



COLECCIÓN SANAR HERIDAS DE LA INFANCIA

Acompañar el corazón de tu hijo o hija

*Una guía breve para reconocer y sanar, en casa, tres
heridas emocionales de la infancia*

RECHAZO · ABANDONO · HUMILLACIÓN



Sra. Ingrid Bellaubí Pallarés

¿Qué son las heridas de la infancia?

Todos los niños y niñas atraviesan, en algún momento, experiencias que les hacen sentir pequeños, solos o incomprendidos.

Cuando esas experiencias se repiten o no encuentran un espacio donde ser nombradas, dejan una huella emocional: una «herida». No es algo roto ni algo que haya que arreglar de prisa — es una parte de su historia que necesita ser escuchada.

Esta guía recoge tres de esas heridas — el rechazo, el abandono y la humillación — con señales sencillas para reconocerlas, una frase que puedes usar hoy mismo, y un cuento de la colección pensado para acompañar cada una.

No hace falta leerlo todo de golpe. Puedes volver a estas páginas cada vez que algo resuene con lo que está viviendo tu hijo o hija.

Con cariño,

Ingrid

HERIDA 1

El rechazo

«Si me muestro tal y como soy, ¿me van a querer igual?»

Aparece cuando el niño o la niña siente que su forma de ser, sentir o expresarse no encuentra espacio — y aprende a esconderse para no ser dejado de lado.

- Le cuesta mostrar lo que quiere o lo que siente delante de otros.
- Busca constantemente la aprobación antes de actuar.
- Se retira o se calla cuando cree que puede «molestar».

UNA FRASE QUE AYUDA HOY

«Me gusta escuchar lo que tú piensas, aunque sea distinto a lo mío.»



Sofía y Lam — un cuento para sanar el rechazo y fortalecer la autoestima.

El abandono

«Si no está aquí, es porque no le importo lo suficiente.»

Surge ante ausencias — físicas o emocionales — que el niño interpreta como un mensaje sobre su propio valor, aunque nada tengan que ver con él o ella.

- Reacciona con enfado o tristeza intensa ante pequeñas separaciones.
- Necesita confirmación constante de que va a volver a verte.
- Le cuesta confiar en que el cariño permanece aunque cambien las circunstancias.

UNA FRASE QUE AYUDA HOY

«Aunque no esté cerca, mi cariño por ti sigue estando aquí.»



Leo y Vam — un cuento sobre la separación de los padres y una nueva manera de quererse.

HERIDA 3

La humillación

«Si me comparan o se ríen de mí, es que no soy suficiente.»

Se instala cuando una crítica, una burla o una comparación repetida hace que el niño empiece a sentir vergüenza de sí mismo — y a callar lo que siente para protegerse.

- Se compara constantemente con hermanos, amigos o compañeros.
- Le cuesta mucho equivocarse o ser corregido delante de otros.
- Minimiza sus propios logros o dice «no se me da bien nada».

UNA FRASE QUE AYUDA HOY

«Un error no dice quién eres — solo dice que estás aprendiendo.»



Mara y Ram — un cuento para fortalecer la autoestima, sanar la vergüenza y dejar de sentirse pequeño.

UN EJERCICIO PARA HACER JUNTOS

El sol interior

Una meditación sencilla de tres minutos, inspirada en Mara y Ram, para practicar en cualquier momento del día.

1

Buscad un lugar tranquilo

Sentaos uno frente al otro o uno al lado del otro. No hace falta silencio total — solo un momento sin prisa.

2

Poned una mano en la barriga

Pedidle que respire despacio y note cómo sube y baja su mano. Contad juntos hasta cuatro al inhalar y hasta cuatro al exhalar.

3

Imaginad un sol pequeño

Invítadle a imaginar un sol cálido en su barriga, que crece un poco más con cada respiración.

4

Cerrad con una frase

Terminad diciendo juntos en voz alta: «Mi sol interior está siempre conmigo, aunque a veces se esconda un poco.»



SIGUE ACOMPAÑANDO

La colección completa

Cada libro está pensado para leer en voz alta, conversar después y volver a él tantas veces como haga falta. Edad recomendada: 6 a 12 años.



Sofía y Lam

Un cuento para sanar el rechazo y fortalecer la autoestima



Leo y Vam

Entendiendo la separación · Sanando la herida del abandono



Mara y Ram

El sol de mi barriga · Sanar la vergüenza y la humillación

Descubre la colección en Amazon

Si ya tienes alguno de estos cuentos y te ha ayudado, dejar una reseña en Amazon — aunque sean solo dos líneas — ayuda muchísimo a que llegue a otras familias que lo necesitan. Gracias de corazón.

Sra. Ingrid Bellaubí Pallarés

Autora de cuentos infantiles enfocados en la educación emocional, la autoestima y el acompañamiento sensible de la infancia.