

LIBERATE DEL DOLOR CRUZANDO EL PUENTE HACIA LA SANACIÓN DE TU NIÑO INTERIOR



Por: Diana Cardona Sáenz.

Psicóloga Holística ©.

Master En Reiki.

Master en programación neurolingüística.

Coach y Terapeuta Angelical.

JUSTIFICACIÓN



En la vida adulta, muchas de nuestras emociones desbordadas, bloqueos internos o patrones repetitivos no provienen del presente, sino de experiencias no resueltas del pasado. El **niño interior** representa esa parte sensible, espontánea y vulnerable que llevamos dentro, y que muchas veces quedó marcada por heridas de infancia no atendidas: abandono, rechazo, humillación, traición, injusticia, entre otras.

Reconectar con el niño interior no es un acto nostálgico, sino una herramienta de transformación profunda. Es un proceso de **autocuidado emocional** que permite comprender nuestras reacciones, sanar heridas invisibles y recuperar aspectos olvidados de nuestro ser: la alegría, la creatividad, la confianza y la autenticidad.

Este ebook nace con el propósito de ofrecer una guía accesible, amorosa y poderosa para quienes desean sanar desde la raíz. A través de un enfoque integrador —psicológico, espiritual y vivencial— se invita al lector a mirar hacia dentro, a comprender su historia y a iniciar un camino de reconexión con su yo más esencial: su niño interior.

INTRODUCCIÓN

Todos fuimos niños alguna vez. Tuvimos miedos, sueños, necesidades emocionales, momentos de amor y también, quizás, momentos de dolor. Pero, aunque hayamos crecido, ese niño no ha desaparecido. Vive dentro de nosotros: en nuestras reacciones emocionales, en nuestros vacíos, en nuestros impulsos, y también en nuestra ternura, juego y sensibilidad.

Muchas veces ese niño interior está herido. Cargó con soledad, con exigencias, con silencios, con abandono emocional o físico. Y esas heridas, aunque invisibles, siguen activas hoy. Nos sabotean, nos hacen desconfiar, nos hacen buscar fuera lo que no supimos darnos dentro.

Sanar al niño interior es permitirnos volver a casa. Es abrazar lo que dolió, dar palabras a lo que fue silenciado, y ofrecer a ese niño el amor, la validación y la seguridad que quizá no tuvo. Este ebook es una invitación a mirar con compasión hacia atrás, para liberarnos en el presente y construir un futuro más consciente y pleno.

Aquí encontrarás reflexiones, ejercicios, prácticas emocionales, visualizaciones y preguntas poderosas para reencontrarte contigo desde un lugar más profundo.





Capítulo 1: ¿Quién es el niño interior?

El niño interior es una parte viva y real dentro de nosotros. No es una metáfora, sino una dimensión emocional que guarda las memorias de nuestra infancia: los momentos de juego, amor y creatividad... pero también los de miedo, tristeza, abandono o rechazo.

Este niño interior sigue presente en nuestro día a día, aunque muchas veces lo ignoremos. Se manifiesta cuando:

- Reaccionamos de forma desproporcionada ante algo pequeño.
- Buscamos validación constante.
- Sentimos miedo al abandono o a no ser suficientes.
- Nos cuesta confiar, pedir ayuda o poner límites.

Sanar al niño interior no significa culpar a nuestros padres ni quedarnos atrapados en el pasado. Significa tomar responsabilidad amorosa por lo que aún duele y ofrecer a esa parte interna el cuidado que necesita para evolucionar.



Ejercicio breve:

Cierra los ojos un momento e imagina a tu “yo” de 5, 7 u 8 años. ¿Qué siente? ¿Qué necesita? ¿Cómo te mira?



Capítulo 2: Las heridas de la infancia

Durante la infancia, todos desarrollamos heridas emocionales, incluso si crecimos en hogares amorosos. Estas heridas surgen cuando nuestras necesidades básicas —como sentirnos vistos, amados, protegidos y validados— no fueron satisfechas de manera constante.

Las 5 heridas emocionales más comunes:

1. **Rechazo:** Sentir que no era deseado, amado o aceptado por lo que era.



2. **Abandono:** Sentir la ausencia emocional o física de figuras de apego.
3. **Humillación:** Ser avergonzado, criticado o expuesto.
4. **Traición:** Sentirse traicionado por alguien en quien se confiaba (promesas rotas, secretos, etc.).
5. **Injusticia:** Haber vivido con exigencias extremas o reglas rígidas que anulaban la espontaneidad.

Estas heridas no desaparecen con la edad. Se convierten en **máscaras**: perfeccionismo, hiperdependencia, necesidad de control, dependencia emocional, miedo al compromiso, entre otros.

Reconocer nuestras heridas no es victimizarnos, sino iniciar el camino hacia la libertad interior.

