

Carta para mi niño/a interior

(Desde mi yo adulto)

Muchas veces, de adultos, volvemos a encontrarnos con esa parte de nosotros que solo necesitaba ternura y permiso para ser. Esta carta puede servirte como puente de amor hacia tu niño/a interior, como un gesto de protección y reconocimiento. Si resuena contigo, puedes adaptarla o escribir tu propia versión.

Hola, pequeña.

Sé que esperaste durante mucho tiempo una palabra suave, un abrazo que no lastimara, una mirada que te acogiera sin juicio.
Aprendiste a callar para no incomodar, a ser buena para no perder el cariño.
Sentiste miedo, confusión y soledad. Muchas veces tuviste que ser grande cuando solo querías jugar.

Quiero decirte algo importante: nada fue tu culpa.

No tenías que haber sido tan fuerte, ni tan responsable, ni tan perfecta.
Lamento las veces que dudé de ti, o que cargué con vergüenza lo que otros dejaron como herida.

Hoy estoy aquí para abrazarte como merecías.
Para decirte que ya no estás sola.
Tienes permiso para llorar sin miedo, para descansar, para equivocarte sin por eso dejar de ser amada.

Te prometo que voy a cuidarte.
Esta vez no te voy a abandonar para proteger a otros.

Te voy a escuchar con paciencia, a validar lo que sentiste, a dar espacio a lo que dolió y a lo que anhelas.

Puedes confiar en mí.
Soy tú, pero ahora tengo voz, conciencia y compasión.

Desde este presente, elijo sanar contigo nuestro pasado.

Gracias por resistir y por seguir esperando amor.
Ya no necesitas protegerte sola.
Ahora me tienes a mí. Y nunca más estarás sola.

Si esta carta te habla:

- Escríbela de nuevo con tus propias palabras, cambiando lo que necesites.
- Léele a tu niño/a interior lo que más hubiera necesitado escuchar.
- Repítela en voz alta, tantas veces como te sea útil.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué necesidades emocionales de mi infancia puedo identificar hoy y cómo puedo atenderlas como adulto?
- ¿De qué maneras puedo darme compasión y cuidado cuando surgen recuerdos o emociones difíciles?
- ¿Qué mensaje de apoyo o validación hubiera querido recibir de niño/a y hoy puedo regalarme?