

# 25 heridas de infancia **que** **necesitas sanar**

Incluye 25 afirmaciones para  
trabajar día a día con tu niña interior.



**Fran  
Sabal**

A soft-focus photograph of a woman with long brown hair smiling and hugging a young girl with blonde hair who is laughing joyfully. The background is bright and slightly blurred, suggesting an outdoor setting.

# 25 afirmaciones para ir sanando tus heridas de infancia

**Descubre cuáles son las principales heridas de tu Niña Interior que se reflejan en tu presente**

Puede que hayas llegado hasta aquí buscando respuestas. O quizás ni sabías que las necesitabas... hasta que esa incomodidad dentro de ti se ha hecho más evidente.

Un cansancio más profundo, una sensación de estar desconectada de ti... aunque no sepas exactamente desde cuándo.

Muchas mujeres, como tú, están cansadas, y no solo físicamente.

Cansadas de sostenerlo todo, de responder siempre con una sonrisa, de vivir para cumplir expectativas que ya no las representan.

Cansadas de tener "todo para estar bien"... y aún así sentir un vacío, de sentirse desbordadas por dentro, aunque afuera todo parezca funcionar.

Y no es porque estés rota ni porque te falte voluntad ni porque no sepas cómo estar mejor, es que hay una parte tuya **que sigue esperando ser vista.**

Una parte que se adaptó demasiado, que aprendió a no molestar para no perder el vínculo.

### **Esa parte es tu niña interior.**

Y aunque creas que quedó en el pasado, está viva en tu presente. No como un recuerdo, sino como una fuerza silenciosa que moldea tu forma de pensar, amar, ceder, exigirte... y sentir.

Este ebook es una invitación a mirar hacia adentro con honestidad y ternura.

Aquí vas a encontrar 25 heridas emocionales que siguen presentes en tu día a día, aunque muchas veces no sepas de dónde vienen.

Heridas que aprendiste a normalizar para sobrevivir y que ahora, al reconocerlas con conciencia, pueden empezar a sanar.

En este ebook no encontrarás una receta mágica, sino un espejo que te refleje en qué necesitas trabajar. Además, en cada herida, encontrarás **una afirmación específica para ayudarte a reprogramar tus creencias de infancia y reescribir tu historia emocional** desde un lugar de conciencia, compasión y amor propio.

Sé que puede parecer difícil creer que una técnica tan sencilla como repetir afirmaciones pueda generar un cambio profundo... Pero **las afirmaciones** no son solo "palabras bonitas": **son una herramienta totalmente respaldada por la ciencia y la psicología.**

## Estudios que lo comprueban:

- Investigadores de la **Universidad de California (UCLA)** demostraron que repetir afirmaciones positivas activa la corteza prefrontal, una zona del cerebro vinculada a la autorregulación emocional y la toma de decisiones conscientes (Cascio et al., 2016)..
- Un estudio de la **Universidad de Carnegie Mellon** encontró que las personas que practicaban autoafirmaciones tenían niveles más bajos de cortisol (la hormona del estrés) y mayor resiliencia ante situaciones difíciles (Creswell et al., 2013).

Las afirmaciones no buscan que te mientas.

**Buscan abrirte a una posibilidad nueva**, repetida con constancia, hasta que tu cuerpo emocional comience a creerla como propia.

## ¿Cómo trabajar con las afirmaciones?

Te comparto algunas ideas:

- Elige 1 afirmación por semana y repítela cada día, varias veces, con intención y presencia.
- Escríbela en post-its y pégalos en tu espejo, refrigerador, agenda, escritorio o celular.
- Anótala cada mañana o noche en tu libreta, como un ritual de reconexión contigo misma.
- Di la afirmación frente al espejo, mirándote a los ojos, como si se la dijeras a tu niña interior.
- Graba un audio con tu voz repitiendo la afirmación suavemente, y escúchalo antes de dormir.
- Crea un fondo de pantalla con tu afirmación favorita para tenerla presente cada día.
- Elige una afirmación y respírala: repítela mentalmente mientras inhalas y exhalas con calma.
- Asóciala a una acción cotidiana (ej. cada vez que lavas tus manos o bebes agua, repítela mentalmente).
- Léela en voz alta la afirmación a una foto tuya de niña (o a una imagen simbólica) cada noche.
- Escribe una carta breve desde tu adulta hacia tu niña interior, cerrando con la afirmación.

