



CÓMO ESCRIBIR UN CARTA  
A TU NIÑA  
INTERIOR



Rocío Sánchez

MENTORA NIÑA INTERIOR



# Un puente de amor que las conecta



Dentro de ti vive una niña que un día confió, que se entusiasmaba con poco, que reía fuerte y buscaba esos ojos que la hicieran sentir elegida y suficiente. Sin embargo, esa niña pequeña también aprendió a callar, a hacer todo sola, no molestar y ser perfecta para sentirse aceptada y amada por sus padres.

Yo sé lo que es mirar atrás y llenarse de preguntas y vergüenza porque por años creí que necesitaba complacer a otros, necesitaba ser perfecta y no mostrarme vulnerables y me exigía y castigaba haciendo para que me eligieran y vieran.

No era consciente de esto y quizás tu tampoco lo eres y no pasa nada.

El conocer mis heridas de infancia y a mi niña interior me han hecho comprender que esa niña está aquí, esperando que la vea, que no se ha ido a ningún lado, por el contrario, está escondida detrás de las capas que construí para protegerme y lo único que necesita son mis ojos, mis palabras y mis abrazos.

Escribir una carta a mi niña interior es algo que hago con frecuencia para mi niña.



Aprendí a no hacerlo desde el juicio y la culpa (porque al principio eran puras recriminaciones) ni tampoco para buscar arreglarla, sino para decirle que estaba aquí, que me quedaba con ella y que no tenía que ser perfecta para que la amara.

Cuando te permites conectar con tu niña interior algo profundo se acomoda en tu cuerpo y tu mente. Empiezas a soltar la necesidad de demostrar, de controlar y de estar siempre en guardia, porque entiendes que ahora estás para ti y para ella. Te sostienes.

**Todas queremos sentirnos seguras, vistas y amadas;** y cuando le das eso a tu niña interior, todo empieza a transformarse. No me creas nada y averígualo tu misma.



## *Por qué escribirle una carta puede sanar*

Escribirle a tu niña interior es abrir una puerta hacia ti misma, un viaje suave y profundo que te lleva directo al corazón de lo que sientes, a esa raíz donde todo comenzó. Es mirarte con honestidad y ternura, reconociendo que hubo momentos en los que no pudiste decir lo que sentías, y que ahora tienes la oportunidad de hacerlo. Al poner en palabras lo que tu niña vivió, rompes el silencio que por años guardaste y le devuelves su voz, esa voz que alguna vez fue callada, interrumpida o minimizada.

Este acto es más que escribir corazón de melón, es abrir un espacio sagrado donde la compasión y el amor se vuelven guías, un lugar seguro donde puedes sostenerte sin exigencias. Es permitirte escuchar lo que antes ignoraste por miedo o costumbre, y descubrir que en ese diálogo interno empiezas a reconocer los hilos invisibles de tus patrones, esos que repites sin darte cuenta.

Y cuando los reconoces, algo cambia. Comienzas a transformarlos desde adentro, sin lucha, con la certeza de que no estás sola, de que ahora tú eres la adulta que se queda, que cuida, que elige abrazar a su niña y caminar con ella hacia una vida más libre, auténtica y amorosa.

Vamos al paso a paso:

# 1

## PREPARA EL AMBIENTE

Este es un momento íntimo y sagrado, así que crea un espacio que te invite a estar presente. Busca un lugar tranquilo donde puedas sentirte cómoda y segura.

Si lo deseas, enciende una vela como símbolo de luz interior para tu niña y pon música suave que te ayude a conectar con la calma. Ten papel y lápiz a mano; escribir a mano te conecta de forma más directa con el corazón, porque cada trazo lleva tu energía y tu intención.

## CONÉCTATE CON TU NIÑA

# 2

Antes de escribir, cierra los ojos unos minutos y respira profundo. Imagina a tu niña: cómo está vestida, dónde se encuentra, cómo es su mirada.

Obsérvala con atención, como si fuera la primera vez que la ves. Nota sus gestos, su postura, la manera en que te mira o quizás cómo evita hacerlo. Este es el momento para recibirla tal como está, sin cambiar nada.





## 3 HABLA DESDE TU ADULTA

Recuerda que ahora tú eres la adulta que ella necesitaba. Usa un lenguaje suave, cálido y protector, como si le hablaras a una niña que amas profundamente.

Háblale con la voz de quien no juzga ni exige, sino que abraza y contiene. Deja que tus palabras le transmitan seguridad, ternura y la certeza de que ya no está sola.

## ESCRIBE SIN CORREGUIR

# 4

Aquí no importa la ortografía, la forma o si repites palabras. Lo único que importa es que lo que escribas sea auténtico, que salga directo de tu corazón.

No te detengas a pensar demasiado; deja que la mano escriba lo que el alma quiere decir y permite que todo fluya.

# Algunas preguntas para inspirar

Estas preguntas no están aquí para que las respondas rápido ni con la cabeza, sino para que te quedes un momento en ellas y sientas cómo resuenan en tu cuerpo. Son llaves que abren memorias, emociones y verdades que quizás llevan mucho tiempo esperando ser vistas.

Permítete leer cada una con calma, cerrar los ojos y viajar a ese momento. No te apures en encontrar la “respuesta correcta”. Aquí no hay correctos ni incorrectos, solo lo que es real para ti.

Puedes escribir lo que venga, dibujar, llorar, quedarte en silencio... todo es parte del proceso. La intención es que poco a poco, estas preguntas te lleven de la superficie al corazón de tu herida, para que puedas mirarla con amor y sin juicio.

