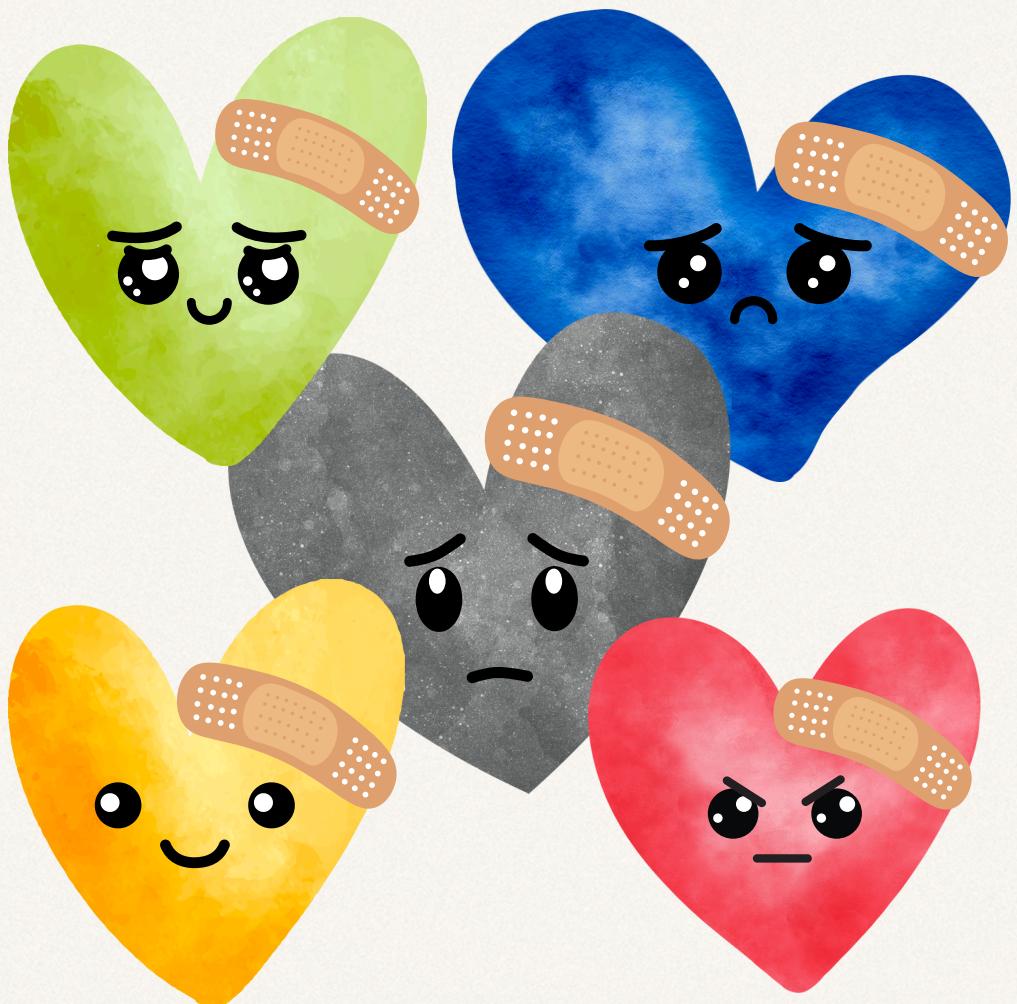


CADA HERIDA MERECE CUIDADO

Incluye Guía de Discusión y Reflexión Detallada



Dr. Rosalinda Gonzales

Copyright © 2026 por la Dra. Rosalinda Gonzales

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, distribuida o transmitida en ninguna forma ni por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros sistemas de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso previo por escrito de la autora, excepto por breves citas utilizadas en reseñas o en contextos educativos.

Impreso en los Estados Unidos de América
ResiliencyDoc.com

UNA NOTA PARA CUIDADORES

Cuidar a un niño significa crear espacio para más de lo que podemos ver.

Algunas heridas son evidentes: rodillas raspadas, lágrimas que caen rápido, emociones que se expresan en voz alta y con intensidad. Otras son más silenciosas. Viven debajo de la superficie y se manifiestan en la conducta, el tono, el aislamiento o en reacciones grandes que no siempre parecen coincidir con el momento. Estas heridas internas son igual de reales y también merecen cuidado.

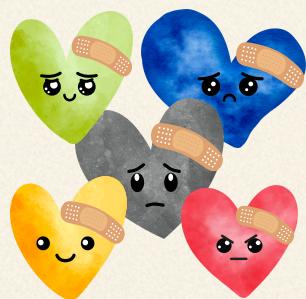
Este material complementario fue creado para ustedes: cuidadores, educadores y personas de apoyo que caminan junto a los niños mientras aprenden lo que significa sentir, sanar y ser acompañados. Mientras *Cada herida merece cuidado* habla con suavidad a los niños en un lenguaje de seguridad y simplicidad, esta guía los invita a ir más despacio y reflexionar sobre el trabajo profundo que ocurre en esos momentos de conexión.

