

pensio

Diario del niño interior

15 min

Vuelve a conectar con tu yo más joven: explora heridas viejas, necesidades que no se cubrieron y el cuidado que merecías.

*Nota**:* Esta plantilla está pensada para la reflexión personal y el autoconocimiento. No sustituye el consejo médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Si estás en crisis, contacta a un profesional de salud mental o llama a los servicios de emergencia de tu localidad.

SECCIÓN 3

Querido yo más joven:

(Escríbete una carta a ti a los ____ años)

SECCIÓN 4

¿Qué necesitaba de niño y no recibí?

SECCIÓN 5

¿Qué aprendí a esconder de mí?

SECCIÓN 6

¿Qué le diría a ese niño ahora mismo?

SECCIÓN 7

¿Cómo me puedo dar ese cuidado hoy?

SECCIÓN 8

Una forma en que mi niño interior aparece en mi vida adulta:

SECCIÓN 9

Me perdono por:
