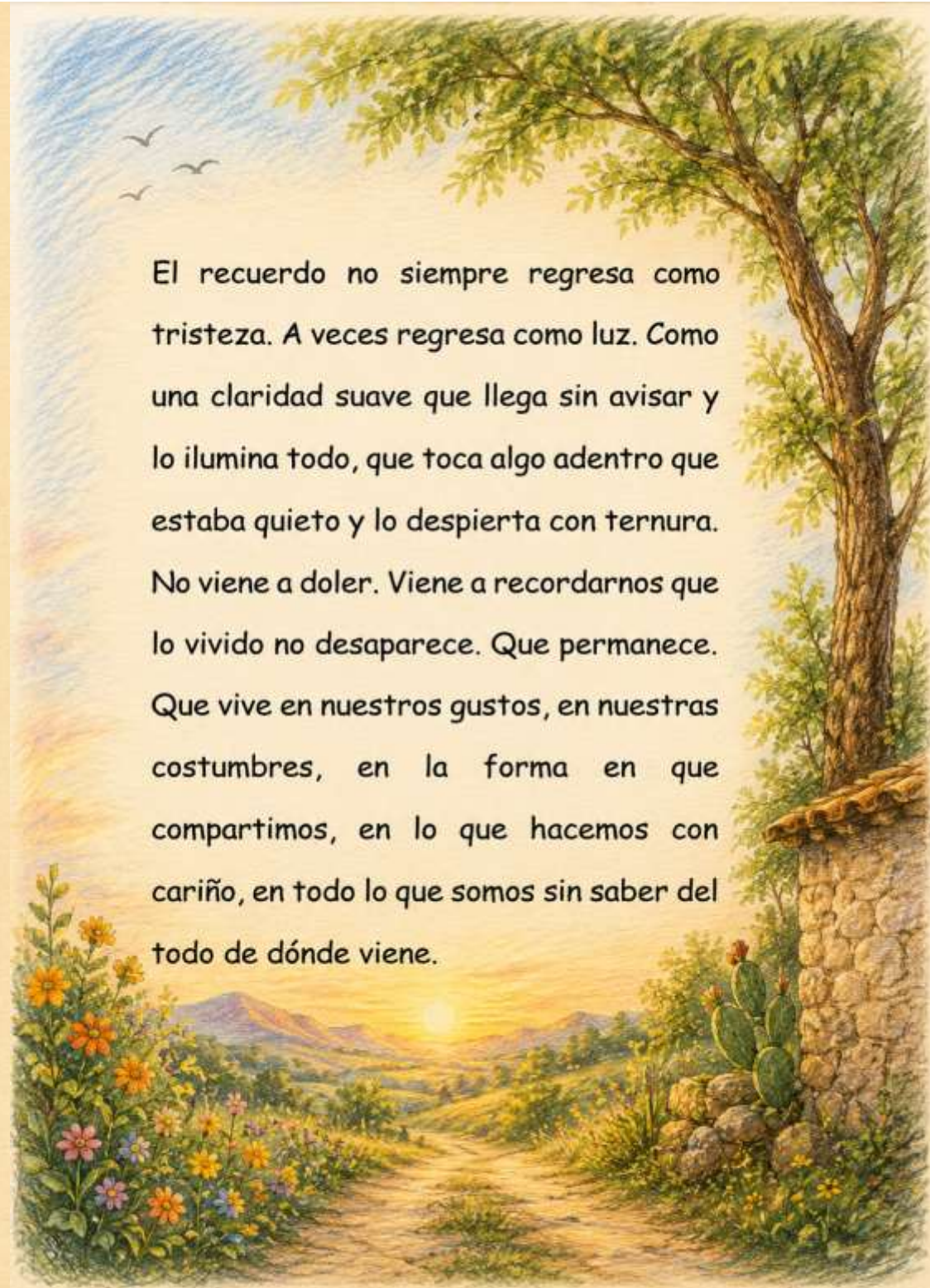
El pasado más hermoso no se queda
atrás. Avanza conmigo. Y en ese avance,
ellos también avanzan.

