



## **MI NIÑO VULNERABLE EN EL ESPEJO**

### **¿Qué es mi niño vulnerable? ¿Cómo puedo comprender este aspecto de mí mismo?**

Cuando me miro en el espejo, no sólo veo mi reflejo físico; también contemplo varias partes de quien soy, incluido un niño vulnerable que ansía reconocimiento y ayuda. Tengo un niño vulnerable, un componente intrínseco de mi ser. Debo reconocerlo y colaborar con él para fomentar mi crecimiento personal.

### **LA HISTORIA DE EMILY**

En un pequeño lugar rodeado de ondulantes colinas, vivía Emily, una joven con una niñez extraordinaria que se vio ensombrecida por un hogar tóxico. Con un padre alcohólico y una madre emocionalmente abusiva, Emily aprendió muy pronto que debía convertirse en la cuidadora y protectora de sus hermanos pequeños. A la tierna edad de siete años, asumió responsabilidades de adulta.

Su infancia estuvo desprovista de inocencia; mientras otros niños jugaban, Emily navegaba en el caos. Al tener que madurar prematuramente, descuidó la capacidad de asombro, la curiosidad y la alegría despreocupada que albergaba su niña interior.

Conforme fue creciendo, las cicatrices de su traumática educación se hicieron evidentes. Confiar en los demás era un reto y la autoestima le era esquiva. Su pasado atormentaba sus relaciones y le impedía disfrutar de los placeres sencillos de la vida.

Decidida a no dejarse definir por su pasado, Emily emprendió un viaje de sanación. La terapia la ayudó a enfrentarse a recuerdos reprimidos y a poner límites. La atención plena y la autocompasión reconstruyeron su autoestima. La búsqueda de aficiones olvidadas reavivó su espíritu creativo.

Con el tiempo, la vida de Emily se transformó. Empezó a tener amistades significativas, una relación amorosa y una carrera próspera. Reconectar con su niña vulnerable, Reparentalizar, le permitió reír con libertad, aceptar su vulnerabilidad y saborear las alegrías de la vida.

La historia de Emily nos recuerda que incluso en la oscuridad se puede encontrar la luz. A través del autodescubrimiento, la terapia y el cuidado de su niña vulnerable, no sólo sobrevivió a su traumático pasado, sino que floreció en una vida llena de amor, felicidad y propósito.

## ¿QUÉ ES MI NIÑO VULNERABLE?

El niño vulnerable es un concepto psicológico y terapéutico que representa los aspectos emocionales y psicológicos de la personalidad que se ven influidos por las experiencias de la niñez. Abarca los sentimientos, los recuerdos y las vulnerabilidades de los primeros años que siguen moldeando el comportamiento y las respuestas emocionales del adulto. Todos los seres humanos nacemos con emociones y por lo tanto con nuestro Niño Vulnerable que nos acompañará en la vida.

### ***Comparación entre el Niño Vulnerable y el Adulto Sano:***

- **Niño Vulnerable:** El niño vulnerable encarna cualidades asociadas a la niñez, como la inocencia, la curiosidad, la espontaneidad y la vulnerabilidad. Es la parte de ti que lleva las huellas emocionales de experiencias pasadas, tanto positivas como negativas, y puede influir en tus reacciones y decisiones en el presente.
- **Adulto Sano:** Por otro lado, el adulto Sano representa los aspectos maduros, racionales y responsables de tu personalidad que se desarrollan a medida que creces y adquieres experiencia en la vida. Es la parte de ti que puede tomar decisiones informadas, establecer límites y navegar por la vida adulta con eficiencia.

Tenemos que preguntarnos si el niño vulnerable tiene un lado positivo, y la respuesta es sí: puede tener un lado positivo. Puede aportar creatividad, espontaneidad y un sentido de la maravilla a tu vida. Abrazar al niño que llevas dentro te ayudará a conectar con la imaginación, el juego y la capacidad de disfrutar de las cosas sencillas. Asimismo, fomentará la empatía y la compasión al volver a conectar con la vulnerabilidad y la inocencia que alguna vez tuviste.

La idea no es que debas descartar o suprimir por completo a tu niño vulnerable, eso es imposible por naturaleza, sino que sanar e integrar a tu niño vulnerable es importante para el crecimiento personal y el bienestar emocional. Cuando el niño vulnerable arrastra traumas no resueltos o patrones negativos del pasado, ello puede obstaculizar la capacidad de desenvolverse como un adulto sano y Niño Feliz. Sanar el niño vulnerable implica abordar estas heridas del pasado, reconocer y procesar las emociones y desarrollar mecanismos de afrontamiento más beneficiosos.

Se trata de alcanzar un equilibrio en el que las cualidades positivas de tu niño vulnerable puedan coexistir con la sabiduría y la responsabilidad de tu adulto sano, permitiéndote llevar una vida plena.

*Dr. Edgar Rodríguez V.*