


Madres inmaduras, hijas adultas antes de tiempo

A young girl with blonde hair in pigtails, wearing a blue hooded coat, stands with her back to the camera, looking out of a multi-paned window. The window has some snow or frost on the panes, and the view outside is blurry and overcast. The scene is dimly lit, with light coming from the window.

Cuando la niña se
convierte en madre
de su madre

por Sandra Ribeiro

NOTA DE LA AUTORA

Este texto nace del corazón y de la experiencia. De los muchos años acompañando a mujeres que crecieron antes de tiempo, que aprendieron a cuidar, a sostener y a callar para que su madre no se rompiera.

También nace de la necesidad de poner palabras a algo que durante mucho tiempo fue invisible: dinámicas familiares donde el cuidado deja de ser ternura y se convierte en carga.

He escuchado, conmovida, historias de hijas que fueron las madres de sus madres.

Mujeres fuertes, empáticas y responsables, pero también cansadas, confundidas y con un gran sentimiento de culpa.

Historias que no hablan de maldad, sino de inmadurez emocional; no de culpables, sino de heridas que se transmiten sin querer.

Sé —porque lo he visto, lo he acompañado y también lo he sentido— que mirar este tipo de vínculo duele. Duele darte cuenta de que tu infancia fue más una tarea que un refugio.

Pero también sé que ese dolor puede transformarse.

Cuando una hija adulta comprende, pone límites, y se elige sin dejar de amar, algo cambia en toda la línea familiar: la historia empieza a sanar.

Este texto no pretende señalar ni juzgar. Es una invitación a mirar con ternura y conciencia y a distinguir entre amar y sostener.

Ojalá estas páginas te acompañen como un abrazo: suave, claro, reparador. Ojalá te ayuden a soltar la culpa, a abrazar tu historia y a reconectar con esa niña interior que merecía descanso, juego y presencia.

Gracias por leer con el corazón abierto, por atreverte a mirar hacia dentro. Y gracias, sobre todo, por iniciar el camino de sanar sin dejar de amar.

Con respeto y ternura,

Sandra Ribeiro



Introducción

Hay hijas que crecen demasiado pronto. Niñas que aprenden, desde muy pequeñas, a estar pendientes del estado de ánimo de su madre, a medir sus palabras, a consolarla cuando llora o a evitar temas que puedan alterarla. Son hijas que se convierten en el “sostén” emocional de una madre que no ha alcanzado la madurez emocional necesaria para cuidar. Sin darse cuenta, cambian los papeles: la niña cuida, la madre se deja cuidar. Y así comienza una historia de amor desigual, silenciosa y agotadora.

La madre inmadura emocionalmente

No se trata de una madre “mala” o “tóxica” en el sentido más simplista del término. Muchas veces, son mujeres con heridas profundas, con carencias afectivas que nunca pudieron reparar. Suelen tener dificultad para manejar sus emociones, tolerar la frustración o responsabilizarse de su propio malestar.

En lugar de sostener a sus hijos, buscan inconscientemente que sus hijos las sostengan a ellas.

Una madre inmadura puede ser encantadora, divertida, incluso cariñosa, pero su emocionalidad es inestable: pasa del entusiasmo al abatimiento, de la ternura al reproche, sin punto medio. Necesita atención constante, y cuando no la recibe, puede mostrarse dolida o victimista.

Frases como “no sabes lo que sufro por ti”, “si tú estuvieras bien, yo sería feliz” o “yo te lo he dado todo y así me lo pagas” revelan esa inversión de roles que la hija va absorbiendo poco a poco.

La madre inmadura no busca dañar; busca ser amada. Pero, al no haber aprendido a sostenerse emocionalmente, coloca a su hija en el lugar del adulto que ella misma no puede ser.



**Madre inmadura o
madre con rasgos
narcisistas:**
la línea que las separa

A veces resulta difícil distinguir entre una madre emocionalmente inmadura y una madre con rasgos narcisistas, porque ambas pueden generar en la hija la misma sensación: “Tengo que cuidarla para que no se descompense.” Sin embargo, el origen y la motivación emocional son muy diferentes.