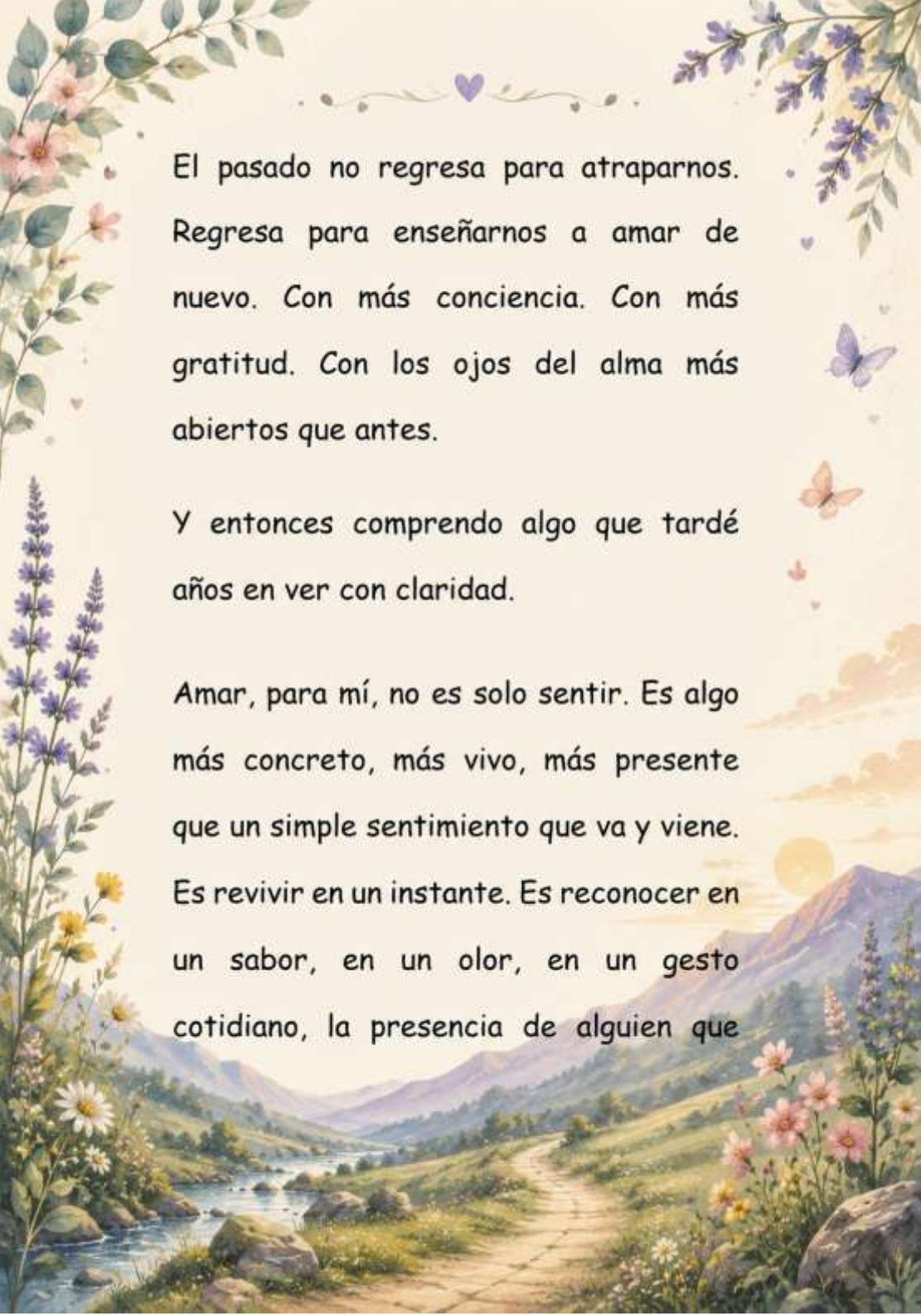
Para siempre.

Reflexión final: Cuando el amor aprende a quedarse



El recuerdo no siempre regresa como tristeza. A veces regresa como luz. Como una claridad suave que llega sin avisar y lo ilumina todo, que toca algo adentro que estaba quieto y lo despierta con ternura. No viene a doler. Viene a recordarnos que lo vivido no desaparece. Que permanece. Que vive en nuestros gustos, en nuestras costumbres, en la forma en que compartimos, en lo que hacemos con cariño, en todo lo que somos sin saber del todo de dónde viene.

