

*Sana tus heridas de
infancia y transforma tu
forma de amar.*

Cuaderno terapéutico para
reconectar con tu niñ@ interior, soltar
el apego ansioso y empezar a
construir vínculos seguros





Las heridas de la infancia no desaparecen con el tiempo. Se manifiestan en la forma en que te vinculas.

Gran parte de lo que hoy vives en tus relaciones no comenzó en la adultez.

Tu forma de amar, de reaccionar ante el conflicto, de vincularte o de desconectarte emocionalmente, tiene raíces profundas en tu historia temprana.

La infancia no es un capítulo cerrado.

Es una etapa que deja marcas psíquicas que influyen —consciente o inconscientemente en tu forma de relacionarte con el otro y contigo misma.

Tal vez hoy te resulta difícil confiar.

Tal vez necesitas constante validación para sentirte segura.

O quizá te cuesta poner límites por miedo al rechazo.

Estas respuestas no son casuales: son adaptaciones emocionales a lo que viviste en tus primeros vínculos.

Este cuaderno es una invitación a mirar hacia adentro.

No desde la culpa, sino desde la comprensión.

A reconocer cómo las heridas no elaboradas pueden condicionar tu presente.

Y sobre todo, a empezar un proceso de reparación: contigo, con tu historia y con la niña que fuiste.

Aquí no buscamos respuestas rápidas.

Buscamos pausas conscientes para sentir, escribir, nombrar y empezar a hacer espacio a una nueva forma de vincularte.

Una más segura, más amorosa y más auténtica.





Puede que algunos ejercicios de este e-book te parezcan simples, incluso “tontos”. Tal vez al principio pienses: ¿Qué sentido tiene hacer esto? ¿Para qué?

Y por eso, desde ya, te invito a dejar por un momento la razón y abrir el corazón.

A permitirte conectar con esa niña o ese niño que fuiste, que tal vez hoy sigue reprimido dentro de un cuerpo adulto, movido por heridas no resueltas, por ausencias que dolieron, por rechazos que marcaron, por todo aquello que faltó.

Porque sí: muchas veces no venimos a sanar solo lo que nos hicieron, sino eso que nunca ocurrió.

Lo que esperábamos y no llegó.

Eso que seguimos buscando, incluso sin darnos cuenta.
Eso que, en la adultez, se convierte en una sombra que se proyecta en nuestras relaciones, elecciones y formas de vincularnos.





Hola, pequeña.

No sé cómo te sientes ahora. Tal vez estás confundida, cansada o simplemente acostumbrada a guardar silencio. Tal vez llevas tanto tiempo esperando que alguien te mire, que ya dejaste de esperar. Quiero que sepas que este espacio se ha creado pensando en ti. En todo lo que callaste. En lo que no pudiste nombrar. En lo que necesitaste y no llegó.

Hoy, la adulta que te habita ha tomado una decisión valiente: empezar a verte. No para juzgarte ni exigirte nada, sino para darte lugar. Para reconocerte. Para escucharte. Para reparar el vínculo contigo. Quizá al principio desconfíes. Es normal. Creciste creyendo que sentir era peligroso, que mostrarte era demasiado. Pero esta vez es diferente. Este cuaderno no está hecho para analizarte, sino para encontrarte. Para abrir espacios donde puedas decir lo que no dijiste. Llorar lo que no lloraste. Sentir lo que tuviste que anestesiarse.

Hoy no te pedimos nada. Solo que te asomes, poco a poco. Con la certeza de que esta vez no estás sola.

Aquí hay una adulta dispuesta a sostenerte. Y yo, desde aquí, voy a acompañarla en ese proceso.

**Con todo mi amor...
Juliana Gutiérrez Osorio
Psicóloga**





Para empezar, quiero regalarte esta meditación.

Es una invitación a conectar con tu madre interna, esa parte sabia, amorosa y protectora que habita dentro de ti.

Con ella puedes construir un refugio emocional seguro, un espacio interno al que siempre puedes volver cuando lo necesites.

Puedes escucharla varias veces al día o a la semana.

Cada vez que te sientas abrumada, insegura, sola o con el corazón agitado, este ejercicio puede ayudarte a regularte, a contenerte y a recordarte que ahora tienes con quién contar: contigo misma.

✨ Haz clic aquí para acceder a la meditación
👉 <https://youtu.be/EG49ZSYp6DM>

**Click aquí para escuchar
meditación**





¿Dónde quedó mi niñ@?

Intención del ejercicio: Reconectar con tu historia emocional desde una mirada amorosa y sin juicio.

- Piensa en una imagen de tu infancia que recuerdes con claridad. No tiene que ser una “gran escena”, basta con algo que se haya quedado grabado: una navidad, una discusión familiar, un momento en el colegio, un silencio, una promesa rota.

Ahora responde con honestidad:

1. ¿Qué edad tenías?
2. ¿Qué estaba ocurriendo alrededor tuyo?
3. ¿Qué sentías en ese momento?
4. ¿Qué necesitabas y no recibiste?
5. Si pudieras entrar hoy en esa escena como adulta, ¿qué le dirías a esa niña?
6. ¿Qué harías diferente por ella?





Me costó, pero sobreviví

Intención del ejercicio: Validar las estrategias de supervivencia emocional que usaste en tu infancia y que quizás hoy te pesan.

Haz una lista de frases como estas y completa desde tu experiencia:

- Aprendí a callarme para que no me gritaran.
- Aprendí a ser perfecta para que me aprobaran.
- Aprendí a ser fuerte para que no me vieran débil.
- Aprendí a complacer para no sentirme rechazada.
- Aprendí a hacerme la indiferente para no llorar más.

Después, escribe esto:

Hoy reconozco que hice lo mejor que pude con lo que tenía.
Pero ya no necesito vivir desde el miedo.
Ahora puedo elegir desde el amor propio.





La primera vez que sentí que algo estaba mal conmigo

Intención del ejercicio: Identificar el origen emocional de la herida de autoestima.

Responde de manera intuitiva:

- ¿Recuerdas la primera vez que te sentiste insuficiente, inferior o avergonzada?
- ¿Quién estaba presente?
- ¿Qué fue lo que te hizo sentir así?
- ¿Cómo respondiste? ¿Te lo guardaste? ¿Lloraste? ¿Te enojaste?
- ¿Esa emoción sigue presente hoy cuando alguien te critica o te ignora?

Cierra escribiendo una frase poderosa para tu niña:

- Tú no eras el problema. Lo que sentías era completamente válido. Hoy te creo.





El amor que necesité y no llegó

Intención del ejercicio: Reconocer cómo la falta de presencia afectiva marcó tu forma de amar y vincularte.

**Piensa en una figura significativa de tu infancia (mamá, papá u otra).
Ahora completa:**

- Cuando era niña, necesitaba que _____ estuviera más presente en mi vida.
- Me hubiese gustado que me dijera:
- Me hubiese gustado que me abrazara cuando:
- Su ausencia o distancia me hizo sentir:

Ahora, respóndele desde tu adulta:

"Hoy entiendo que tú tenías tus propias limitaciones, pero yo merecía amor, presencia y cuidado."

Y eso no lo olvido. Hoy me comprometo a dármelo.

[illegible]



El rechazo que aún cargo

Intención del ejercicio: identificar experiencias tempranas que generaron sentimientos de no pertenecer, no ser suficiente o ser “inadecuada”.

Cierra los ojos y recuerda una situación en la que te sentiste rechazada o comparada. Luego escribe:

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué te hizo pensar o sentir eso?
- ¿Quién estaba presente?
- ¿Qué conclusión sacaste de ti misma en ese momento?
- ¿Esa conclusión sigue viva hoy en tus relaciones?
-

Frase de reparación:

No fui rechazada por ser quien soy. Fui rechazada por personas que no sabían ver.

Hoy dejo de vivir para encajar. Hoy elijo vivir desde lo que soy.





Ejercicio 6:

Las palabras que me marcaron

Intención del ejercicio: Identificar frases que quedaron grabadas y resignificarlas.

Haz memoria de frases que te decían de niña y que hoy, sin querer, repites en tu mente.

Ejemplos:

- No seas tan llorona.
- Tú no sirves para nada.
- Siempre haces todo mal.
- Si sigues así, nadie te va a querer.
-

Ahora, por cada una, escribe una nueva frase con la voz de tu adulta que sí te valida:

- Tenías todo el derecho de llorar.
- Eres capaz, aunque no te lo hayan dicho.
- Estás aprendiendo, no tienes que hacerlo perfecto.

Hazlo con al menos 3 frases. Puedes escribirlas a mano, en grande, y pegarlas donde puedas verlas cada día.





Ejercicio 7:

Cuando siento que me van a dejar

Intención del ejercicio: Identificar el momento exacto en el que se activa el miedo a ser abandonada y registrar tus patrones automáticos.

Piensa en una situación reciente donde te sentiste insegura en una relación (pareja, amigo, familia).

Ahora responde:

- ¿Qué hizo o dijo el otro que te generó malestar?
- ¿Qué fue lo primero que pensaste?
- ¿Qué sentiste en el cuerpo? (Ej. opresión, temblor, vacío)
- ¿Qué hiciste? ¿Te alejaste? ¿Presionaste? ¿Te autosaboteaste?
- Si esa emoción hablara, ¿qué diría que teme perder?

Nota: Este ejercicio no busca culparte por tus reacciones, sino entender desde dónde vienen y cómo protegerte sin abandonar tus emociones.





Ejercicio 8:

Las partes dentro de mí que me intentan proteger

Intención del ejercicio: Identificar el momento exacto en el que se activa el miedo a ser abandonada y registrar tus patrones automáticos.

Cierra los ojos, respira profundo y pregúntate:

- ¿Qué parte de mí se activa cuando no me contestan un mensaje?
- ¿Qué parte se enoja cuando siento que no me priorizan?
- ¿Qué parte se desespera cuando siento que me van a dejar?
- A cada parte que reconozcas, escríbele una breve descripción.
Ejemplo:

Parte	¿Qué hace?	¿Qué teme?	¿Qué intenta proteger?
La que se angustia	Llama, insiste, revisa el celular	Que no la quieran, que la abandonen	Mi sensación de no valer nada
La que se enoja	Reclama, se distancia	Que me hagan sentir invisible	Mi necesidad de ser vista

Una vez identificadas, escríbeles desde tu adulta interna:

Gracias por protegerme. Ya no necesito que cargues con todo. Estoy aquí, puedo sostener esto contigo.





Ejercicio 9:

Suelto la necesidad de que el otro me salve

Intención del ejercicio: Realizar un acto emocional y simbólico que represente la autonomía emocional y el inicio de una relación interna segura.

Necesitas:

- Una hoja de papel
- Un frasco, caja o recipiente
- Una vela o incienso (opcional)
-

Pasos:

Escribe en la hoja:

- Dejo de buscar en otros la validación que yo misma puedo darme.
- Suelto la necesidad de que me elijan para sentirme valiosa.
- Me comprometo a quedarme conmigo, incluso cuando el otro se vaya.

Léelo en voz alta, lentamente.

Dobla la hoja y guárdala en el recipiente. Puedes usarlo como altar simbólico de tu proceso.

Si deseas, enciende una vela o incienso para cerrar. Respira profundo y repite mentalmente:

Yo me sostengo. Yo me acompaño. Yo me elijo.





¿Cómo quiero que me amen ahora?

Intención del ejercicio: Definir, desde tu yo adulto, una nueva manera de estar en vínculo, más coherente con lo que necesitas hoy.

Responde estas preguntas desde la honestidad emocional:

1. ¿Qué ya no estoy dispuesta a tolerar en una relación?
2. ¿Qué necesito que esté presente sí o sí en un vínculo?
3. ¿Cómo me doy yo eso que antes pedía con urgencia?
4. ¿Cómo me trato cuando me siento ansiosa o con miedo?

Cierra con esta frase escrita a mano ejemplo:

**No volveré a mendigar amor donde no hay reciprocidad.
Mi valor no depende de quién se queda, sino de cómo me elijo cada día.**





Escribe una carta breve a ti misma.

Intención del ejercicio: Hacer un cierre emocional del proceso con un acto de compromiso y amor propio.

Hoy, después de todo lo trabajado, me prometo a mí misma:

- Que no voy a seguir ignorando mi dolor.
- Que me voy a dar la atención que tantas veces esperé.
- Que me voy a tratar con paciencia cuando se active una herida.
- Que no voy a seguir esperando que alguien me salve.
- Que voy a elegir vínculos donde no tenga que esconder lo que siento.

Firma la carta con tu nombre y la fecha.

Guárdala como un recordatorio de tu decisión de sanar.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



¿Quién tuve que ser para sentirme amada?
Intención del ejercicio:

Escribe libremente sobre lo siguiente:

- De niña, yo creía que para que me quisieran tenía que ser...
- Aprendí a no mostrar...
- Me escondí detrás de la máscara de...
- A veces siento que si muestro cómo realmente soy...

Cierre:

**No tengo que seguir interpretando un personaje para sentirme amada.
Hoy puedo ser yo, y eso basta.**





Es esa niña que fui... todavía me necesita

Intención del ejercicio: Sostener una conversación interna desde el yo adulto hacia el yo infantil.

Instrucciones:

Divide una hoja en dos columnas:

- En la primera, escribe lo que tu niña te diría hoy si pudiera hablar. (Ej: "¿Por qué nadie me defendió?", "¿Dónde estabas cuando me sentí sola?")
- En la segunda, responde desde tu adulta compasiva. (Ej: "No sabía cómo hacerlo, pero hoy sí puedo estar para ti.")

Este ejercicio puede generar mucha emoción. Tómate tu tiempo.





Ejercicio 14:

¿Qué he estado repitiendo?

Intención del ejercicio: Identificar repeticiones en tus relaciones que tienen raíz en heridas tempranas.

Instrucciones:

Enumera tus relaciones importantes (parejas, amistades, figuras de autoridad).

Escribe brevemente:

- ¿Cómo me sentía con esa persona?
- ¿Qué necesitaba y no me daba?
- ¿Qué comportamiento se repitió?

- **Pregúntate:**
 - ¿A quién me recuerda esto de mi infancia?
 - ¿Qué necesidad estoy intentando cubrir una y otra vez?
 -

Frase de cierre:

“Reconocer no es culpar. Es hacerme cargo de lo que puedo transformar.”





Mi nueva narrativa

(Transformación del discurso interno)

Intención del ejercicio: Romper con la narrativa heredada de la herida y escribir una nueva historia emocional.

Instrucciones:

Escribe tres frases que te decías antes desde tu herida:

- Siempre me dejan.
- Tengo que dar todo para que me amen.
- Nunca soy suficiente.

Ahora transforma cada frase en una afirmación sanadora:

- Merezco relaciones donde pueda descansar.
- No necesito sobreesforzarme para ser amada.
- Mi valor no depende de que me elijan.

Léelas en voz alta cada día durante una semana. Si puedes, grábate diciéndolas.

