



3 PASOS PARA CALMAR A TU NIÑA INTERIOR CUANDO TE SIENTES DESBORDADA

*Cuando la culpa, la ansiedad o el
llanto aparecen sin aviso*

Introducción

Si estás leyendo esto, probablemente hoy te sentiste sensible, reactiva, cansada... o culpable por sentir.

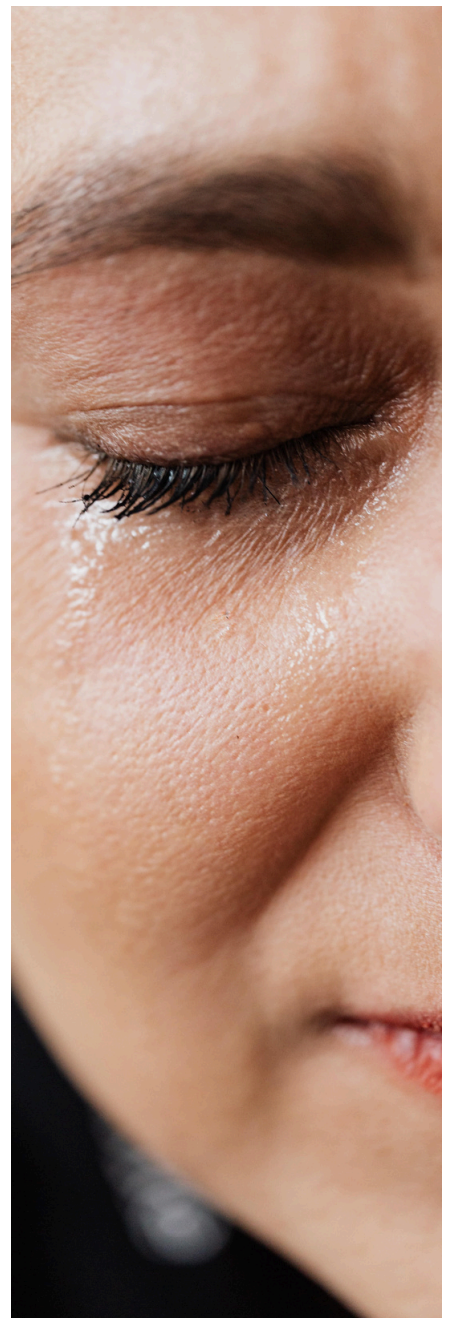
No es que estés exagerando.

No es que seas débil.

Hay una parte tuya —tu niña interior—
que aprendió hace tiempo a vivir en alerta
y hoy necesita algo muy simple: seguridad.

Esta mini guía no es para analizarte.

Es para calmarte ahora.



Paso 1: Deja de pelear con lo que sientes

Cuando aparece la ansiedad o la culpa,
lo primero que solemos hacer es decirnos:
“no debería sentir esto”.
Ese diálogo interno empeora todo.
Durante unos segundos, prueba esto:
En silencio, dite:



“Esto que siento tiene sentido.”

01 Nada más.

02 No expliques.

03 No lo justifiques.

04 Ese permiso inicial ya empieza a bajar la intensidad.

Paso 2: Nombra la emoción (sin juicio)

No digas “estoy mal”.

Eso es demasiado grande.

Prueba con una sola palabra:

– tristeza

– miedo

– soledad

– cansancio

– enojo

Nombrar lo que sientes ordena el sistema nervioso.

No lo estás dramatizando.

Lo estás escuchando.



Paso 3: Haz una micro-acción de seguridad

Tu niña interior no necesita explicaciones largas.

Necesita sentir que no está sola.

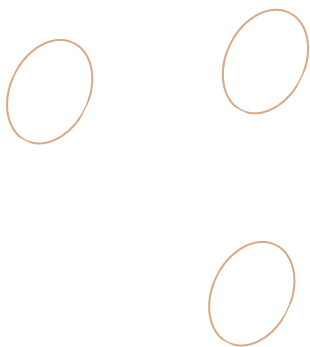
Elige una sola micro-acción ahora mismo:

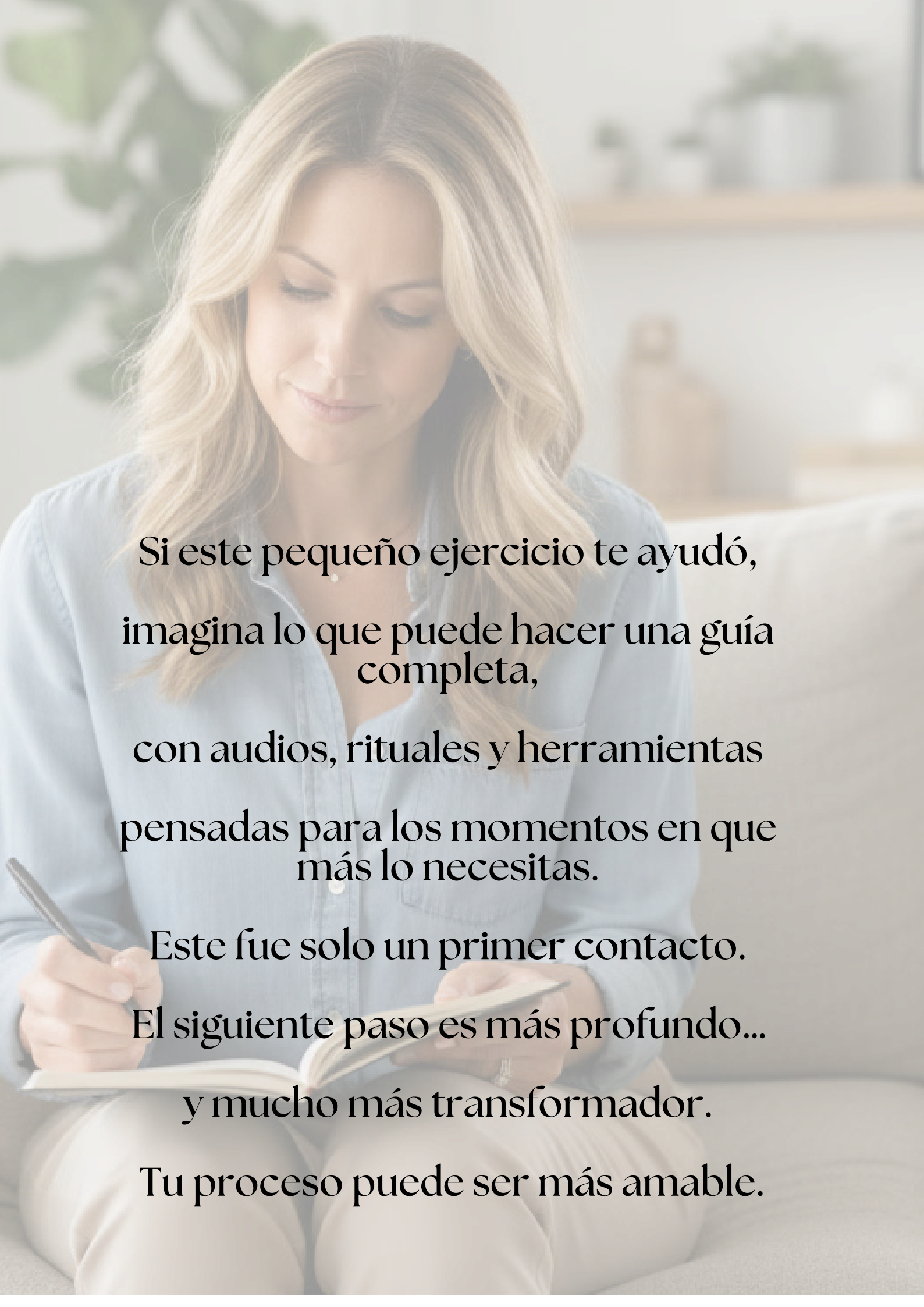
apoyar los pies en el suelo

- llevar una mano al pecho
- respirar lento 3 veces
- decirte: “estoy aquí contigo”

No es pequeño.

Es regulador.





Si este pequeño ejercicio te ayudó,
imagina lo que puede hacer una guía
completa,
con audios, rituales y herramientas
pensadas para los momentos en que
más lo necesitas.

Este fue solo un primer contacto.
El siguiente paso es más profundo...
y mucho más transformador.

Tu proceso puede ser más amable.

Reina Reynold

No estás sola en
este camino.
Estoy contigo...



Quiero unirme al grupo de la Comunidad de
Reina Reynold