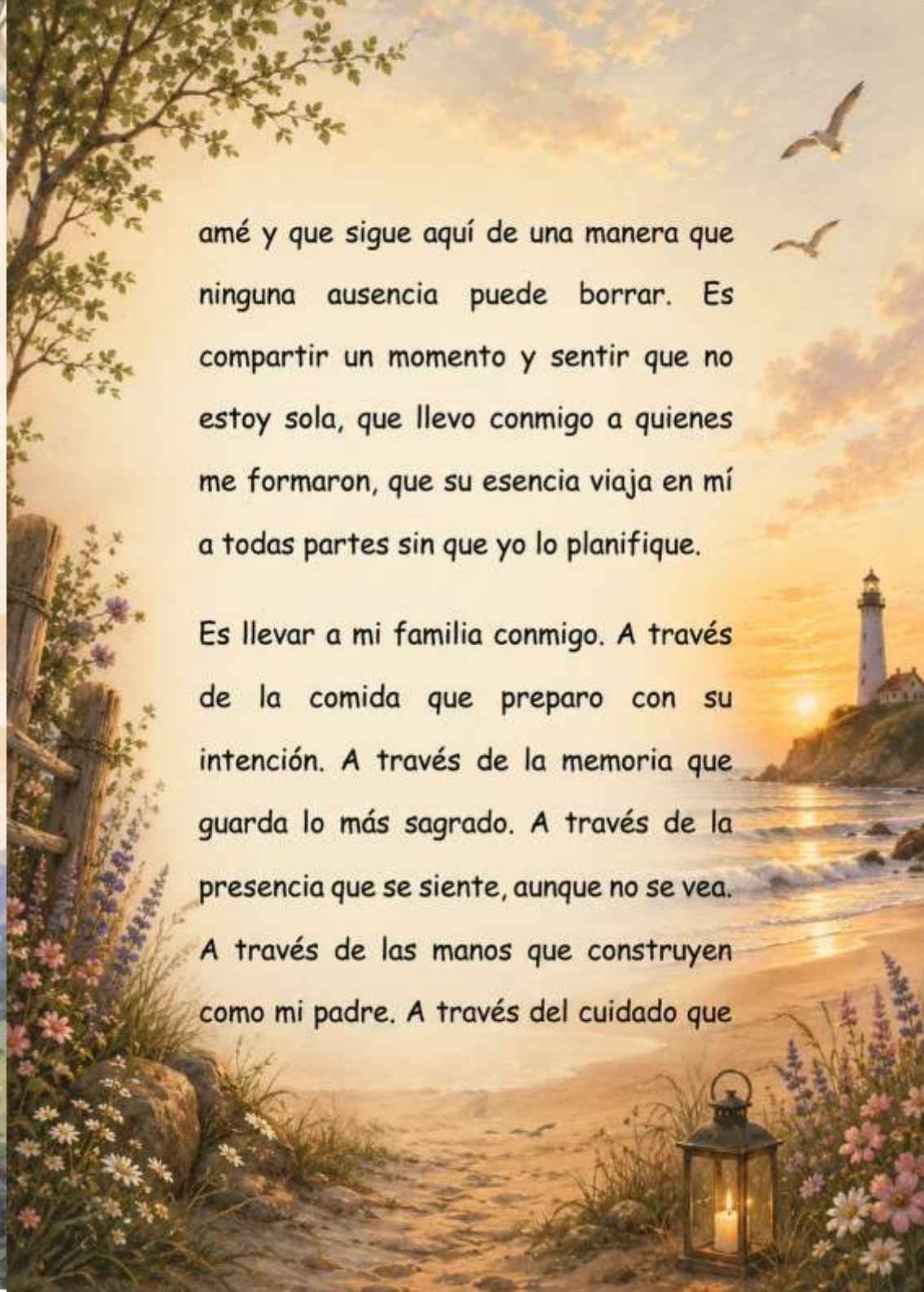




El pasado no regresa para atraparnos.
Regresa para enseñarnos a amar de nuevo. Con más conciencia. Con más gratitud. Con los ojos del alma más abiertos que antes.