Recuerda: **no necesitas sentir la verdadera al principio**. Solo necesitas **darle espacio y repetición**.

Tu sistema nervioso necesita muchas veces oír lo que nunca escuchó y ahora puedes decírtelo tú.

¡Vamos a ello!

# 01. Priorizas a los demás antes que a ti (y sientes culpa al pensar en ti)

---

Te cuesta hacer algo solo por ti. Si lo haces, aparece la incomodidad, la culpa o la sensación de estar siendo egoísta.

## ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Cansas planes propios para ayudar a otros, aunque estés agotada.
- Sientes que "necesitas tener permiso" para descansar.
- Piensas que si no cuidas tú... todo se cae.
- Te resulta más fácil cuidar que dejarte cuidar.

## ¿Cómo se forma esta herida?

Tal vez desde niña se te valoraba cuando "eras buena", colaboradora o no causabas problemas. Quizás fuiste la hermana mayor, la responsable, o simplemente aprendiste que el amor venía cuando ponías a otros primero. Tu cuerpo emocional asoció "valer" con "servir". Hoy, tu niña interior cree que si se prioriza, puede ser rechazada.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Puedo cuidar a los demás, sin olvidarme de mí."**

## 02. Te cuesta poner límites (y hasta te sientes culpable cuando lo haces)

Cuando intentas decir que no, aparece la duda, la angustia o el miedo a herir a otros.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Dices que sí aunque no quieras, solo para evitar conflictos.
- Terminas haciendo cosas que no te corresponden por miedo al rechazo.
- Justificas tus límites como si tu "no" necesitara permiso.
- Sientes incomodidad por expresar tus verdaderas necesidades.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Quizás de niña aprendiste que poner límites traía consecuencias: castigos, enojo o distancia. O nunca viste a un adulto poner límites con respeto y firmeza. Tu cuerpo emocional entendió que decir "no" es peligroso. Hoy, esa herida activa miedo de que si te afirmas... perderás el amor de alguien.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Poner límites también es una forma de cuidarme."**

## 03. Buscas validación constantemente (y aún así no te sientes suficiente)

Necesitas que alguien más te diga que lo hiciste bien para poder creértelo. Y aunque lo escuches... no termina de calar en tu interior.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te esfuerzas al máximo, pero si nadie lo nota, te cuestionas.
- Sientes que necesitas "hacerlo perfecto" para merecer reconocimiento.
- Cuando no recibes aprobación externa, dudas de ti misma.
- Aunque los demás te admiren, por dentro no te sientes suficiente.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Quizás de niña no te sentiste vista. Tal vez tus logros pasaban desapercibidos, o solo recibías atención cuando "hacías algo bien". Tu cuerpo emocional aprendió que para ser amada... había que merecerlo. Y con el tiempo, empezaste a vivir para el aplauso externo, sin darte cuenta de que eso nunca llena por completo. Hoy esa herida sigue buscando ser reconocida, pero lo único que puede sanarla es tu propia mirada.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Soy suficiente y merezco ser amada."**

## 04. Te cuesta pedir ayuda (y crees que hacerlo es fallar)

---

Pedir ayuda te resulta incómodo. Prefieres hacer todo sola, aunque eso te agote o duela.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- No delegas aunque estés desbordada.
- Sientes culpa por necesitar a alguien.
- Te cuesta confiar en que otro podrá sostenerte emocionalmente.
- Das con facilidad, pero te cuesta recibir.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Quizás creciste sintiendo que no había espacio para tu vulnerabilidad, o que "ser fuerte" era tu única opción. Tal vez los adultos a tu alrededor no estaban disponibles, o minimizaban lo que sentías. Tu cuerpo emocional aprendió que pedir es exponerse, es molestar, es fallar. Hoy esa herida se activa cada vez que sientes que necesitas algo... porque aprendiste a sobrevivir sin pedir.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"No tengo que hacerlo sola, puedo pedir ayuda."**