Frase clave:

“No eres responsable de lo que te pasó, pero sí eres responsable de sanar lo que aún vive dentro de ti.”

Capítulo 3: Señales de que tu niño interior está herido

Muchos adultos caminan por la vida sin saber que gran parte de sus dificultades tienen su raíz en la infancia. Estas son señales comunes de que tu niño interior sigue herido:

- Tienes una voz interna crítica que te juzga todo el tiempo.
- Te cuesta confiar en los demás o te apegas de forma intensa.
- Buscas validación externa constantemente.
- Te resulta difícil poner límites sanos.
- Sientes miedo profundo al rechazo o al abandono.
- Sientes una tristeza inexplicable, incluso en momentos felices.
- Te cuesta disfrutar sin culpa.
- Vives en modo “supervivencia” o alerta constante.

Estas reacciones no son defectos de personalidad. Son **mecanismos de defensa** que aprendiste para sobrevivir emocionalmente. La buena noticia es que pueden transformarse con conciencia, compasión y trabajo interno.





Capítulo 4: Cómo comenzar a sanar al niño interior

Sanar al niño interior no es un proceso rápido ni lineal. Es un camino de conexión profunda, paciencia y compasión. Es volver a tocar partes nuestras que tal vez fueron silenciadas, ignoradas o juzgadas, y darles el lugar que merecen.

Este proceso no se trata de “corregir” lo que está roto, sino de **abrazar con amor lo que fue herido**. Tu niño interior no necesita que seas perfecto. Necesita que estés presente.

Claves para iniciar el camino de sanación:

1. Escucha interna







2. Visualización guiada (breve)

Busca un lugar tranquilo. Cierra los ojos. Imagina que entras en una habitación cálida y luminosa. Allí está tu niño interior, esperándote. ¿Qué expresión tiene? ¿Qué necesita de ti? Acércate y abrázalo. Dile lo que le hubiera hecho falta escuchar.

Quédate allí unos minutos. Cuando termines, puedes anotar cómo te sentiste.

3. Bitácora del niño interior

Durante una semana, al final del día, escribe:

- ¿Cómo se sintió mi niño interior hoy?
 - ¿En qué momento se activó alguna herida?
 - ¿Qué me habría gustado recibir hoy (palabra, gesto, cuidado)?
 - ¿Qué puedo ofrecerme mañana?
-



4. Afirmaciones para el niño interior

Repite diariamente con suavidad y presencia:

- *“Eres suficiente tal como eres.”*
- *“No tienes que demostrar nada para ser amado/a.”*
- *“Hoy estoy contigo, y te acompaño con amor.”*

Puedes escribirlas y pegarlas donde las veas a diario.



5. Actividad lúdica

Recupera algo que te gustaba hacer de niño: dibujar, pintar, bailar, cantar, jugar con plastilina. No para “hacerlo bien”, sino para volver al placer simple de **ser y disfrutar sin expectativas**. Este tipo de actividades reconectan directamente con el alma.

La importancia de sanar al niño interior



Sanar al niño interior es uno de los actos más valientes y transformadores que podemos realizar en nuestra vida. No es solo un proceso emocional, es un acto de reconciliación con nuestra historia, una forma de liberarnos de patrones inconscientes que arrastramos desde la infancia y que muchas veces nos impiden vivir con plenitud, confianza y amor propio.

Al cuidar de ese niño herido que vive dentro de nosotros, comenzamos a cambiar nuestra forma de relacionarnos con el mundo. Dejamos de reaccionar desde el dolor, y empezamos a responder desde la conciencia. Se fortalecen nuestros vínculos, se suaviza nuestra autocrítica, y nace un sentido profundo de merecimiento, calma y autenticidad.

Sanar al niño interior no significa olvidar el pasado, sino transformarlo. Significa que hoy elegimos mirarnos con ojos amorosos, ofrecernos la contención que tal vez no tuvimos, y crear un presente donde nuestra historia no sea una prisión, sino una fuente de fuerza y compasión.

Gracias por llegar hasta aquí

Gracias por abrir tu corazón a este viaje. Gracias por tener el coraje de mirar hacia dentro y comenzar el camino de regreso a ti. Cada página leída, cada reflexión, cada lágrima o sonrisa en este proceso cuenta como un acto de amor hacia ti mismo/a. Este no es el final, sino el inicio de una nueva relación contigo: más honesta, más amable, más consciente.

Espero que este ebook haya sembrado en ti una semilla de sanación, de claridad y de esperanza. Y que, cuando lo necesites, recuerdes que siempre puedes volver a ti, abrazar a tu niño interior, y decirle: *“Estoy aquí. Estoy contigo. Y no te dejaré solo nunca más.”*

Con todo mi cariño,

Diana Marcela Cardona Sáenz.

Psicóloga Holística Profesional 🌀

© Bogotá, Colombia, 2025.