No necesitas tener las palabras perfectas.

No necesitas arreglar cada sentimiento.

No necesitas apresurar la sanación.

Dra. Rosalinda Gonzales



CONTINUAR LA CONVERSACIÓN

Lo que los niños más necesitan es presencia: un adulto que escuche antes de intentar resolver, que nombre los sentimientos sin juzgar y que modele cómo se ve el cuidado amable en la vida real. Cuando haces una pausa, validas y respondes con calma, estás enseñando algo poderoso: que las emociones no son problemas que hay que eliminar, sino experiencias que deben ser comprendidas.

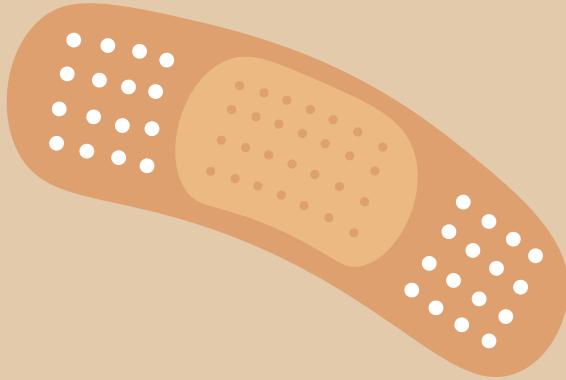
Al usar este libro, es posible que notes que también se despiertan tus propios sentimientos: heridas pasadas, instintos protectores o momentos de reflexión personal. Eso no significa que lo estés haciendo mal. Es un recordatorio de que el cuidado es relacional y que la sanación muchas veces ocurre en ambas direcciones.

Toma lo que te sea útil. Deja lo que no encaje.
Vuelve a este material cuando necesites estabilidad.
Cada momento de cuidado atento importa.
Cada interacción segura construye resiliencia.
Y cada niño —al igual que cada adulto— merece saber que sus heridas, por dentro y por fuera, son dignas de compasión.

Tú eres parte de esa sanación.

Dra. Rosalinda Gonzales





Una curita es un símbolo de que todos los sentimientos importan y de que la sanación se ve diferente según la herida.

Cada herida necesita cuidado.
Algunas heridas están por fuera y otras están por dentro.

Los corazones representan:

-  Amarillo → feliz / reconfortado
-  Azul → triste
-  Rojo → enojado
-  Verde → esperanzado / sanando
-  Gris → herido / abrumado / inseguro

Por ejemplo, cuando montamos bicicleta y ocurre un accidente. Nos caemos y nos raspamos la rodilla. Esta es una herida externa.



¿Cómo te sentirías después de caerte de la bicicleta?

Con limpieza, cuidado suave y tiempo, la herida puede comenzar a sanar. ¿Cómo se siente recibir el cuidado que necesitas?

Pero algunas heridas no sangran.
Viven dentro de nuestro corazón.



Esta es una herida interna.
¿Qué cosas te duelen por dentro que otros
tal vez no puedan ver?
Aunque otros no las vean, las heridas
internas son reales e importantes.

Veamos otros sentimientos y cómo
podemos hablar de nuestras heridas, por
dentro y por fuera.

Así como cuidamos nuestro cuerpo cuando se lastima, también necesitamos cuidar nuestros sentimientos.



Las heridas internas necesitan:

- Palabras amables
- Oídos que escuchen
- Abrazos seguros
- Tiempo

Lo que ayuda a un corazón
puede ser diferente para otro.

Y eso está bien.



Con cuidado, las heridas internas y
externas pueden sentirse mejor.

Y nunca estás solo/a.

FELIZ / ESPERANZADO

A veces nuestro corazón se siente emocionado, alegre o orgulloso.

Preguntas suaves:

↔️ ¿Qué te hizo sentir feliz hoy?

↔️ ¿Dónde sientes la felicidad en tu cuerpo?

Formas de cuidar:

↔️ Celebrar el momento juntos

↔️ Compartir sonrisas, risas o gratitud

TRISTE / SOLO

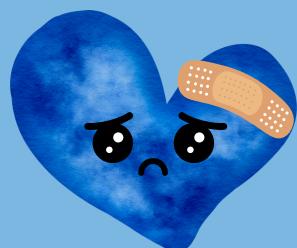
A veces nuestro corazón se siente pesado, callado o cansado.

