

Sufriendo creo que no merezco nada mejor, continúo esperando que el mundo cambie y me cuide. Mi niño sigue rendido y sin control. Mi niño desesperanzado permanecerá desamparado hasta que le dé amor, le recuerde que mi cabeza, mi corazón y él mismo están dentro de mí en lugar de estar allí otros. Matilde Garvich

¿Tienes en tu vida alguna experiencia que refleje esta frase?

¿Cómo se transformación esta frase si fuera nombrada desde tu conciencia adulta y resiliente?

Te proponemos algunas preguntas para iniciar el acercamiento a nuestro niño interior:

- 1. ¿Qué herida de la infancia reconoces más presente en ti?*
- 2. ¿En qué etapa o edad se produjo la herida?*
- 3. ¿Cómo respondió el entorno ante el daño: situación educativa y afectiva?*



4. ¿Qué estrategias encontró ese niño o niña como defensa ante esa herida y se consolidó como forma de moverse en el mundo?

5. ¿De qué forma puedes ahora, desde tu conciencia adulta, agradecer a ese niño todo lo que logró hacer para protegerse?

6. ¿Qué nuevas estrategias puedes desplegar ahora desde tu conciencia sabia y adulta cuando aparezca en ti el recuerdo de aquello que originó la herida?