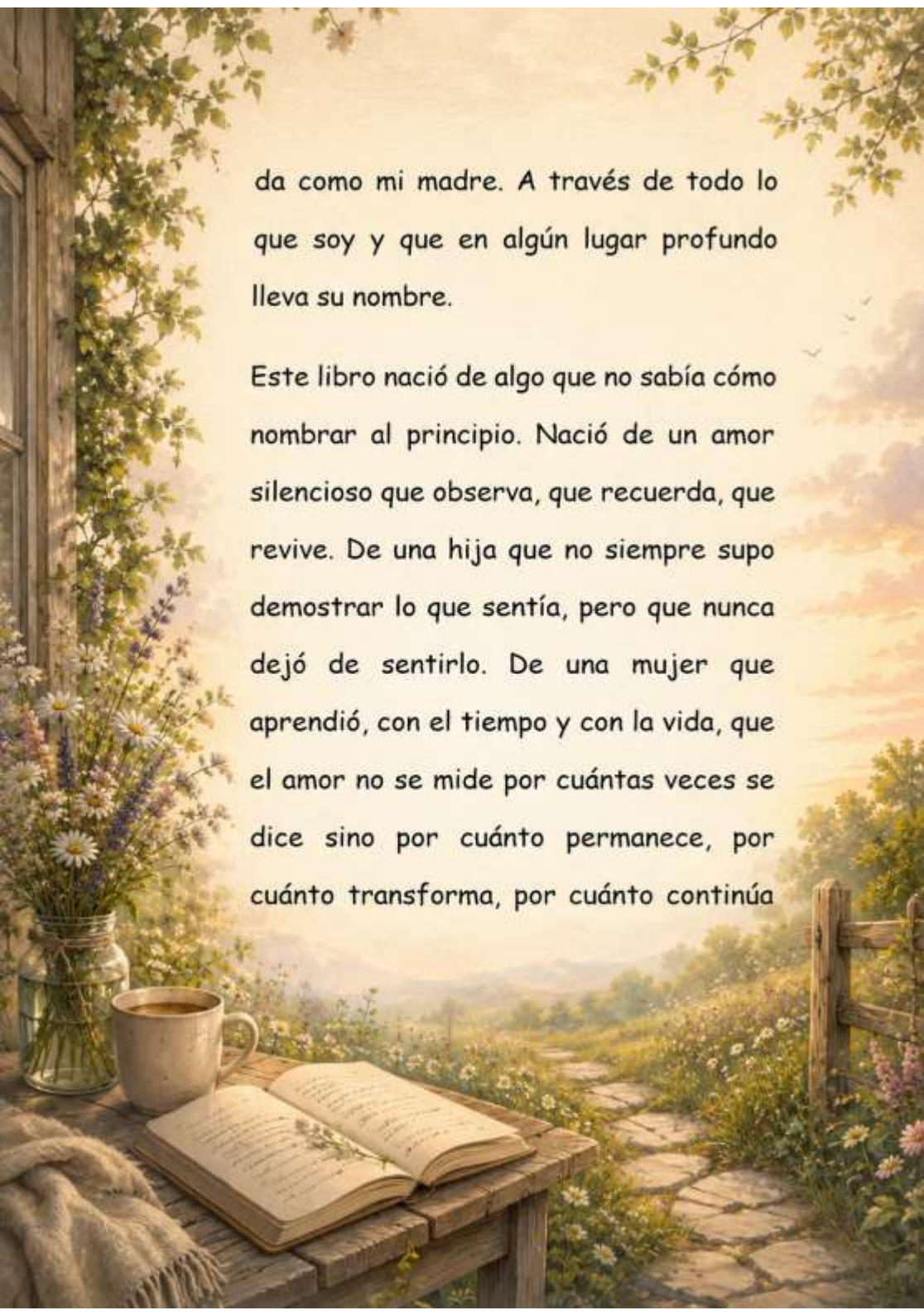
Y entonces comprendo algo que tardé años en ver con claridad.

Amar, para mí, no es solo sentir. Es algo más concreto, más vivo, más presente que un simple sentimiento que va y viene. Es revivir en un instante. Es reconocer en un sabor, en un olor, en un gesto cotidiano, la presencia de alguien que



amé y que sigue aquí de una manera que ninguna ausencia puede borrar. Es compartir un momento y sentir que no estoy sola, que llevo conmigo a quienes me formaron, que su esencia viaja en mí a todas partes sin que yo lo planifique.

