



que también experimenta el amor y el apoyo de los adultos, lo que fortalece el vínculo emocional y fomenta un ambiente de confianza y seguridad. El cuidado amoroso de la niñez, basado en la corrección y la educación con amor y respeto, es fundamental para el bienestar emocional y el desarrollo saludable de los niños. Al priorizar el cuidado sobre el castigo y reconocer la individualidad de cada niño, podemos crear entornos que fomenten el crecimiento, la resiliencia y la autoestima positiva en la niñez.

Segunda estación. El niño interior es una metáfora que representa la parte emocional, vulnerable y auténtica de nuestra psique, que conserva las experiencias, emociones y heridas de nuestra infancia. Aunque físicamente hemos crecido y madurado, nuestro niño interior sigue viviendo dentro de nosotros, influyendo en nuestra percepción del mundo y en nuestras interacciones con los demás. Explorar y nutrir al niño interior es fundamental para alcanzar la plenitud emocional y el bienestar psicológico en la vida adulta. El niño interior representa la esencia más pura y genuina de nuestro ser, que ha sido moldeada por nuestras experiencias tempranas de vida. Es la parte de nosotros que conserva la inocencia, la creatividad y la espontaneidad de la infancia, así como las heridas emocionales y las necesidades no satisfechas que pueden persistir hasta la edad adulta. Explorar al niño interior es crucial

para comprender las motivaciones y los patrones de comportamiento que guían nuestra vida. Al conectarnos con esta parte de nosotros mismos, podemos sanar las heridas del pasado, recuperar la autenticidad perdida y vivir con mayor integridad y plenitud. Desde este contexto, hay que salvaguardar ciertas características que permitirán sanar lo que se tenga que sanar. La vulnerabilidad. El niño interior es vulnerable y sensible, experimentando emociones profundas sin filtros ni inhibiciones. Estas emociones pueden incluir alegría, tristeza, miedo, ira o soledad, y son expresiones genuinas de nuestra verdad interior. Creatividad. El niño interior es intrínsecamente creativo, manifestándose a través de la imaginación, la curiosidad y la capacidad de juego. Es la fuente de nuestra creatividad y nuestra capacidad de ver el mundo con ojos nuevos y frescos. Heridas emocionales. Nuestro niño interior lleva consigo las heridas emocionales de la infancia, que pueden manifestarse como inseguridad, baja autoestima, miedo al rechazo o dificultades en las relaciones interpersonales. Estas heridas pueden afectar nuestra vida adulta si no son sanadas y atendidas adecuadamente. Te propongo un ejercicio. Carta al niño interior. Encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar a solas contigo mismo. Cierra los ojos y respira profundamente para centrarte en el momento presente.

Imagina a tu niño interior frente a ti, con toda su vulnerabilidad y autenticidad. Escribe una carta a tu niño interior, expresando amor, comprensión y apoyo. Reconoce sus emociones, celebra sus alegrías y consuela sus penas. Lee la carta en voz alta o en silencio, permitiendo que las palabras lleguen a tu niño interior y te conecten emocionalmente con él. Este ejercicio práctico es herramienta poderosa para explorar, comprender y fortalecer al niño interior, permitiéndote reconectar con tu esencia más auténtica y experimentar una mayor plenitud emocional en la vida adulta. En resumen, el cuidado de la niñez

y la atención al niño interior son fundamentales para forjar una sociedad más compasiva y consciente. Al proporcionar un entorno amoroso y respetuoso durante la infancia, sentamos las bases para adultos seguros, empáticos y resilientes. Además, al reconocer y nutrir nuestro propio niño interior en la vida adulta, alcanzamos una mayor plenitud emocional y vivimos con autenticidad y compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás. Este proceso no solo beneficia nuestro bienestar individual, sino que también contribuye al bienestar colectivo, creando un mundo más amoroso y consciente para las generaciones futuras. Es crucial dedicar tiempo y esfuerzo a explorar nuestro niño interior. Al hacerlo, seguimos sembrando las semillas de una sociedad más compasiva y consciente, en la que cada individuo pueda florecer plenamente. Recuerda que es una reflexión y que no suple la consulta médica o tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón. Esto te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

***Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador.
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com**

