

SANAR LA HERIDA DE ABANDONO

Guía de Autodescubrimiento para Repatrnar a tu Niño Interior

LIC. LAURA CECETTO • PSICÓLOGA CLÍNICA

¿Sientes una necesidad constante de aprobación, temor a la crítica o pánico cuando alguien se distancia? Esas no son reacciones exageradas: es tu niño interior pidiendo la seguridad que le faltó en el pasado.

1. ¿Qué es la Herida de Abandono en la Aduldez?

El abandono no siempre es físico; muchas veces es emocional (padres ausentes, invalidez de emociones, ambientes impredecibles). Cuando un niño aprende que sus necesidades incomodan, de adulto se hiperadapta para ser "perfecto", buscando evitar que lo dejen.

2. Cómo Se Manifiesta en tus Relaciones Adultas

- **Complacencia extrema:** Dices "sí" cuando quieres decir "no" por miedo a causar rechazo.
- **Hipervigilancia:** Escaneas el tono de voz y los gestos de los demás buscando señales de molestia.
- **Auto-abandono:** Postergas tus proyectos, tu salud física o tu descanso para atender a otros.

EJERCICIO 1: RECONOCIENDO LA VOZ CRÍTICA

¿Qué mensaje negativo escuchabas con frecuencia en tu infancia sobre tus emociones? (Ej. "no llores por tonterías", "siempre eres intensa")

3. El Arte de Repaternal (Ser tu Propio Refugio)

Repaternal significa asumir la responsabilidad de darle hoy a tu niño interior la validación, los límites y el amor protector que no recibió en su momento.

EJERCICIO 2: CARTA DE COMPROMISO CONTIGO

Escribe una breve carta dirigida a tu versión infantil, asegurándole que hoy tú estás a cargo:

"Querida/o (tu nombre de niña/o), quiero que sepas que a partir de hoy yo me hago cargo de..."

"Cuando sientas miedo al rechazo o a la soledad, yo te prometo que..."

Sanar a tu niño interior te permite vincularte desde la madurez y la paz.

En terapia te acompaño en este viaje de autodescubrimiento para que dejes de buscar afuera la seguridad que habita en ti.



Comienza tu proceso online con la Lic. Laura Cechetto en [@laura.cechetto](https://www.instagram.com/laura.cechetto)