

MENTORIA AFLORA



HERIDAS DE INFANCIA

¿Cuál es tu herida predominante?

Heridas de Infancia

Las heridas de infancia están presentes en todas nosotras sin excepción. Se conocen como las 5 heridas de infancia y corresponden a:

- 1 **Herida de Abandono:** cuando sientes que te dejaron de lado o ignoraron, y ahora buscas desesperadamente que te vean.
- 2 **Herida de Rechazo:** cuando sientes que no te aceptaron o quisieron, lo que te lleva a buscar la aprobación de otros y sentirte inseguro.
- 3 **Herida de Humillación:** cuando fuiste humillada y hoy sientes vergüenza de quien eres ignorando tus necesidades.
- 4 **Herida de Traición:** Cuando te defraudaron o mintieron y hoy tienes dificultades para confiar en los demás.
- 5 **Herida de Injusticia:** cuando tuviste una crianza fría y autoritaria y hoy eres perfeccionista, autoexigente y desconectando de tu sentir.

Cada una de estas heridas fueron generadas por nuestros padres y cuidadores desde la concepción hasta los 4 años aproximadamente. Es importante destacar que se trata de cosa que vivimos y de cómo interpretamos esas vivencias durante nuestra niñez.



Aunque suene extraño, el ego tiene un papel protagónico pues, esa voz interior que te dice quién eres y cómo debes actuar, algunas veces, trabaja de manera paradójica. Es como una especie de guardaespaldas emocional pero esconde un gran dolor para nosotras.

El último protagonista de esta historia es la máscara. Esta máscara es la que crea el ego “para que no te duela la herida” y cada una guarda comportamientos específicos que te permite ver las heridas. Entonces, no ves la herida, ves su máscara.



¿Qué hacer?

Las heridas se nos activan todo el tiempo sin que seamos conscientes de esto y nos vamos transformando en sus verdaderas esclavas. Aquí te dejo un paso a paso para que sepas observar tu herida y comenzar a gestionarla mejor.

PASO 1: LA ACTIVACIÓN DEL DOLOR

Lo primero es observar cómo te sientes y cómo actúas. El juicio, las malas palabras, ir al pasado o al futuro, el miedo, la preocupación, la culpa, la indecisión y todo aquello que te genere CONTRACCIÓN o DOLOR. Revisa lo que sientes y donde lo sientes (estomago, cabeza, garganta, pecho).

También puedes poner atención a qué estabas haciendo cuando empezaste a sentir la contracción, el dolor o incluso horas antes de eso: con quien estabas, de que estaban hablando, que viste en la TV o en la calle, que estaba pasando a tu alrededor.

PASO 2: LA ACEPTACIÓN Y EL EGO

Es normal tener heridas, y sí, ¡es incomodo! así que sostén esa incomodidad. Cuando aceptas la herida reconoces que no eres tú quien tiene el control, ahora esta al mando el ego, el guardián de las heridas. Recuerda identificar la máscara de cada herida y su comportamiento porque el ego la usará creyendo que así sufres menos.

Es importante enfocarte en tí y no llevar la atención al exterior. Pon atención al ME (me trata mal, me heriste, me acusó, me dejó de hablar). Tratarás de juzgar y acusar a otros pero solo es un by-pass emocional, no te dejes engañar. Puedes hablar con tu ego y agradecerle que te proteja, dile que en esta oportunidad quieres y puedes hacerlo sola.



PASO 3: LA NIÑA INTERIOR

Algo que hago es relacionar lo que estoy viviendo con algo que viví en la infancia. Te invito entonces a que busques los patrones, porque la herida que estás viviendo, ya la has creado de muchas formas diferentes, con otros actores, en otros escenarios y en otros momentos de tu vida.

Recuerda que nuestros comportamientos se basan en repetir una y otra vez lo que aprendimos o cómo lo aprendimos. Entonces, lleva lo que estas viviendo a tu pasado, a tu infancia, a la dinámica con tus padres o cuidadores, hermanos, colegio, amigos, etc y empieza tu labor de detective porque aquí la clave son las preguntas que te haces:

- ¿A qué se parece esto que estoy viviendo?
- ¿Puedo identificar eventos o experiencias específicas de mi infancia en donde viví algo similar?
- ¿A qué dinámica o patrón de comportamiento que tengo en la actualidad es similar?
- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué estaba haciendo cuando me sentí mal?
- ¿Quién hacía esto, papá o mamá?
- ¿Qué significa para mí eso que estaba haciendo? (ej: lavar la loza)



PASO 4: EL PERDÓN

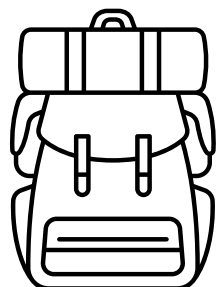
El perdón es esencial para la niña interior y las heridas de infancia, porque promueve la liberación emocional, el bienestar, la reconstrucción de relaciones y el crecimiento personal.

Tómate un minuto para hablar con tu niña. No hay nada de malo en tener heridas, es humano y normal. Al perdonarte, le muestras a esa parte vulnerable de ti que merece amor, cuidado y compasión y eso fortalece la relación contigo misma y nutre tu autoestima. Por último, al perdonar, puedes darle a tu niña interior la oportunidad de sanar y vivir una vida más plena y auténtica.





“TE ACEPTO”



KIT

HERRAMIENTAS



EL HUIDIZO

Concepción al 1 año
padre mismo sexo



Puedes ser eficaz sin agotarte y aprendes a dar lo mejor de ti sin tener la presión de demostrarle nada a nadie.