Es llevar a mi familia conmigo. A través de la comida que preparo con su intención. A través de la memoria que guarda lo más sagrado. A través de la presencia que se siente, aunque no se vea. A través de las manos que construyen como mi padre. A través del cuidado que



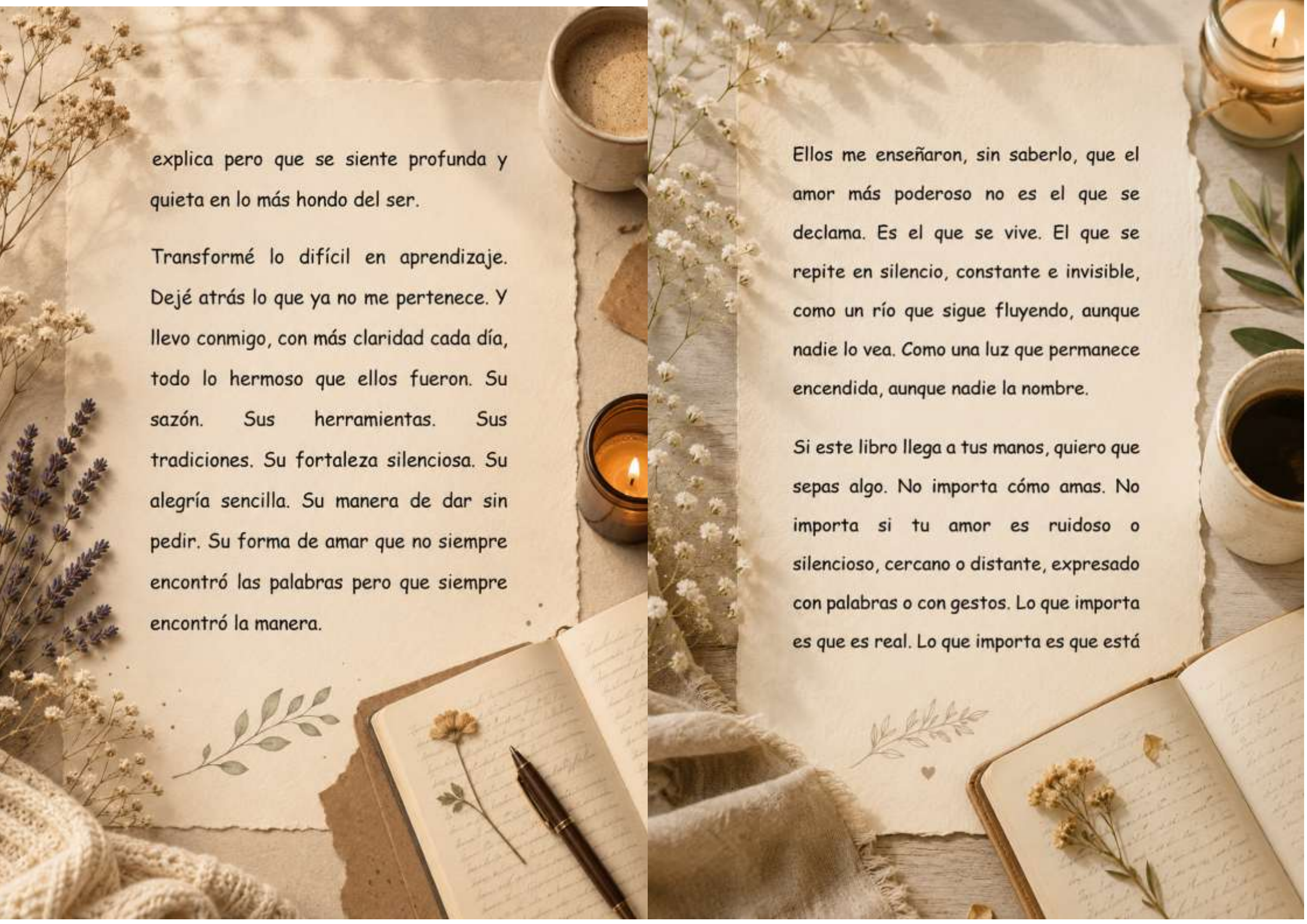
da como mi madre. A través de todo lo que soy y que en algún lugar profundo lleva su nombre.