La **madre inmadura** actúa desde la carencia y la confusión. No sabe gestionar su mundo interno y, sin darse cuenta, se apoya en su hija como quien busca un refugio. No busca dañarla, sino aliviar su propio desbordamiento emocional. En el fondo, quiere amar y ser amada, pero no sabe cómo hacerlo desde un lugar adulto.

La **madre con rasgos narcisistas**, en cambio, actúa desde la necesidad de control y validación. Utiliza a la hija para mantener su imagen, su autoestima o su sensación de poder. No ve a la hija como un ser separado, sino como una extensión de sí misma.

En este vínculo no hay tanto confusión como dominancia emocional: la madre necesita que la hija funcione de una determinada manera —brille o no brille, se someta o se rebele— para sostener su propio equilibrio narcisista.

La diferencia esencial está en la intencionalidad emocional y la empatía:

La madre inmadura carece de recursos, pero siente culpa cuando se da cuenta del daño.

La madre narcisista carece de empatía, y no tolera reconocer su impacto.

Por eso, aunque el dolor que vive la hija puede parecer similar —culpa, hiperresponsabilidad, falta de límites—, el proceso de reparación no es el mismo.

En el caso de la madre inmadura, la sanación pasa por comprender y separar roles; en el de la madre narcisista, por protegerse y poner distancia emocional.

Ambos caminos implican tomar conciencia, pero uno parte del perdón y la compasión, y el otro de la defensa del propio espacio interior.

Cuando la madre sufre y la hija la consuela

Hay madres que no fueron emocionalmente inmaduras en todos los ámbitos, sino que la vida las quebró en un momento concreto: una separación, una pérdida, una enfermedad, una traición. En esos periodos de dolor, si la madre no tiene una red adulta que la sostenga, puede volcarse inconscientemente en su hija buscando alivio, comprensión o compañía.

Y sin darse cuenta, convierte a la niña en su confidente.

Empieza contándole cómo se siente, llorando delante de ella, compartiendo detalles de la ruptura, hablando de lo que “el padre le ha hecho” o de lo sola que se siente. A veces, incluso le pide consejo o apoyo con frases como:

“Tú eres la única que me entiende”

“Si no fuera por ti, no sé qué haría”

“No se lo puedo contar a nadie más”

Estas frases, aunque parecen inofensivas, cargan de responsabilidad a una mente infantil que no puede ni debe sostener ese nivel de información o angustia.

La hija no solo sufre la pérdida de su hogar, de su padre o de la estabilidad familiar, sino que pierde también a su madre como figura protectora: ahora es ella quien la cuida.

**Esa es la paradoja:
mientras más intenta
sostener a su madre,
más se aleja de su
propia infancia.**



La confidente forzada:
el precio del desahogo

Cuando una madre deposita su dolor en su hija, está pidiendo consuelo a quien también está herida. La niña no tiene recursos para entender la complejidad de un divorcio o una infidelidad, pero siente el peso del sufrimiento de su madre y desarrolla un pensamiento mágico: “Si la hago sentir mejor, todo volverá a estar bien.”

Con el tiempo, ese rol se consolida. La hija se convierte en la “madura”, la “comprensiva”, la “pequeña adulta” que entiende más de lo que debería. A ojos del entorno parece admirable; por dentro, vive con un duelo sin permiso. Su propio dolor queda relegado, porque el de la madre ocupa todo el espacio.

Y lo más doloroso es que nadie suele ver ese intercambio invisible. La madre encuentra alivio momentáneo, pero la hija pierde la infancia. Pierde la posibilidad de sentirse cuidada, sostenida, contenida. Aprende a tragarse las lágrimas y a poner buena cara, porque “mamá ya tiene bastante”.

Cuando la hija crece

En la adultez, estas mujeres suelen seguir desempeñando el papel de cuidadoras emocionales: están disponibles para todos, escuchan, comprenden, aconsejan. Pero dentro de ellas habita una niña que nunca fue escuchada.

Esa niña no necesitaba ser confidente, ni fuerte, ni madura. Necesitaba poder llorar porque su familia se rompía, porque su madre sufría, porque su mundo cambiaba.

Reconocer esa herida no es deslealtad hacia la madre, sino un acto de reparación interna. Significa mirar con compasión a esa niña y decirle: “No era tu tarea sostenerla. Era la suya sostenerte a ti.”

Y hay veces en que no es el dolor de una pérdida lo que cambia el vínculo, sino una enfermedad que convierte a la madre en alguien ausente, incluso estando presente.



La madre deprimida:

cuando la hija se
convierte en guardiana
del equilibrio

Hay madres que no fueron inmaduras ni egoístas, simplemente estaban enfermas. La depresión, la ansiedad o una enfermedad crónica pueden reducir tanto la energía vital que la madre deja de estar emocionalmente disponible.

No puede jugar, no puede escuchar, a veces ni siquiera puede levantarse de la cama. Y en ese vacío, la hija —movida por el amor más puro— se convierte en vigilante silenciosa del estado emocional de su madre.

Aprende a observar cada gesto, cada tono de voz, cada movimiento. Desarrolla una especie de radar invisible que le permite anticipar los cambios de humor o las recaídas, para adaptarse y evitar que “mamá empeore”.

Si la madre llora, ella se acerca despacio y le pregunta si está bien. Si la madre está irritable, guarda silencio para no molestar. Si la madre sonrío, respira aliviada, como si el mundo volviera a estar en su sitio.

Esa niña vive en una alerta constante, como si su bienestar dependiera del estado emocional de la madre. Y en cierto modo, así lo siente: si mamá está bien, yo estoy a salvo.



**El peso
invisible del
cuidado**

El problema es que este tipo de cuidado infantil, aunque nace del amor, genera una carga emocional enorme.

La niña no puede relajarse, porque siente que algo malo puede pasar si baja la guardia. No puede enfadarse, ni entristecerse demasiado, porque cree que su dolor sería una carga más para su madre. Así aprende a ocultarse detrás de la calma, a mostrarse siempre fuerte y funcional, incluso cuando por dentro se siente sola y asustada.

Muchos adultos que vivieron esta dinámica relatan haber tenido una infancia “tranquila” o “sin problemas”, pero detrás de esa aparente calma se escondía una enorme tensión interna: la necesidad de mantener el equilibrio para que la madre no se rompiera.

Esa niña crece creyendo que amar es vigilar y sostener, y que pedir amor o atención puede desestabilizar al otro.

La hija parentalizada:

la niña que cuida
demasiado



Una hija parentalizada es aquella que asume responsabilidades emocionales o tareas que no le corresponden. Cuando la madre se quiebra, ella la consuela. Cuando la madre se enfada, ella intenta calmarla. Cuando la madre se siente sola, la hija se queda a su lado para no hacerla sufrir.

Existen dos formas principales de parentalización:

Parentalización emocional

La hija se convierte en confidente, mediadora o cuidadora del mundo interno de su madre. Siente que su misión es protegerla del dolor, y aprende a reprimir sus propias emociones para no añadir “más peso” al ambiente.

Parentalización instrumental

La hija asume tareas o responsabilidades propias del adulto (cuidar hermanos, resolver conflictos, asumir gestiones o incluso cuidar de la madre físicamente).



**La herencia
emocional en la
adultez**

Ya de adultas, estas hijas suelen tener una gran sensibilidad emocional. Captan el malestar ajeno con rapidez, se adaptan a los estados de ánimo de los demás y se esfuerzan por prevenir conflictos. Pero esa sensibilidad, que fue una estrategia de supervivencia, se convierte con el tiempo en un agotamiento emocional profundo.

Se sienten responsables del bienestar de todos y no saben cómo desconectarse de ese radar que las mantiene siempre alerta.

Sanar este patrón implica permitirse no estar en guardia, entender que ya no es su función proteger a nadie, y que la madre —aunque sufriera— era la adulta de la historia.

Solo cuando puede asumir eso, la hija deja de vivir en modo “alerta” y puede empezar a vivir en modo “presencia”.

Ambas versiones dejan la misma huella:

La hija crece con una sensación de hiperresponsabilidad y con la creencia de que su valor está en ser útil, en sostener, en evitar el conflicto. Con el tiempo, esta niña convertida en adulta desarrolla una enorme capacidad empática y de cuidado hacia los demás, pero a costa de desconectarse de sí misma.

La hija perfecta como variante de la hija parentalizada

Dentro de esta misma historia —la de las niñas que crecieron demasiado pronto— existe una forma silenciosa de parentalización que a menudo pasa desapercibida: la hija “perfecta”, la hija que no dio problemas, la hija madura para su edad.

La sociedad suele aplaudir a estas niñas: responsables, educadas, comprensivas, emocionalmente contenidas. Pero lo que pocas veces se pregunta es de dónde nace esa madurez precoz y cuál es el precio que se paga por ella en la vida adulta.

Ser “la hija perfecta” no es un rasgo de personalidad, sino una adaptación. Una forma de mantener la estabilidad emocional en familias donde había tensión, caos, dolor o falta de recursos afectivos.

Estas niñas aprenden muy pronto que sus emociones pueden “molestar”, “cargar” o “desestabilizar”, así que desarrollan una identidad basada en tres ideas profundas:

“Si estoy bien, los demás estarán mejor.”

“Si doy orgullo, no seré una carga.”

“Si no doy problemas, me querrán.”

Se convierten en mediadoras, cuidadoras, responsables, exitosas. Pero también en niñas desconectadas de su propia vulnerabilidad.

La hija perfecta es otra versión de la hija parentalizada:

no siempre cuida directamente de la madre, pero cuida del clima familiar, del silencio, de la calma, del orden. Llena huecos. Sostiene sin que se lo pidan. Se adapta para que nada estalle.

Y ese rol —que desde fuera parece ejemplar— deja consecuencias profundas:

- Dificultad para descansar o relajarse.
- Miedo a decepcionar.
- Autoexigencia crónica.
- Incapacidad para pedir ayuda.
- Culpa cuando prioriza sus propias necesidades.
- Tendencia a atraer relaciones donde vuelve a ser “la fuerte.”

Lo más duro es que estas hijas no suelen verse como niñas heridas, sino como niñas “buenas”, “maduras”, “orgullos de la familia”. Y eso hace que sea más difícil reconocer que, bajo esa madurez, había soledad emocional y necesidad de cuidado.

Comprender esta versión del rol es fundamental, porque muchas mujeres creen que no fueron parentalizadas “del todo” ya que no cuidaron directamente de su madre... pero sí cuidaron de todo lo demás.

Y ese tipo de cuidado invisible también roba infancia, también genera hiperresponsabilidad y también deja marcas en el cuerpo y en el alma.

Integrar esta mirada permite ampliar la comprensión del vínculo madre-hija inmadura, y recordar algo esencial:

Crece demasiado pronto siempre tiene un coste, aunque nadie lo viera.



**Las heridas
invisibles de la
hija adulta**

Las hijas de madres inmaduras suelen ser mujeres muy capaces, resolutivas, autoexigentes... y profundamente cansadas. Cansadas de sostener, de intentar estar bien para que los demás estén bien, de sentir que no tienen permiso para caerse.

Las heridas más comunes suelen manifestarse de forma silenciosa:

Culpa: por querer alejarse, poner límites o simplemente no estar disponibles todo el tiempo.

Dificultad para pedir ayuda: aprendieron que las necesidades propias se postergan, que lo importante es el otro.

Miedo al conflicto o al rechazo: temen ser vistas como “malas hijas” si priorizan su bienestar.

Sensación de vacío: una tristeza sin nombre por la infancia que no pudieron vivir, por el cuidado que nunca recibieron.

Autoexigencia extrema: ser brillante en todo. Ser impecable. No fallar nunca. Ser útil siempre.

Control como defensa: creer que la seguridad viene del control, no del vínculo.

Dificultad para descansar: sentir que relajarse es peligroso. Vivir siempre en alerta. No poder “soltar”.

Normalizar el agotamiento: creer que estar cansada es normal. Que la vida es esfuerzo y responsabilidad.

Lo que en la infancia fue adaptación, en la adultez se convierte en síntomas.

Estas mujeres no suelen recordar grandes traumas; recuerdan una sensación constante de estar “de guardia”. Y cuando llegan a la adultez, reproducen el mismo patrón en sus relaciones: parejas a las que cuidan, amistades donde asumen el rol de salvadora, trabajos donde cargan con más de lo que les corresponde. Son excelentes escuchando, pero no se permiten hablar de sus problemas.

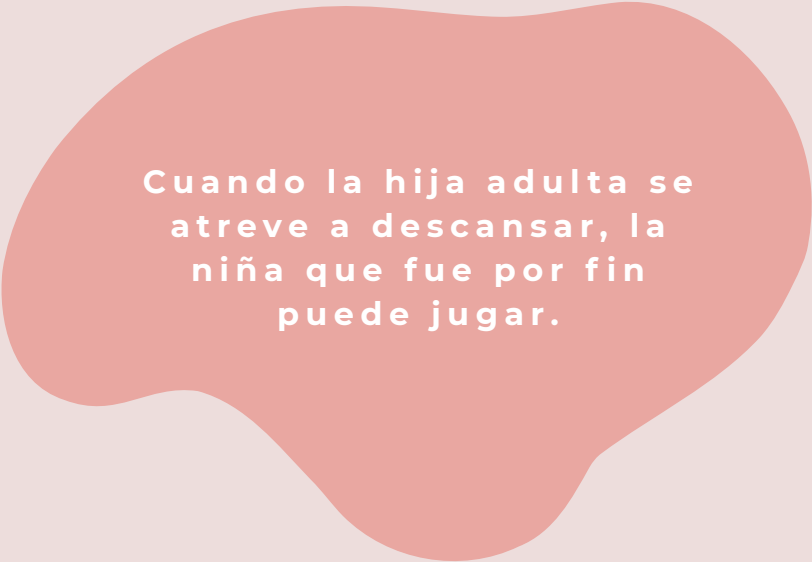


Del miedo al descanso

El proceso terapéutico ayuda a que esa mujer aprenda a confiar: en los demás, en la vida y en su propia capacidad de sostenerse sin controlar todo lo que ocurre a su alrededor. Aprende a distinguir entre cuidar por amor y cuidar por miedo. Y empieza, poco a poco, a darle a su niña interior algo que nunca tuvo: **descanso**.

Porque nadie debería crecer temiendo que, si se distrae, su madre se rompa.

Y nadie debería sentirse culpable por querer vivir con ligereza cuando ha pasado la infancia entera protegiendo a quien debía protegerla.



Cuando la hija adulta se
atreve a descansar, la
niña que fue por fin
puede jugar.

El proceso de sanar



Sanar no significa culpar. Significa reconocer que esa niña asumió un papel que no le correspondía y devolverle la inocencia que tuvo que perder.

Es un proceso de mirar hacia atrás con ternura, no con reproche, y entender que cuidar a una madre inmadura no era amor, sino supervivencia emocional.

El trabajo terapéutico suele centrarse en:

- Nombrar la inversión de roles: poner palabras al desorden invisible de la infancia.
- Trabajar la culpa: entender que cuidar de una misma no es egoísmo, sino reparación.
- Reconectar con las propias necesidades: aprender a identificar el hambre emocional, el descanso, el deseo, la vulnerabilidad.
- Aceptar la realidad de la madre: sin idealizarla, pero también sin seguir cargando con su vacío. No se trata de cortar el vínculo, sino de relacionarse desde un lugar adulto, no desde la niña que aún busca aprobación.

**Poco a poco, la hija
deja de ser la madre de
su madre, y comienza a
ser su propia madre
interna: una figura que
cuida, protege y valida,
pero ahora hacia sí
misma.**



**Romper
el ciclo**

Cuando una mujer toma conciencia de esta dinámica y decide poner límites, está haciendo algo profundamente valiente: interrumpir una cadena transgeneracional.

