



La infancia no se supera, se sana

“Un camino consciente para comprender y transformar las heridas emocionales

ebook

Carmen Julia
Rebolledo

crecempresa.com

by Carmen Julia Rebolledo T.

La infancia no se supera, se sana

CONTENIDO

1. Un espacio seguro para comenzar
2. La niña interior: quién es y por qué sigue presente
3. ¿Qué son las heridas emocionales de la infancia?
4. Las heridas más comunes y cómo se manifiestan hoy
 - Rechazo
 - Abandono
 - Humillación
 - Traición
 - Injusticia
5. Cómo estas heridas afectan tu vida adulta
6. Reconocer sin culpar: el primer paso para sanar
7. Prácticas suaves de sanación emocional
8. Ejercicios de conexión con tu niño interior
9. Meditación guiada: volver a casa
10. Un mensaje para el niño(a) que fuiste



@carmenjuliarebolledo

Un espacio seguro para comenzar



“Mucho de lo que hoy duele no empezó ahora. Empezó cuando eras pequeño y no supiste cómo nombrarlo.”

@carmenjuliarebolledo

Este ebook nace como un espacio seguro. No es un diagnóstico, no es un juicio, no es una exigencia de cambio inmediato. Es una invitación amorosa a mirar tu historia con ojos más compasivos.

Aquí no importa si eres hombre o mujer. Las heridas emocionales no distinguen género, edad ni contexto. Todos fuimos niños alguna vez. Todos aprendimos a adaptarnos para sobrevivir emocionalmente. Y todos, en algún punto de la vida, sentimos que algo duele sin saber exactamente por qué.

Antes de avanzar, respira. Este camino no es lineal ni rápido. Sanar no significa borrar el pasado, sino aprender a sostenerlo con más conciencia y amor.

Carmen Julia

2. La niña y el niño interior: quiénes son y por qué siguen presentes

Dentro de cada persona habita el niño o la niña que fue. No como un recuerdo lejano, sino como una energía viva que sigue influyendo en cómo sentimos, reaccionamos, amamos y nos defendemos.

El niño interior guarda tanto la luz como las heridas. Guarda la espontaneidad, la creatividad y la capacidad de asombro, pero también el miedo, la tristeza y las necesidades que no fueron atendidas.

Cuando un adulto reacciona de manera desproporcionada, se cierra emocionalmente o busca aprobación constante, muchas veces no es el adulto quien responde, sino el niño interior que aprendió a protegerse como pudo.



@carmenjuliarebolledo

3. ¿QUÉ SON LAS HERIDAS EMOCIONALES DE LA INFANCIA?

Las heridas emocionales son experiencias tempranas en las que una necesidad básica —amor, seguridad, validación, protección— no fue satisfecha de forma constante.

No siempre nacen de grandes traumas. A veces surgen de ausencias sutiles: no ser escuchado, no ser visto, no sentirse suficiente.

Estas heridas no son culpa de nadie.

Nuestros cuidadores hicieron lo mejor que pudieron con las herramientas que tenían. Sin embargo, lo que no fue sostenido emocionalmente queda registrado en nuestro sistema.



Carmen Julia
Rebolledo

*“Mucho de lo que hoy duele no
empezó ahora...”*

@carmenjuliarebolledo

4. Las heridas emocionales más comunes

Rechazo

Surge cuando sentimos que no somos aceptados tal como somos. En la adultez puede manifestarse como miedo a mostrarse, autosabotaje o aislamiento.

Abandono

Aparece cuando hubo pérdidas físicas o emocionales. En la adultez se traduce en dependencia emocional o miedo profundo a la soledad.

Humillación

Nace cuando fuimos avergonzados o ridiculizados. Puede convertirse en dificultad para poner límites o en vergüenza constante.

Traición

Se origina cuando se rompió la confianza. En la adultez aparece como control excesivo o dificultad para delegar.

Injusticia

Surge en entornos rígidos y exigentes. Se manifiesta como autoexigencia extrema o dificultad para conectar con las emociones.



*Lo que dolió
en silencio
hoy merece
ser nombrado
con
compasión.*



La infancia no se supera, se sana

Cómo estas heridas afectan la vida adulta

Las heridas no sanadas se expresan en relaciones, decisiones y diálogo interno. Muchas veces repetimos patrones esperando inconscientemente una reparación que nunca llegó.