## 05. Eres perfeccionista (y nunca te parece suficiente lo que haces)

---

Buscas hacerlo todo bien, todo el tiempo. Y si algo sale mal, te castigas internamente.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te frustras con facilidad cuando algo no te sale como querías.
- Te cuesta celebrar tus logros porque "podrías haberlo hecho mejor".
- Te comparas con otras y siempre sientes que te falta algo.
- El error no es solo un fallo: lo vives como una amenaza a tu valor.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Probablemente de niña asociaste amor con rendimiento. Tal vez los errores eran criticados o se valoraba más lo que hacías que quién eras. Tu cuerpo emocional aprendió que fallar equivale a perder amor o aprobación. Hoy tu niña interior intenta protegerse buscando "hacerlo perfecto", sin darse cuenta de que el perfeccionismo es una jaula emocional.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"No necesito hacerlo perfecto para ser valiosa."**

## 06. Te autoexiges todo el tiempo (y no sabes descansar sin culpa)

Tienes la sensación constante de que deberías estar haciendo más, mejor o más rápido. Descansar se siente como una pérdida de tiempo o una señal de flojera.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te cuesta sentarte a descansar sin pensar en lo que “deberías” estar haciendo.
- Incluso después de cumplir con tus tareas, sientes que no hiciste suficiente.
- Llenas tus días de cosas por hacer, sin darte espacios de pausa.
- La culpa aparece si te das un momento de placer, ocio o lentitud.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Quizás de niña se te reconocía solo por lo que hacías, no por quién eras. Tal vez recibías atención cuando rendías, ayudabas o cumplías expectativas. Tu cuerpo emocional aprendió que descansar es peligroso porque te hace “menos valiosa”. Hoy, tu niña interior cree que si no estás haciendo algo útil... no mereces amor ni aprobación.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**“Mi valor no depende de cuánto hago. Soy valiosa por el hecho de ser yo”**

## 07. Te criticas constantemente (y también a veces a los demás)

Tu voz interna es dura, exigente o despectiva. A menudo te juzgas por cosas pequeñas, y sin darte cuenta, también proyectas eso hacia otros.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te repites frases como "soy un desastre", "nunca aprendo", "qué tonta fui".
- Te cuesta aceptar cumplidos o reconocer tus logros.
- Juzgas a los demás cuando hacen o piensan distinto a ti.
- Sientes vergüenza por tus errores o por mostrar vulnerabilidad.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Si creciste en un entorno crítico, donde se señalaban tus errores más que tus aciertos, aprendiste a juzgarte como mecanismo de supervivencia. Es posible que tus cuidadores también se juzgaran a sí mismos o a los demás, y tú imitaste ese lenguaje. Tu cuerpo emocional entendió que criticarse era la forma de "mejorar" o evitar el rechazo.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Puedo tratarme con amor, incluso cuando me equivoco."**

## 08. Te irritas fácilmente (y te cuesta gestionar la rabia)

Sientes que estás a punto de explotar por cosas pequeñas. Luego te sientes culpable o confundida por esa intensidad emocional.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Reaccionas con enojo ante comentarios neutros o pequeñas frustraciones.
- Te molesta que los demás no actúen como esperas.
- Estallas... y después te arrepientes o te sientes culpable.
- Te cuesta pedir lo que necesitas de forma calmada.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Puede que de niña se te exigiera “portarte bien” todo el tiempo, y no se te permitiera expresar enfado o frustración. Quizás aprendiste que estar enojada era peligroso o inaceptable. Entonces, fuiste acumulando rabia no expresada. Hoy, tu niña interior explota cuando ya no puede sostener más lo que nunca pudo expresar.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**“Mi enojo también merece ser escuchado y puedo expresarlo con respeto.”**