Este libro nació de algo que no sabía cómo nombrar al principio. Nació de un amor silencioso que observa, que recuerda, que revive. De una hija que no siempre supo demostrar lo que sentía, pero que nunca dejó de sentirlo. De una mujer que aprendió, con el tiempo y con la vida, que el amor no se mide por cuántas veces se dice sino por cuánto permanece, por cuánto transforma, por cuánto continúa



incluso cuando ya no hay nadie a quien decírselo.

Lo que viví con ellos no fue perfecto. Hubo distancias, silencios, momentos que no compartí como hubiera querido. Hubo palabras que se guardaron demasiado tiempo. Hubo abrazos pendientes que el tiempo no devuelve. Y aun así, y precisamente por todo eso, este amor es el más honesto que tengo. Porque no está idealizado. Está vivo. Está hecho de verdad, de nostalgia que no paraliza, de gratitud que crece, de una paz que no se



explica pero que se siente profunda y
quieta en lo más hondo del ser.

Transformé lo difícil en aprendizaje.
Dejé atrás lo que ya no me pertenece. Y
llevo conmigo, con más claridad cada día,
todo lo hermoso que ellos fueron. Su
sazón. Sus herramientas. Sus
tradiciones. Su fortaleza silenciosa. Su
alegría sencilla. Su manera de dar sin
pedir. Su forma de amar que no siempre
encontró las palabras pero que siempre
encontró la manera.

Ellos me enseñaron, sin saberlo, que el
amor más poderoso no es el que se
declama. Es el que se vive. El que se
repite en silencio, constante e invisible,
como un río que sigue fluyendo, aunque
nadie lo vea. Como una luz que permanece
encendida, aunque nadie la nombre.

Si este libro llega a tus manos, quiero que
sepas algo. No importa cómo amas. No
importa si tu amor es ruidoso o
silencioso, cercano o distante, expresado
con palabras o con gestos. Lo que importa
es que es real. Lo que importa es que está



ahí, vivo dentro de ti, esperando ser reconocido, esperando transformarse en algo que continúe.