Algunas llaves para empezar tu exploración:

- ¿En qué momentos sentiste que no te querían como eras?
- ¿Qué te habría gustado escuchar?
- ¿Recuerdas una vez en que alguien importante no estuvo?
- ¿Qué necesitabas en ese momento?
- ¿Cuándo sentiste vergüenza por ser tú?
- ¿Qué te habría hecho sentir segura?
- ¿Alguna vez confiaste y alguien no cumplió?
- ¿Qué promesa te habría dado paz?
- ¿Cuándo sentiste que no era justo lo que pasaba?
- ¿Qué te habría hecho sentir valorada?



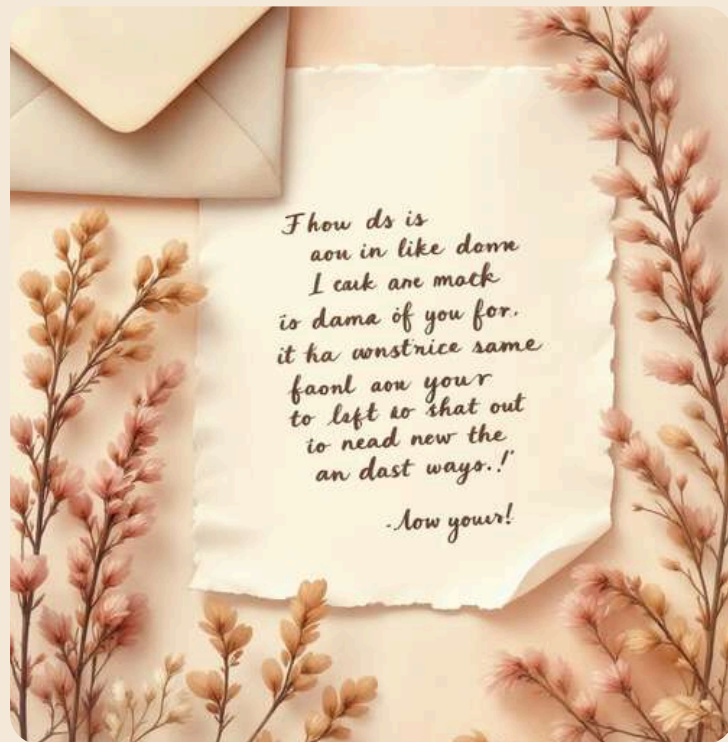
No tengas miedo de abrir estas puertas. Lo que encuentres del otro lado es parte de ti, y aquí, todo lo tuyo merece ser visto, escuchado y abrazado.

# ¿Faltó un poco más?

A veces queremos escribirle a nuestra niña interior, pero no sabemos por dónde empezar. Nos quedamos mirando la hoja en blanco y sentimos que las palabras no llegan. Y está bien... porque no siempre es fácil poner en palabras lo que el corazón guarda desde hace tanto.

Por eso aquí encontrarás algunas frases que pueden ayudarte a abrir la puerta. No son para que las copies tal cual, sino para que las sientas, las adaptes y las dejes transformarse en tu propia voz. Cuando lees cada una, imagina que se la dices a esa niña que vive dentro de ti.

Deja que la emoción te guíe y que tus manos escriban sin censura.



***“Mi dulce niña... Sé que muchas veces sentiste que no eras suficiente para que te quisieran. Hoy quiero decirte que no tienes que cambiar nada para merecer amor...”***

***“Mi amor... Recuerdo cómo te dolía cuando sentías que te dejaban sola. Hoy quiero que sepas que yo me quedo contigo, siempre...”***

***“Pequeña mía... Sé que hubo momentos en que te callaste para no ser avergonzada. Hoy quiero escucharte y decirte que tu voz es valiosa...”***

***“Baby... Entiendo por qué te costaba confiar. Hoy estoy aquí para cumplirte lo que otros no pudieron...”***

***“Niña mía... Recuerdo cuando te exigías tanto para que todo fuera perfecto. Hoy quiero que sepas que eres valiosa tal como eres...”***



# El mundo de tu Niña Interior

Si todo lo que despertaste escribiendo tu carta en este ebook te dejó con la sensación de haber tocado algo profundo... si te movió recuerdos que no esperabas, si te emocionó hasta las lágrimas o incluso te hizo decir “ahora entiendo”, es porque tu niña interior está lista, llamándote, mostrándote que este es el momento de mirarla de verdad para transformar tu presente.

Mucho se habla de sanar, de amor propio y de crecimiento personal, pero pocas veces se nos cuenta la verdad: el mayor acto de valentía y dulzura es sentarnos frente a nuestra niña interior, con amor y compasión, sin culpas ni juicios, solo con la intención de comprender y abrazar lo que ella vivió.

Al escribirle abriste un espacio sagrado en ti, con memorias que hablan, emociones que se liberan y sensaciones que traen mensajes. Ese es apenas el comienzo. Ahora puedes ir más allá y transformar esas heridas en fuerza, en claridad, en libertad.

Si quieres continuar explorando este viaje te invito al curso **EL MUNDO DE TU NIÑA INTERIOR**, en donde aprenderás quién es tu niña interior y sus características, identificarás sus comportamientos y roles cambiados, aprenderás a reconocerla y entenderás como tus heridas impactan directamente en tus relacionales, decisiones y emociones. Si estás lista para invertir tiempo, dinero y energía en tu niña interior este curso es para ti.

[ÚNETE AHORA](#)