## 09. Te sientes agotada emocionalmente (y no entiendes por qué)

---

Te cuesta sostener el ritmo de tu día, aunque no hayas hecho tanto. Sientes que vives en un estado de cansancio constante.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te levantas ya sintiéndote cansada.
- Sientes que la vida es pesada, sin saber exactamente qué lo causa.
- Te abruman incluso las tareas simples.
- Llevas una tristeza o agotamiento "de fondo" todo el día.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Tal vez de niña tuviste que asumir roles que no te correspondían, o fuiste sobreexigida emocionalmente. Puede que aprendieras a estar siempre disponible para los demás, aunque eso significara desconectarte de ti. Tu cuerpo emocional nunca aprendió a sentirse a salvo ni en calma. Hoy ese sistema nervioso hiperactivo sigue funcionando como si aún tuvieras que sostenerlo todo.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Puedo descansar y cuidarme sin culpa."**

## 10. Ves todo en blanco o negro (y te cuesta habitar los matices)

Tiendes a tomar decisiones extremas o tener pensamientos muy polarizados. Te cuesta encontrar términos medios o sostener el equilibrio emocional.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Cambias de opinión o de estado emocional muy rápido.
- Idealizas... y luego te decepcionas fácilmente.
- Tomas decisiones impulsivas desde el todo o nada.
- O te sobreexiges, o te abandonas por completo.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Es posible que crecieras en un entorno emocional inestable o caótico, donde las reglas o los afectos cambiaban de forma repentina. Tu sistema aprendió a defenderse tomando posturas extremas como forma de controlar la incertidumbre. Hoy tu niña interior aún no sabe que puede sostenerse en la calma de los matices.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**“Está bien no tenerlo todo claro.  
También hay seguridad en el gris.”**

# 11. Te cuesta expresar lo que sientes (aunque seas sociable)

Puedes hablar de todo... menos de ti. Estás rodeada de personas, pero a nivel emocional te sientes sola o incomprendida.

## ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te cuesta poner en palabras lo que realmente estás sintiendo.
- Cambias de tema o haces bromas cuando alguien te pregunta cómo estás.
- Acompañas a todo el mundo, pero rara vez pides que te acompañen a ti.
- Te aíslas emocionalmente incluso estando acompañada.

## ¿Cómo se forma esta herida?

Tal vez de niña tus emociones no fueron escuchadas o fueron minimizadas ("no es para tanto", "no llores", "eso no es nada"). Aprendiste que hablar de lo que sientes no tiene lugar, o que puede ser juzgado. Entonces te hiciste fuerte afuera, pero desconectada por dentro. Hoy tu niña interior no sabe si es seguro hablar desde su vulnerabilidad.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Tengo derecho a sentir y a expresar lo que hay en mí."**

## 12. Tienes miedo constante al abandono o la traición

---

Incluso en relaciones estables, vives con el temor de que te dejen o te hagan daño. La ansiedad aparece sin motivo aparente.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te invade el miedo cuando alguien se aleja un poco o cambia su actitud.
- Quieres estar en control constante para "anticiparte" a posibles pérdidas.
- Necesitas que te confirmen todo el tiempo que "todo está bien".
- Sientes celos, inseguridad o desconfianza aunque no haya razones objetivas.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Puede que hayas vivido abandono real o emocional en tu infancia: ausencias, falta de atención, promesas rotas. Tu cuerpo emocional entendió que el amor no es seguro ni constante, y se quedó en alerta. Hoy tu niña interior espera que el amor se rompa... porque así fue en su historia.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Nunca estaré sola, porque también me tengo a mí."**

## 13. Minimizas tus logros (y te cuesta reconocerte)

---

Logras cosas, pero no las celebras. Sientes que "no es para tanto" o que cualquier persona lo habría hecho igual.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te felicitan por algo y respondes "fue suerte" o "no es gran cosa".
- Terminas un proyecto importante y pasas de inmediato al siguiente.
- Evitas mostrar lo que hiciste porque temes parecer arrogante.
- Te cuesta sentir orgullo sin culpa o vergüenza.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Quizás en tu infancia tus logros no fueron celebrados o solo se reconocía lo "extraordinario". También puede que se te haya enseñado a no "presumir" o a no llamar la atención. Tu cuerpo emocional aprendió que reconocerte es riesgoso. Hoy tu niña interior necesita aprender que celebrar(se) es seguro y merecido.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Me permito reconocerme con amor, merezco ser vista."**

