



# ¿Y si volvemos a ser niños?

**Virginia Velarde VIVE**

Madre de Familia (IV de secundaria), profesora de inglés, diseñadora gráfica y gran lectora

«**E**n cada hombre real se esconde un niño que quiere jugar»  
Friedrich Nietzsche.

Nuestro niño interior es la versión infantil que vive dentro de cada uno. Es el pequeño tú inocente, vulnerable e irracional, que goza de sentimientos que aparentemente no tienen sentido y que no siempre sabe cómo expresar. Es el niño que a veces, entre mil actividades, perdemos de vista, pero que sigue allí.

¿Por qué debemos buscar nuestro niño interior? ¿Qué beneficios nos traería ahora que somos adultos? Y, principalmente, ¿cómo podríamos lograrlo?

Podemos conectarnos con la inocencia y la alegría de la infancia realizando ciertas actividades para descubrir cómo explorar tu niño interior. Retomar lo lúdico de nuestra vida es fundamental. Diviértete con juegos infantiles. Deja que el juego forme parte de tu vida y disfruta aquello que te divertía cuando eras niño, como saltar la cuerda, jugar al escondite, jugar tu juego de mesa favorito. Redescubre la literatura infantil. Pasa, por ejemplo, una tarde con tus hijos leyendo tus libros favoritos de la infancia. Léelos y trata de recordar qué te hicieron sentir las palabras y las imágenes.

Otra forma de conectarse es rodeándote de la naturaleza. Pasa un día al aire libre haciendo un picnic, caminando descalzo sobre la tierra, sintiendo el suelo en la planta de tus pies. Siente los olores, escucha los pájaros y observa cómo las ardillas trepan los árboles. También puedes reflexionar con un amigo de la infancia lo cual puede ser agradable y muy revelador. Pídele que te diga lo que más recuerda de ti, lo más entrañable. De igual manera, podrías escribir una carta a tu "yo" de niño recordando los momentos de tu infancia que no fueron los ideales.

**¿Qué podrías decirte a ti mismo para asegurarte de que superaste esa etapa difícil?**

Respetar a nuestro niño interior es importante porque puedes conectarte con la inocencia y con la alegría de tu infancia, lo cual favorece tu propio bienestar actual. Es un proceso profundamente sanador para la relación que mantenemos, no solo con nosotros mismos, sino también con los demás.

Hay que reconectarnos con la esencia de quienes somos, nuestra candidez, nuestro contento y nuestra creatividad, lo que repercutirá significativamente en nuestra salud.