Preguntas suaves:

- ➡️ ¿Qué hizo que tu corazón se sintiera triste?
- ➡️ ¿Te gustaría compañía o un momento de tranquilidad ahora?

Formas de cuidar:

- ➡️ Sentarse juntos y escuchar
- ➡️ Ofrecer consuelo sin apresurar el sentimiento



ENOJADO / FRUSTRADO

A veces nuestro corazón se siente caliente, tenso o molesto.

Preguntas suaves:



¿Qué pasó que te hizo sentir enojado/a?



¿Qué necesita tu cuerpo en este momento?

Formas de cuidar:



Respirar profundo juntos



Ofrecer movimiento, dibujo o palabras para liberar emociones



CALMADO / SANADO

A veces nuestro corazón se siente en paz, seguro o estable.

Preguntas suaves:



¿Qué ayuda a que tu corazón se sienta calmado?



¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás relajado/a?

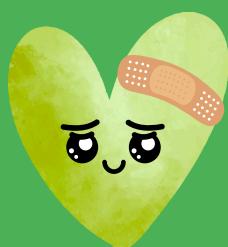
Formas de cuidar:



Notar y nombrar la calma



Crear rutinas que apoyen la seguridad y el descanso



PREOCUPADO / ASUSTADO

A veces nuestro corazón se siente confundido, inseguro o nervioso.

Preguntas suaves:



¿Qué está preocupando a tu corazón ahora?



¿Qué te ayudaría a sentirte un poco más seguro/a?

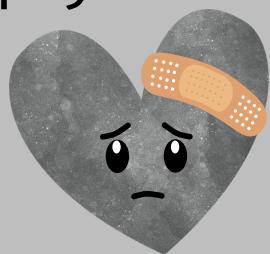
Formas de cuidar:



Tranquilizar sin minimizar los sentimientos



Permanecer cerca y ofrecer apoyo constante



GUÍA DE DISCUSIÓN Y REFLEXIÓN (PARA CUIDADORES, EDUCADORES Y PERSONAS DE APOYO)

Propósito: Esta guía está diseñada para apoyar suavemente conversaciones sobre heridas emocionales y físicas, ayudando a que los niños se sientan vistos, seguros y comprendidos.

Hay tres áreas:

- Principios guía
- Preguntas de reflexión
- Ideas de actividades



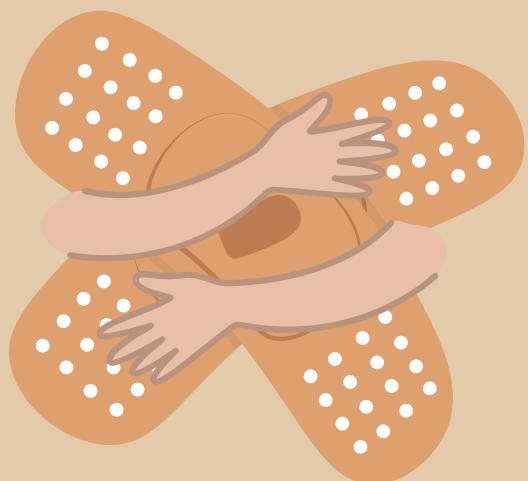
PRINCIPIOS GUÍA

- Escuchar más de lo que se habla
- Validar los sentimientos antes de intentar resolver
- No hay sentimientos “correctos” o “incorrectos”, solo sentimientos honestos



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

- ¿Qué tipo de cuidado parece necesitar más este niño en este momento?
- ¿Cómo puedo modelar cuidado amable hacia mis propios sentimientos?
- ¿Qué ayuda a este niño a sentirse emocionalmente seguro?



IDEAS DE ACTIVIDADES

- Dibujar un corazón y colorearlo según los sentimientos del día
- “Vendar” un corazón de papel con palabras amables
- Crear un rincón de calma con objetos reconfortantes

La sanación ocurre en momentos de conexión.

Cada herida necesita cuidado, y cada niño merece compasión, paciencia y amor.



Cada herida merece cuidado es un recurso compasivo para niños que están aprendiendo a manejar emociones intensas y para los adultos que caminan a su lado. A través de una narración suave y un lenguaje emocional claro, este libro ayuda a los niños a comprender tanto las heridas físicas como las emocionales, reforzando el mensaje de que sus sentimientos son válidos y merecen atención.

Basado en principios informados por el trauma, este libro apoya la conciencia emocional, la autoexpresión y la sanación a través de la conexión —no de la corrección—. Incluye una guía de conversación y reflexión para cuidadores, diseñada para fomentar la escucha, la validación y conversaciones emocionalmente seguras en el hogar, en las aulas y en espacios de apoyo.

La sanación ocurre en momentos de presencia. Este libro ofrece un lugar para comenzar.