Puedes crear sin el miedo a equivocarte o a que alguien te critique. Aprendiste que el error no define tu valor.



Puedes ver las críticas objetivamente porque separas lo que eres de lo que haces.



Puedes reírte de tus errores sin sentir vergüenza de ti ni desvalorizarte.



Dejas de justificarte y dar explicaciones por miedo a que no te aprueben o no te entiendan, literalmente.

El regalo de esta herida es que te permitirás una increíble capacidad para crear, inventar y sentirte en paz contigo misma. Te liberas de la presión de ser “perfecta” y te aceptas tal cual eres.

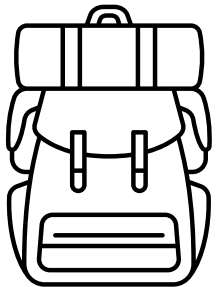


FRASES PARA MI NIÑA	¿CUÁNDO LA VEO?				

R E C H A Z O



“TE VEO”



KIT

HERRAMIENTAS



DEPENDIENTE

1-3 años
padre sexo opuesto



Puedes empezar a amar sin tener que complacer, segura y auténticamente. Dejas de hacer para agradar.



Te liberas de la aprobación de los demás en tus decisiones porque te validas y te sientes segura de ti misma.



Disfrutas el tiempo y los momentos contigo misma pudiendo decir no sin culpa o ansiedad.



Dejas de llamar la atención porque ya no necesitas que te vean para sentirte importante y querida. Sabes que quienes están contigo lo hacen porque te aman.



Aceptas que cada persona tiene su camino y que las diferencias no son algo personal en tu contra.

El regalo de esta herida es que te permitirás conectar con tu autonomía y amor propio pasando tiempo contigo misma sin depender de que otra persona te complete, valide o acompañe.



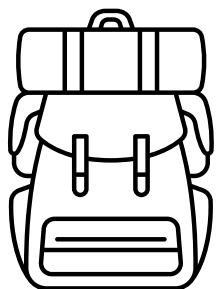
FRASES PARA MI NIÑA		

¿CUÁNDO LA VEO?

A B A N D O N O



“ERES SUFICIENTE”



KIT

HERRAMIENTAS



RÍGIDO

2-4 años
padre mismo sexo



Aceptas tus pausas y tus ritmos sin sentir la presión constante de que todo tiene que estar “perfecto”.



Aprendes un nuevo concepto de perfección sana amando los detalles pero dejando la idea de alcanzar un estándar imposible.



Abrazas tu sensibilidad y la expresas sin que eso te avergüence o te haga sentir menos.



Te sientes cómoda sin las armaduras de la apariencia exterior “perfecta” estando en paz con quien eres.



La perfección ya no es una herida sino un placer disfrutando crear belleza sin demostrar nada a nadie y sin controlar con ella.

El regalo de esta herida es que te permitirás conectar con tu sensibilidad y vulnerabilidad profunda. Encontrarás el equilibrio de la perfección y los detalles.

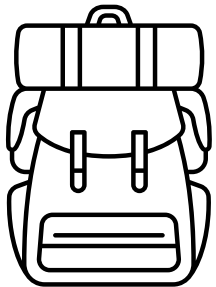


FRASES PARA MI NIÑA	
¿CUÁNDO LA VEO?	

I N J U S T I C I A



“CONFÍA”



KIT

HERRAMIENTAS



CONTROLADOR

2-4 años
padre sexo opuesto.



Aprendes a liderar sin imponer reemplazando la fuerza y el control por inspiración y motivación.



Hablas para estar al servicio y no para destacar o ser el centro de la atención. Tus palabras tienen un propósito mayor.



Puedes escuchar y apoyar dándote cuenta que tu fortaleza puede motivar a otros a explorar sus propios talentos



Delegas con confianza y ya no haces todo tu misma porque entiendes que cada persona aporta con su talento único.



Aceptas tu vulnerabilidad y reconoces que no tienes todas las respuestas. Esto se convierte en una fortaleza sin que te haga sentir menos capaz

El regalo de esta herida es que te permitirás transformar tu forma de liderar y tu confianza con los otros. Aprendes a ser fuerte desde la empatía y tu seguridad ya no depende de controlar sino de confiar.

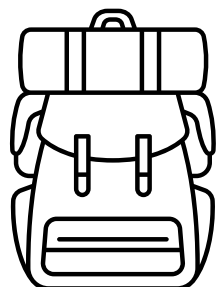


FRASES PARA MI NIÑA					
¿CUÁNDO LA VEO?					

T R A I C I O N



“TE RESPETO”



KIT

HERRAMIENTAS



MASOQUISTA

1-3 años
padre que reprimía
placer físico



Escucharás tus propias necesidades sin cuestionarlas y las tomarás en cuenta.



Ofrecerás tu ayuda sin lastimarte y sin culpa haciéndolo con límites sanos y cuidando de ti.



Dejarás de ser responsable de todo y no necesitarás solucionar todos los problemas a tu alrededor.



Disfrutarás sin vergüenza o culpa, comiendo, tocando y moviendo tu cuerpo sin ganártelo. Vivirás tus relaciones experimentando el amor, deseo, placer y conexión sin pagar un precio emocional



Amarás cada parte de tu cuerpo, incluso las que juzgabas, sin castigarte ni criticarte.

El regalo de esta herida es que te permitirás disfrutar de la vida, sus placeres y tus sentidos sin culpa ni vergüenza. El nuevo lugar es la libertad



H U M I L L A C I O N

¿CUÁNDO LA VEO?

FRASES PARA MI NIÑA

MEDITACIÓN
ANCLAJE

**SCAN
ME**



[CLICK AQUÍ](#)