

Podcast: La niña que hablaba sola

Temporada 1. Invierno emocional (infancia)

Para comenzar este viaje...

Enciende una vela. Hazlo en honor a la niña o niño que fuiste, a esa voz que te sostuvo cuando nadie más lo hacía. Permite que esa luz guíe al adulto que eres hoy, para que sea su mejor versión y aprenda a disfrutar el presente con ternura...

Registro Emocional

Episodio 1

Epígrafe:

“Esta es la voz de una niña que hablaba sola. La que inventaba mundos. La que no sabía si alguien la escuchaba, y aún así seguía hablando.”

Preguntas de reflexión:

- 1. ¿Alguna vez sentiste que tu voz no era escuchada? ¿Qué hiciste con eso?
- 2. ¿Qué lugar en tu infancia era tu refugio emocional?
- 3. ¿Cuáles eran tus formas de sobrevivir emocionalmente cuando eras pequeña/o?

- 4. ¿A qué parte de tu historia te llevó este episodio?
- 5. ¿Qué te hubiera gustado decirte a ti misma/o cuando eras niña/o

Pregunta simbólica de cierre:

¿Qué palabra o frase escribirías hoy en el espejo de esa niña que hablaba sola?

Actividad Intencionada:

Escribe una carta breve a la niña o niño que fuiste, como si pudieras entregársela en ese cuarto de juguetes. No hace falta que lo soluciones todo... solo que lo acompañes.

Frase afirmativa:

“Mi voz importa. Mi infancia no fue en vano. Hoy me escucho con amor.”