

COLECCIÓN CUIDARME



CUADERNO PARA RECONECTAR CON TU NIÑA INTERIOR

Volver a mí



30 días para escucharla, comprenderla y acompañarla

30
DÍAS





Este cuaderno pertenece a



MI NOMBRE

FECHA DE INICIO

POR QUÉ EMPIEZO ESTE CUADERNO

Estas páginas son una invitación a mirar tu historia con ternura, respeto y libertad.



Bienvenida de vuelta



Puedes acercarte a tu infancia sin exigir recuerdos perfectos ni respuestas inmediatas.

1

Recordar

Recuperar escenas, sensaciones y deseos sin obligarte a reconstruirlo todo.

2

Comprender

Mirar con ojos adultos las formas en que aprendiste a protegerte.

3

Acompañar

Ofrecer hoy la atención, los límites y la ternura que necesitas.

No buscas una infancia perfecta. Buscas una relación más amable con la historia que te acompaña.