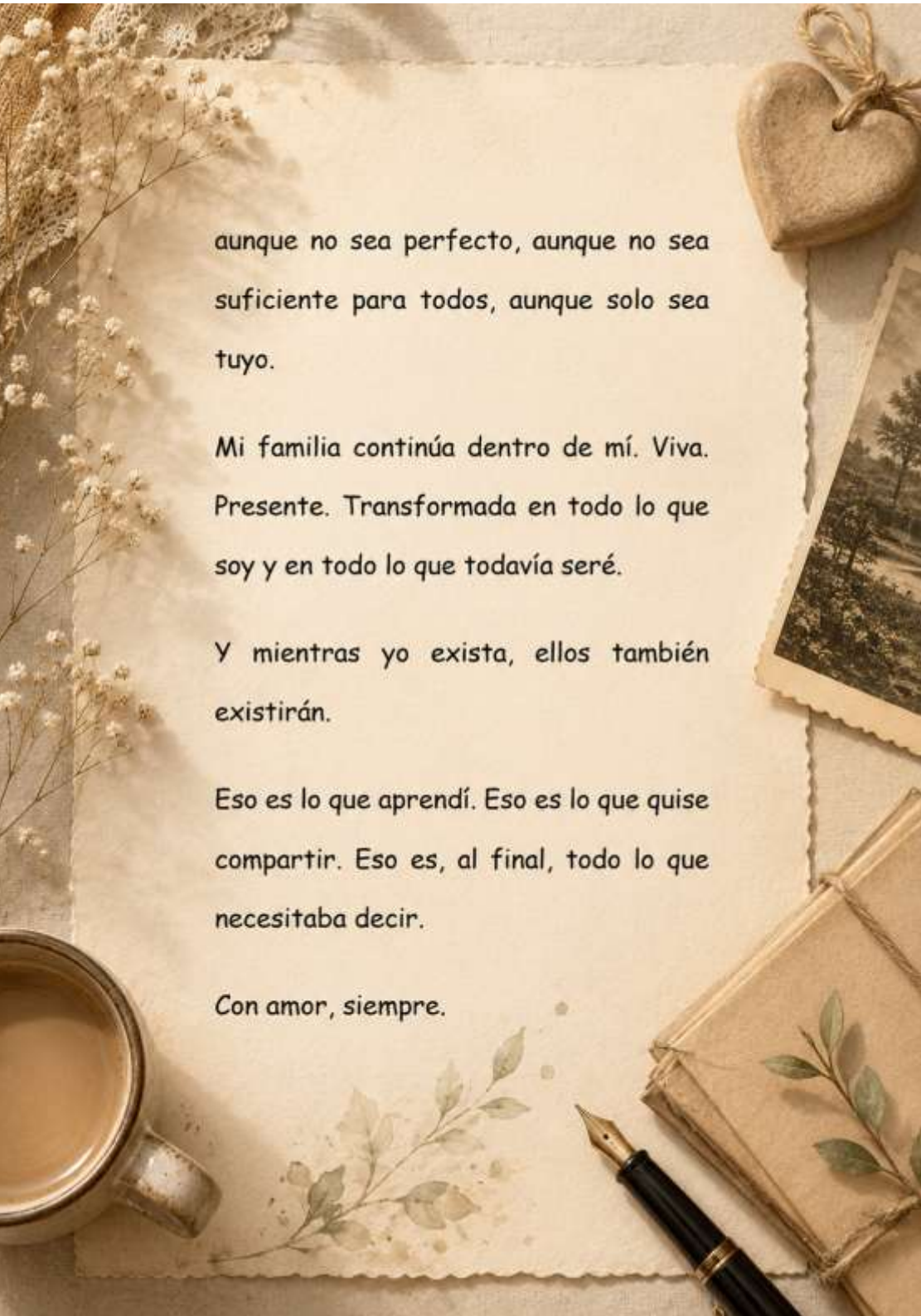
Si todavía tienes a quienes amar, ámalos hoy. No esperes el momento perfecto. No esperes tener las palabras exactas. Basta con estar. Basta con recordar. Basta con llevarlos contigo en lo cotidiano, en lo pequeño, en lo que parece insignificante y que un día resultará ser lo más valioso que tuviste.

Y si ya no están, como en mi caso, sabe que el amor no termina con la partida.



Solo cambia de forma. Se vuelve memoria que ilumina. Se vuelve herencia que continúa. Se vuelve presencia que regresa en los momentos más inesperados para recordarte que fuiste amado, que eres amado, que el amor verdadero no tiene fecha de vencimiento.

El pasado más hermoso no se queda atrás. Avanza. Crece. Se multiplica en cada persona que tocas, en cada gesto que compartes, en cada momento en que decides amar con todo lo que tienes,



aunque no sea perfecto, aunque no sea
suficiente para todos, aunque solo sea
tuyo.

Mi familia continúa dentro de mí. Viva.
Presente. Transformada en todo lo que
soy y en todo lo que todavía seré.

Y mientras yo exista, ellos también
existirán.

Eso es lo que aprendí. Eso es lo que quise
compartir. Eso es, al final, todo lo que
necesitaba decir.

Con amor, siempre.



La familia permanece



No se trata de tenerlo todo, sino de tenernos.
De caminar juntos, de sostenernos en lo bueno y en lo difícil,
de recordar con amor y seguir eligiéndonos cada día.



Mientras haya amor, la familia permanece.



La familia permanece

No se trata de tenerlo todo, sino de tenernos.
De caminar juntos, de sostenernos en lo bueno
y en lo difícil, de recordar con amor
y seguir eligiéndonos cada día.

Mientras haya amor,
la familia permanece.

TOCAFLEX
Bienvenidos a jugar

JOHANNA V. QUINTANILLA SOLER

FORMAS DE AMAR

Johanna Victoria Quintanilla Soler

TOCAFLEX DEL PERÚ S.A.C.

Asoc. Virgen del Carmen La Era Ñaña MZ I LT 24
LURIGANCHO - CHOSICA.

gerencia@tocaflex.com

Primera edición digital, octubre 2026.

Depósito Legal N° 2026-12822