## 14. Siempre imaginas el peor escenario

---

Ante la mínima incertidumbre, tu mente salta a la catástrofe. La preocupación se convierte en una forma de vida.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Antes de disfrutar algo, ya estás pensando en lo que podría salir mal.
- Haces "listas mentales" de todo lo que podría fallar.
- Sientes culpa por relajarte, como si algo malo pudiera pasar por estar bien.
- Planificas en exceso para evitar cualquier error.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Si creciste en un ambiente inestable, caótico o impredecible, tu sistema nervioso aprendió a anticipar el peligro como forma de protección. Hoy, incluso en calma, tu cuerpo cree que algo malo está por pasar. Tu niña interior está esperando que vuelva el caos... porque así se sintió segura.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Hoy estoy a salvo. Puedo habitar el presente con confianza."**

## 15. Te cuesta ceder y sueles necesitar tener la razón

---

Te cuesta soltar el control, cambiar de opinión o escuchar con apertura cuando alguien piensa distinto.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Sientes frustración cuando alguien no está de acuerdo contigo.
- Te mantienes firme incluso si sabes que podrías estar equivocada.
- Discutir te activa emocionalmente.
- Confundes "tener razón" con "protegerte".

### ¿Cómo se forma esta herida?

Es posible que de niña no se te haya permitido opinar, o que sintieras que nadie te escuchaba. Tu voz no tenía lugar, entonces hoy la defiendes con fuerza. Tu cuerpo emocional aprendió que tener razón te da poder, validez y lugar. Pero esa armadura te aleja de la verdadera conexión.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"No necesito tener la razón para ser valiosa. También puedo aprender y soltar."**

## 16. Idealizas la pareja perfecta (y esperas que lo solucione todo)

Sientes que si encontraras a la persona correcta, todo encajaría. Tienes la fantasía de que una relación te rescatará del vacío, la soledad o el desorden interno.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te frustras cuando tu pareja no adivina lo que necesitas.
- Cambias de pareja, pero siempre repites el mismo vacío emocional.
- Fantasizas con alguien que te entienda sin que tengas que explicarte.
- Te cuesta estar sola: sientes que algo te falta si no estás en pareja.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Quizás de niña no recibiste el afecto, la validación o la contención emocional que necesitabas. Aprendiste a esperar que un otro te llene. Tu cuerpo emocional guarda esa falta como una deuda pendiente. Y hoy tu niña interior busca afuera lo que no recibió adentro: amor incondicional, presencia, cuidado.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**“El amor que merezco comienza por el que hoy me doy.”**

## 17. Buscas una figura materna o paterna en tus relaciones

Esperas que tu pareja, tus jefes o tus amigas te protejan, guíen o “te digan qué hacer”. Te colocas, sin darte cuenta, en el rol de hija.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te cuesta tomar decisiones sola.
- Pides constantemente aprobación, dirección o consejo.
- Sientes admiración excesiva hacia figuras de autoridad o pareja.
- Si no te “cuidan”, sientes abandono.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Puede que no hayas tenido adultos emocionalmente disponibles. Tal vez te criaron sin guía, límites claros o sostén emocional. Tu niña interior sigue esperando que “alguien se haga cargo”. Y lo proyecta en cada figura que parezca “fuerte o resuelta”.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**“Hoy puedo ser la adulta que mi niña necesitó. Me acompaño con amor y presencia.”**

## 18. Reaccionas como una niña herida (rabieta, silencios, impulsos)

Hay momentos en que tu adulta desaparece... y responde tu niña. Te ves diciendo, haciendo o sintiendo cosas que después no puedes explicar.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te cierras, haces "berrinches emocionales" o castigas con el silencio.
- Reaccionas con intensidad ante cosas pequeñas.
- Después de un conflicto, no entiendes por qué actuaste así.
- Te sientes invadida por una emoción que te sobrepasa.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Si en tu infancia no tuviste un adulto que te ayudara a regular tus emociones, aprendiste a "tragar" o a desbordarte. Tu cuerpo emocional no aprendió a identificar, nombrar ni sostener lo que sentía. Y hoy, tu niña herida aparece cada vez que algo toca una herida no resuelta.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Hoy me permito sentir desde un lugar seguro.  
Mi adulta está aquí para sostener a mi niña."**

## 19. Estás a la defensiva... o permites más de la cuenta

---

Oscilas entre ponerte rígida, atacar o cerrarte, y quedarte en silencio, complaciendo o aguantando lo que no deberías.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Saltas ante una crítica, incluso si es amorosa.
- Te cuesta confiar en las intenciones de los demás.
- Evitas conflictos a toda costa... incluso cuando eso te duele.
- Toleras lo intolerable y después explotas o te culpas.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Si de niña fuiste ignorada, desvalorizada o violentada emocionalmente, tu sistema aprendió que no es seguro expresarse con libertad. Entonces armaste dos defensas: el ataque y la sumisión. Hoy, tu niña interior sigue creyendo que si habla, la van a castigar... o que si se calla, al menos la van a querer.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"No necesito defenderme del amor. Hoy puedo expresarme desde mi verdad."**

## 20. Te decepcionas una y otra vez en tus relaciones

---

Das mucho, esperas mucho... y terminas sintiéndote sola, usada o invisible.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te entregas por completo esperando ser correspondida igual.
- Sientes que nadie te entiende de verdad.
- Confías rápido... y después te arrepientes.
- Después de cada decepción, prometes "no volver a caer" (pero caes).

### ¿Cómo se forma esta herida?

Quizás de niña tuviste que esforzarte mucho para que te notaran o te quisieran. Aprendiste a entregar todo para ser elegida. Pero también te dolió no recibir lo que esperabas. Hoy, tu niña interior sigue esperando que alguien, al fin, cumpla con esa promesa afectiva que nadie cumplió antes.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Merezco ser amada tal como soy y elijo amarme incondicionalmente."**

## 21. Tienes dependencia emocional en tus relaciones (y te cuesta soltar aunque duela)

Te aferras a relaciones que ya no te hacen bien, solo por miedo a estar sola o a no encontrar algo "mejor".

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Justificas comportamientos que te hacen daño con tal de no perder a la otra persona.
- Sientes ansiedad si no te contestan, si se alejan o si te ignoran.
- Te adaptas completamente a la otra persona, perdiendo de vista tus necesidades.
- Aunque sabes que una relación no te suma... no puedes soltarla.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Quizás de niña no tuviste vínculos seguros o fuiste emocionalmente abandonada. Tu cuerpo emocional entendió que el amor duele, se escapa o hay que luchar por él. Hoy, tu niña interior cree que estar sola es un riesgo y que aferrarse, aunque duela, es más seguro que perder.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"El amor verdadero me hace sentir segura y libre."**

## 22. Sientes que necesitas dinero, logros o posesiones para sentirte valiosa

Te mides por lo que logras, produces o tienes. Sientes que si no hay éxito externo, hay vacío interno.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te angustias si no estás produciendo, creciendo o "haciendo algo importante".
- Sientes que no puedes parar, porque perderías "tu lugar".
- Confundes éxito con aceptación.
- El reconocimiento externo calma, pero nunca llena del todo.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Tal vez en tu infancia los logros, el rendimiento o la apariencia eran la medida del amor. Puede que te felicitaran por lo que conseguías, pero no por cómo te sentías. Tu cuerpo emocional aprendió que sin logros no hay valor. Hoy tu niña interior cree que si no "brillas", no existes.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Mi valor no depende de lo que tengo o logro.  
Soy valiosa por ser quien soy."**

## 23. **Proyectas tus heridas en tus hijos (o personas a tu cargo)**

Reaccionas con demasiada dureza, ansiedad o control sobre ellos, repitiendo lo que alguna vez te dolió... sin querer.

### **¿Cómo se manifiesta en tu día a día?**

- Te exaspera ver en tus hijos lo que no sabes manejar en ti.
- Los exiges, controlas o proteges en exceso.
- Después de gritar o juzgar, te invade la culpa.
- Tienes miedo de hacerles lo mismo que te hicieron... y eso te paraliza.

