



### **Carta para mi niño/a interior**

*(Desde mi yo adulto)*

Hola, pequeña.

Sé que durante mucho tiempo esperaste una palabra suave.  
Un abrazo que no doliera. Una mirada que no juzgara.

Sé que aprendiste a callar para no incomodar, a ser buena para no perder el cariño.  
Sé que sentiste miedo, confusión, soledad. Que muchas veces hiciste de adulta cuando solo necesitabas jugar.

Quiero que sepas que no fue tu culpa.

Que no tenías que haber sido tan fuerte, ni tan responsable, ni tan perfecta.

Perdóname por haber dudado de ti, por haber cargado con vergüenza lo que otros dejaron como herida.

Hoy estoy aquí.

Y vengo a abrazarte como nadie lo hizo.

A decirte que ya no estás sola.

Que puedes llorar sin miedo. Que puedes descansar. Que puedes equivocarte sin perder amor.

Te prometo que te voy a cuidar.

Que esta vez no te voy a abandonar para que otros estén bien.

Que voy a escucharte, a validar lo que sentiste, a dar lugar a lo que dolió y también a lo que sueñas.

Puedes confiar en mí.

Soy tú. Solo que ahora tengo voz, consciencia y compasión.

Y desde este presente, vengo a sanar contigo el pasado.

Gracias por resistir.

Gracias por seguir creyendo.

Ya no necesitas protegerte sola.

Ya estoy aquí.

**Preguntas de reflexión:**

- ¿Qué necesidades emocionales de mi infancia reconozco hoy y cómo puedo atenderlas desde mi adultez?
- ¿De qué maneras puedo mostrarme compasión y cuidado cuando aparecen recuerdos o emociones difíciles del pasado?
- ¿Qué mensaje de apoyo o validación me hubiera gustado recibir de niño/a y cómo puedo dármele ahora?