



Sanar las Heridas de la Infancia en la Adultez

Las heridas de la infancia impactan en la forma en que pensamos, sentimos y nos relacionamos. La neurociencia ha demostrado que el cerebro tiene la capacidad de cambiar y crear nuevas conexiones neuronales gracias a la plasticidad cerebral. Esto significa que, aunque llevemos experiencias dolorosas, es posible resignificarlas y construir nuevas maneras de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Herida del Rechazo

Causa: El niño sintió que no era aceptado por quien era.

En la adultez: inseguridad, baja autoestima, miedo al rechazo.

Claves de sanación desde la neurociencia:

- La validación personal activa circuitos de recompensa en el cerebro que fortalecen la autoestima.
- Practicar afirmaciones positivas y ejercicios de gratitud genera cambios en la amígdala y la corteza prefrontal, disminuyendo la ansiedad.
- Las relaciones seguras permiten reconfigurar patrones de apego, creando nuevas rutas de confianza interna.

Herida del Abandono

Causa: El niño percibió ausencia emocional o física de sus figuras de apego.

En la adultez: miedo a la soledad, dependencia emocional.

Claves de sanación desde la neurociencia:

- Fortalecer vínculos seguros ayuda a equilibrar el sistema límbico y la liberación de oxitocina, que brinda calma y conexión.
- Ejercicios de mindfulness y respiración profunda regulan el sistema nervioso autónomo, reduciendo la angustia por la soledad.
- Aprender a disfrutar de la propia compañía fortalece la corteza prefrontal y fomenta resiliencia emocional.

Herida de la Injusticia

Causa: Se gestó cuando el niño fue sobreexigido o invalidado.

En la adultez: rigidez, perfeccionismo, dificultad para expresar emociones.

Claves de sanación desde la neurociencia:

- Practicar la flexibilidad cognitiva estimula el lóbulo frontal, promoviendo apertura mental.
- Ejercicios creativos y artísticos ayudan a equilibrar hemisferios cerebrales y a liberar tensión.
- La autoaceptación activa regiones cerebrales vinculadas a la autocompasión, como la ínsula y la corteza cingulada anterior.

Herida de la Traición

Causa: El niño experimentó falta de confianza o promesas incumplidas.

En la adultez: control, desconfianza, dificultad para delegar.

Claves de sanación desde la neurociencia:

- La confianza activa circuitos dopaminérgicos que refuerzan la cooperación y la calma.
- Delegar pequeñas tareas reduce la hiperactividad de la amígdala, encargada de anticipar riesgos.
- La terapia relacional fortalece nuevas conexiones que promueven seguridad y apertura en las relaciones.

Herida de la Humillación

Causa: El niño fue ridiculizado, criticado o avergonzado.

En la adultez: sensación de no valer, tendencia a la culpa.

Claves de sanación desde la neurociencia:

- Practicar la autocompasión activa el nervio vago y reduce la activación del estrés.
- Poner límites saludables modula el sistema de recompensa, reforzando la autoeficacia.
- Terapias basadas en la escritura y la narración permiten reorganizar memorias en el hipocampo, reduciendo la carga emocional.

Sanar las heridas de la infancia es posible. El primer paso es reconocerlas y elegir tratarte con amor.

Recuerda: cada acto de autocuidado es un abrazo a tu niño interior.

Atentamente,




CENIA

**Natalia
Vera
Canales**

Neuropsicóloga
Maestra Waldorf
Terapeuta
Cognitivo-Conductual

Fundadora de
CENIA

*Educando con ciencias y
conciencia para transformar
la infancia.*

 @edu_cenia - natalia.vera.canales@gmail.com