Reconocer estos patrones no es para culparte, sino para devolverte poder. Lo que se hace consciente puede transformarse.



@carmenjuliarebolledo

Carmen Julia
Rebolledo

FECHA

Sanar no es debilidad, es valentía

Escribe cuál herida emocional reconoces en ti?

¿QUÉ SIENTES? ¿CÓMO LO SIENTES? ¿DÓNDE LO SIENTES? EN QUÉ PARTE DE TU CUERPO

ACCIONES

RESULTADOS

6. Reconocer sin culpar: el primer paso para sanar



Sanar comienza cuando dejamos de pelearnos con nuestra historia. No se trata de justificar lo que dolió, sino de aceptar que ocurrió.

La compasión es una fuerza sanadora. Cuando miras a tu niño interior con ternura, algo se relaja. Ya no necesita gritar para ser visto.

7. Prácticas suaves de sanación emocional

La sanación no siempre es intensa. A veces es silenciosa.

- Respirar conscientemente
 - Nombrar lo que sientes
 - Escribir sin filtros
 - Pedir ayuda
 - Descansar sin culpa
- Pequeños actos sostenidos crean grandes transformaciones.

8. Ejercicios de conexión con tu niño o niña interior

Cierra los ojos. Visualiza a tu niño o niña interior. Observa su expresión. Acércate con respeto.

Dile internamente: *“Estoy aquí. Ahora te veo. Ahora te escucho.”*

Permite que sienta tu presencia. No fuerces nada.



Carmen Julia
Rebolledo

*Las heridas no te definen,
pero explican muchas de tus reacciones.*

@carmenjuliarebolledo





Meditación Guiada

Volver a Casa

Adopta una postura cómoda. Cierra los ojos.

Inhala profundo, cuenta hasta 4, reten, cuenta hasta 4...
exhala lentamente, cuenta hasta 4. Repite 3 veces.

Imagina un lugar seguro, confiable y que te guste; comina
desmasio, allí encontrarás a tu niño interior.

Acércate. Mírale a los ojos. ***Dile: “No tienes que ser fuerte.
Yo me quedo contigo. Estoy aquí para ti”***

Escúchalo, preguntale qué necesita, hazlo reir y sentir
cómodo, en casa, contigo, abrázalo. *Permanece unos
minutos, integralo dentro de ti...*

Cuando estés listo, regresa suavemente.

CONCLUSIÓN

Sanar no es olvidar, es integrar

La sanación no borra el pasado. Lo integra con conciencia.

Tu historia no te define, pero sí puede enseñarte.

Cada herida sanada se convierte en una fuente de empatía, fuerza y sabiduría.

Gracias por haber sobrevivido. Gracias por adaptarte. Gracias por llegar hasta aquí.

Hoy puedes darte lo que antes faltó. Hoy puedes ser el adulto amoroso que necesitabas.



¡Gracias!

*Sanar es un acto de valentía.
Y ya diste el primer paso.*

La infancia no se supera, se sana

“Un camino consciente para comprender y transformar las heridas emocionales

ebook



The image shows the cover of an ebook titled "LIST@ PARA COMENZAR". At the top center is the logo for "CReCEmpresa INTERNACIONAL", which consists of a stylized green and blue leaf-like symbol above the text. Below the logo, the title "LIST@ PARA COMENZAR" is written in a bold, purple, sans-serif font. Underneath the title, there is a small, colorful graphic of a globe. The central focus is a laptop and a smartphone. The laptop screen displays a webpage with the heading "Sanando las heridas emocionales de la infancia" and a sub-heading "Aprende herramientas prácticas para reconectar contigo mismo y vivir desde la aceptación." The smartphone screen shows a social media-style interface with various posts and images. Below the devices, there is a purple rounded rectangle containing the text "ÚNETE A NUESTRO CURSO VIRTUAL" in white. Underneath this, the course title "“SANANDO TU NIÑO INTERIOR”" is written in a large, blue, bold font. Below the title, the text "Aprende herramientas prácticas para reconectar contigo mismo y vivir desde la aceptación." is written in a smaller, black font. The entire cover has a background of crumpled white paper.

[link al curso virtual](#)