### **¿Cómo se forma esta herida?**

Todos proyectamos lo no sanado. Si tu infancia fue exigente, fría, caótica o carente, es probable que hoy reacciones desde esa huella. No es tu culpa, pero es tu responsabilidad mirar. Tu niña interior necesita ser acompañada para que no siga buscando reparación en quienes no tienen que cargar con eso.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**“Yo elijo hacerlo diferente, cuido desde el amor y la conciencia.”**

## 24. Tienes un anhelo insaciable de amor, afecto y atención

---

Por más amor que recibas... nunca parece ser suficiente. Siempre hay un vacío.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Te cuesta sentirte realmente satisfecha en tus relaciones.
- Te duele que no te cuiden como tú cuidas.
- Siempre sientes que "algo falta".
- A veces amas con intensidad... pero no logras sentir paz.

### ¿Cómo se forma esta herida?

Es la marca de un amor ausente, condicional o desconectado. Tu niña interior nunca sintió que el afecto era constante o profundo. Y como no recibió lo que necesitaba, hoy sigue buscándolo en cada vínculo. Pero ese vacío no se llena desde afuera: se abraza desde adentro.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**"Hoy me doy el amor que me faltó.  
Me veo, me reconozco y me acompaño."**

## 25. Repites formas de violencia que tú misma sufriste (aunque no quieras)

Juras que no harás lo mismo... pero, cuando te sientes sobrepasada, reaccionas igual que quienes te lastimaron.

### ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

- Gritas, juzgas o castigas a otros (o a ti misma) de formas que luego no entiendes.
- En momentos de estrés, te vuelves dura, impaciente o agresiva.
- Te sorprende actuar igual que quienes te dañaron.
- Después te invade la culpa o el remordimiento.

### ¿Cómo se forma esta herida?

No se trata de que quieras repetir la violencia, sino de que no has tenido una experiencia emocional distinta desde donde responder. Si de niña viviste gritos, humillaciones o abandono, tu cuerpo aprendió a relacionarse desde ahí. Hoy, tu niña interior no necesita juicio: necesita reeducación emocional y mucha compasión.

Afirmación para ir sanando esta herida:

**“No soy mi pasado. Hoy puedo elegir una nueva forma de amar y relacionarme.”**

# A partir de aquí, todo puede **empezar a cambiar.**

No porque tengas que hacer algo perfecto. Ni porque ya tengas todas las respuestas. Sino porque ahora sabes algo que antes quizás no habías podido ver: **Detrás de lo que te pesa... hay una herida que necesita ser mirada.**

Si alguna parte de este ebook te hizo sentido, no es casualidad. Porque muchas veces no es que no sepas qué te pasa, es que nadie te enseñó a escucharte de verdad.

Nadie te explicó que ese cansancio, esa culpa, esa autoexigencia... son formas en que tu niña interior pide atención, protección y amor.

Tu niña no necesita que la arregles ni que la juzgues ni que le exijas ser fuerte. Solo necesita saber que ahora sí hay alguien que se queda, que la escucha, que la valida y acompaña.

Este ebook es un punto de partida. Un espacio para reconocer lo que duele sin negarlo, para empezar a nombrar lo que nunca tuviste permiso de sentir, y desde ahí, dar pasos nuevos: más presentes, más conscientes, más tuyos.

Que hayas llegado hasta es una señal de que estás lista para empezar a cuidarte de otra forma. Desde la raíz. Desde la verdad. Desde el amor.

**Y me encantará acompañarte en este proceso.**

Por eso quiero invitarte al



TALLER INTENSIVO

**Sana tu  
Niña Interior**

## Regálate un día para reconectar con tu niña interior y comenzar el verdadero cambio

No fue tu culpa lo que pasó en tu infancia.  
Pero **hoy puedes descubrir cómo sanar tu  
historia** y enamorarte de tu vida.

Si quieres saber más sobre este taller **haz clic en el  
siguiente botón** para ver toda la información:

**QUIERO SABER MÁS**

