

MINI EBOOK TERAPÉUTICO

Sana tu *Niño Interior*

Un viaje de sanación, amor propio
y reconexión contigo

Herramientas prácticas para liberar heridas emocionales, reprogramar creencias y vivir desde la
paz interior.

Dra. Ivannia Jiménez

Psicóloga Clínica · Colegiada N° 9297

ConectaMente CR · Bienestar Emocional · Costa Rica 2026

Índice

Introducción	3
1. Reconecta con tu esencia	4
2. Identifica tus heridas emocionales	5
3. Aprende a darte lo que necesitas	6
4. Comprende tu historia con amor	7
5. Recupera la alegría de tu niño interior	8
Reflexión final	9

Introducción

Dentro de ti sigue existiendo una parte emocional que guarda recuerdos, emociones, necesidades y experiencias de tu infancia. A esa parte muchas personas la conocen como "niño interior".

Tu niño interior representa la manera en que aprendiste a sentirte amado, seguro, importante y aceptado mientras crecías.

A lo largo de la infancia vamos formando ideas sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el mundo. Algunas experiencias nos ayudan a sentir confianza y tranquilidad, mientras que otras pueden generar heridas emocionales que seguimos cargando en la vida adulta.

Muchas veces la ansiedad, el miedo al abandono, la inseguridad, la necesidad de aprobación o la dificultad para poner límites tienen relación con experiencias emocionales que vivimos años atrás.

Y aunque no podemos cambiar el pasado, sí podemos aprender a comprenderlo desde una mirada más consciente y compasiva.

Sanar tu niño interior no significa vivir atrapada(o) en lo que ocurrió. Significa reconocer cómo ciertas experiencias influyeron en ti y aprender a darte hoy aquello que tal vez necesitabas emocionalmente.

Punto 1

Reconecta con tu esencia

Antes de las heridas, de las exigencias y de las experiencias difíciles... existía una versión tuya más libre y espontánea.

Piensa por un momento:

- ¿Cómo eras de niña(o)?
- ¿Qué disfrutabas?
- ¿Qué te emocionaba?
- ¿Cómo expresabas tus emociones?
- ¿Qué soñabas?

Reconectar con tu esencia no significa volver a ser una niña(o). Significa recuperar esas partes auténticas de ti que aún siguen existiendo dentro de tu mundo emocional.

Punto 2

Identifica tus heridas emocionales

Muchas heridas emocionales no desaparecen solo porque pasó el tiempo.

A veces siguen manifestándose en:

- Relaciones difíciles y patrones que se repiten
- Inseguridades profundas
- Ansiedad y miedo constante
- Miedo al rechazo o al abandono
- Necesidad excesiva de aprobación
- Dificultad para confiar en otros

Las experiencias emocionales difíciles pueden generar conclusiones profundas sobre nosotros mismos. Por ejemplo:

- "No soy suficiente"
- "Debo agradar para que me quieran"
- "No puedo confiar"
- "Si me equivoco me rechazarán"

Identificar tus heridas emocionales no busca culpar a nadie. Busca ayudarte a comprender por qué reaccionas como reaccionas y qué necesitas empezar a trabajar emocionalmente.

Punto 3

Aprende a darte lo que necesitas

Muchas veces seguimos esperando recibir de otros aquello que necesitábamos emocionalmente:

- Protección y seguridad
- Validación y reconocimiento
- Cariño y amor incondicional
- Escucha real y empática

Pero sanar también implica aprender a darte hoy parte de eso que tanto necesitabas.

- ✓ Puedes empezar a hablarte con más suavidad y compasión
- ✓ Puedes aprender a poner límites que te protejan
- ✓ Puedes descansar sin culpa
- ✓ Puedes validar tus emociones sin minimizarlas
- ✓ Puedes tratarte con el mismo amor que le darías a alguien querido

Sanar no significa que el pasado nunca dolió. Significa dejar de abandonarte emocionalmente en el presente.

Punto 4

Comprende tu historia con amor

Comprender tu historia no significa vivir atrapada(o) en ella ni quedarte en el resentimiento.

Significa observar tu pasado con mayor conciencia y reconocer cómo ciertas experiencias influyeron en tu manera de sentir, relacionarte y protegerte emocionalmente.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo describiría mi infancia con honestidad?
- ¿Qué emociones predominaban en esa etapa?
- ¿Qué necesitaba emocionalmente y no siempre recibí?
- ¿Qué sigo cargando hoy de esa historia?

Muchas veces también es importante reconocer que nuestros cuidadores actuaron desde sus propias heridas o limitaciones emocionales.

Punto 5

Recupera la alegría de tu niño interior

Ser adulto no significa vivir desconectado de la alegría, la creatividad o la capacidad de disfrutar.

Tu niño interior todavía puede ayudarte a:

- Disfrutar las cosas simples sin culpa
- Emocionarte con lo que te apasiona
- Crear, imaginar y explorar
- Reír de verdad
- Vivir con más autenticidad y ligereza

Sanar también implica permitirte disfrutar nuevamente. Puedes trabajar, cumplir responsabilidades y cuidar de otros... sin abandonar completamente tu bienestar emocional.

Sanar no se trata de convertirte en alguien diferente. Se trata de volver a encontrarte contigo.

Reflexión final

Sanar tu niño interior no es un proceso perfecto ni lineal.

Habrán momentos donde ciertas heridas vuelvan a activarse, situaciones que despierten emociones intensas o recuerdos que aún necesiten atención.

Pero cada vez que decides escucharte, cuidarte y tratarte con más amor, también estás transformando tu relación contigo misma(o).

Y aunque el pasado forme parte de tu historia, no tiene que definir completamente quién eres hoy. Tal vez sanar no se trata de convertirte en alguien diferente. Tal vez se trata de volver a encontrarte contigo.

■ ConectaMente CR Especialistas en ansiedad, bienestar emocional y regulación emocional. Dra. Ivannia Jiménez · Psicóloga Clínica · Colegiada N° 9297 conectamentecr@gmail.com · +506 8302-9635 · Costa Rica 2026