

CENTRO TIBAN

Centro de Psicología y Nutrición

Ejercicios terapéuticos para trabajar el/la niño/a Interior

*Explorar con calma la parte de ti
que aún necesita cuidado*

centrotiban.es · miespacio@centrotiban.es



Antes de empezar

Este cuaderno está pensado para ayudarte a explorar con más calma la relación con tu niño o niña interior.

No necesitas hacer todos los ejercicios de una vez ni responder a todo. Puedes ir poco a poco, parar cuando lo necesites y volver a ellos en otro momento.

No se trata de hacerlo “bien”, sino de darte un espacio para observar, poner palabras y acompañarte con más conciencia y compasión.

A veces, al mirar hacia dentro, pueden aparecer emociones intensas, recuerdos difíciles o partes de ti que llevan mucho tiempo esperando ser vistas. Intenta hacerlo con suavidad, respetando tu ritmo.

Si en algún momento notas que se activan emociones demasiado intensas, puede ser buena idea detenerte, volver al presente con algo sencillo que te ayude a regularte y, si lo necesitas, buscar apoyo profesional.

1 ¿Qué parte de mí se activa hoy?

Antes de profundizar, puede ayudarte detenerte un momento en cómo te sientes hoy. A veces, el trabajo con el niño interior empieza simplemente reconociendo qué parte de ti está más presente ahora. Tómate unos minutos y completa estas frases:

Cuando pienso en mi niño o niña interior, lo que más siento es...

La emoción que más aparece en mí hoy es...

Una parte de mí piensa...

Otra parte de mí siente...

No intentes juzgar ni corregir lo que aparece. A veces conviven emociones aparentemente contradictorias, como amor y enfado, gratitud y tristeza, cercanía y dolor. Todo eso puede tener sentido dentro de tu historia.

2 *Lo que necesité y no tuve*

Este ejercicio invita a poner nombre a aquello que necesitaste y no estuvo. No hace falta ordenar lo que sientes ni expresarlo “bonito”. Basta con intentar ser honesto/a contigo.

Escribe libremente, sin censurarte:

De niño/a hubiera necesitado que mi padre...

Me hubiera gustado que él me dijera...

Lo que más eché en falta fue...

Lo que más me dolió fue...

Después de este ejercicio, tómate unos minutos para respirar, beber agua o hacer algo que te ayude a volver al presente.

3 *Lo que ese niño o esa niña aprendió sobre sí*

Muchas veces, cuando ciertas necesidades no fueron atendidas, no solo dolió lo que pasó, sino también lo que empezamos a creer sobre nosotros mismos.

Pregúntate:

De pequeño/a aprendí que yo tenía que ser...

Una idea que interioricé sobre mí fue...

Una idea que interioricé sobre los demás fue...

3 Lo que ese niño o esa niña aprendió sobre sí

Para sentirme querido/a, yo sentía que tenía que...

Para sentirme querido/a, yo hoy noto esa herida cuando...

No se trata de decidir si esas creencias son “verdaderas” o “falsas”, sino de reconocerlas. A veces ponerles nombre ya empieza a aflojar su peso.

4 Carta a mi niño o niña interior

Escribe una carta a tu niño o niña interior diciendo aquello que quizá nadie le dijo, o que hoy necesitas ofrecerle desde un lugar más consciente y cuidadoso. Puede incluir ternura, dolor, comprensión, tristeza, protección o cariño. Todo tiene cabida.

Puedes empezar así:

Querido/a...

Sé que te sentías...

No fue tu culpa que...

Hoy quiero decirte que...

Ahora me gustaría cuidar de ti de esta manera...

No hace falta escribir una carta larga. Puedes escribir solo unas líneas si eso es lo que hoy puedes sostener. Esta carta es solo para ti.

Cuando termines, intenta darte un pequeño momento de cuidado antes de seguir.

5 *Lo que esa parte de mí necesita hoy*

Ahora imagina a tu yo niño o niña en uno de esos momentos en los que se sintió solo/a, asustado/a o no suficientemente visto/a. No necesitas forzar ninguna imagen. Basta con acercarte, aunque sea un poco, a esa parte de ti.

Pregúntate:

¿Qué necesitaba ese niño o esa niña?

¿Qué palabras le hubiera ayudado escuchar?

¿Qué puedo ofrecerle yo ahora como adulto?

Después, escribe unas frases dirigidas a esa parte de ti:

Estoy aquí contigo.

No estás solo/a.

Entiendo que te doliera.

Ahora quiero cuidarte yo.

Después de este ejercicio, vuelve poco a poco al presente. Puede ayudarte respirar profundo, levantarte un momento o apoyarte en algo que te dé sensación de calma.

6 Cuando esta herida se activa hoy

A veces, el niño interior no aparece solo cuando pensamos en el pasado. También se activa en situaciones actuales: cuando nos sentimos rechazados, criticados, ignorados o no suficientemente importantes.

Piensa en una situación reciente y responde:

Una situación en la que me sentí pequeño/a fue...

Lo que más me removió fue...

La emoción principal que apareció fue...

6 Cuando esta herida se activa hoy

En ese momento, la parte de mí que se activó necesitaba...

Hoy, como adulto/a, podría acompañarme mejor haciendo...

A veces no reaccionamos solo a lo que pasa hoy, sino también a lo que eso despierta de ayer. Comprender esto no elimina el dolor, pero puede ayudarte a tratarte con más sentido y menos dureza.

6 *Lo que quiero llevar a sesión*

Después de hacer este cuaderno, puede ayudarte detenerte un momento y observar qué te gustaría compartir en terapia.

Puedes escribir:

Lo que más me sorprendió fue...

Lo que más me removió fue...

Lo que mejor entendí de mí fue...

Algo que me gustaría revisar en sesión es...

Un pequeño gesto de cuidado que quiero hacer esta semana por mí es...

No hace falta llegar con todo claro. A veces basta con traer una sensación, una frase o una parte del ejercicio que se quedó resonando.

Para cerrar

No hace falta resolverlo todo hoy.

A veces, lo más valioso es simplemente haber abierto un pequeño espacio para mirar lo que sientes con más honestidad y menos juicio. Puedes volver a estos ejercicios cuando lo necesites, repetir algunos y dejar otros para más adelante. Cada proceso tiene su ritmo.

Si te apetece, puedes compartir con nosotras tu reflexión o el ejercicio resuelto. Nos encantaría acompañarte en ese proceso.

miespacio@centrotiban.es

(34) 611990375

www.centrotiban.es