Quizá su madre también fue hija de una mujer emocionalmente inmadura, y simplemente repitió lo que conocía. Pero cuando una generación se detiene a mirar, a entender y a sanar, el patrón se transforma.

Romper el ciclo no es traicionar a la madre. Es honrar el amor, dándole una nueva forma: una forma que no se base en el sacrificio, sino en la autenticidad.

A veces, la verdadera madurez no llega con los años, sino con la conciencia.

Y cuando una hija deja de cuidar a su madre, no la abandona: se libera para poder amarla sin perderse a sí misma.

Solo entonces puede cuidar sin agotarse, amar sin miedo y sostener sin desaparecer.



**Cómo sanar si sigo
sintiendo pena de
mi madre**

La pena hacia la madre suele ser una de las últimas y más difíciles capas del proceso de sanación. Porque cuando llegas ahí, ya has comprendido cognitivamente la dinámica, ya sabes que ella te colocó un peso que no te correspondía... pero emocionalmente sigues sintiendo compasión, tristeza, y una resistencia a “soltar” del todo.

La pena hacia la madre es, en el fondo, una forma de amor mezclada con impotencia. Es mirar su historia y entender por qué fue como fue, pero seguir sintiendo que si la dejas sola, algo terrible ocurrirá. Sanar desde ahí no significa dejar de sentir pena, sino transformar esa pena en comprensión sin sacrificio.

Algunas claves profundas, desde el enfoque vincular y terapéutico, para trabajar esa etapa:

1. Diferenciar la comprensión de la carga

Puedes entender su historia sin tener que cargar con ella. Comprender no implica asumir su dolor, ni intentar repararlo. Es posible decirte:

“Entiendo que sufrió, pero eso no convierte su sufrimiento en mi tarea.”

El problema no es la empatía, sino la fusión emocional: cuando la pena te arrastra al punto de sentirte responsable. En terapia, esto se trabaja aprendiendo a observar su dolor sin absorberlo.

Un ejercicio útil es visualizar una escena donde ella está frente a ti con su historia, y tú, con suavidad, le devuelves esa carga diciéndole:

“Esto es tuyo, mamá. Yo lo entiendo, pero no puedo llevarlo por ti.”

2. Aceptar que puedes quererla sin rescatarla

El amor maduro no busca salvar.

Cuando fuiste niña, tu amor era instintivo, protector, incondicional: querías que ella no sufriera porque tu bienestar dependía de su estabilidad. Pero ahora eres adulta, y tu amor puede tener otra forma: un amor con límites, con respeto, con distancia emocional saludable.

Puedes seguir queriéndola, incluso sintiendo ternura por su fragilidad, sin tener que convertirte en su sostén.

3. Darle espacio a tu propio dolor

A veces la pena por la madre oculta algo más profundo: pena por la niña que fuiste.

Por la niña que no tuvo la oportunidad de recibir cuidado, que aprendió a consolar en lugar de ser consolada.

Mientras sigues mirando su dolor, tu propio sufrimiento queda en segundo plano.

Sanar implica mover la mirada: del dolor de ella al tuyo. Y eso puede ser lo más revolucionario:

“Ya no me duele por lo que le pasó a mi madre; me duele por lo que me pasó a mí mientras intentaba sostenerla.”

4. Reconocer la pena como parte del duelo

Sentir pena es una etapa natural del duelo por la madre idealizada, por la relación que no fue. No hay que eliminarla, sino atravesarla. Con el tiempo, la pena se transforma en compasión serena, una comprensión sin desbordamiento.

Y eso marca el momento en que dejas de ser la hija que la cuida para convertirte en la mujer que la comprende sin perderse a sí misma.

5. Un cierre posible

Quizás nunca puedas evitar sentir ternura por su fragilidad. Pero la diferencia está en dónde colocas esa ternura: antes te anclaba a ella, ahora puede anclarte a tu propia historia.

“Puedo verla con amor y también soltarla. Puedo sentir pena sin quedarme a cuidar. Puedo quererla y, al mismo tiempo, elegirme a mí.”

Puedo comprender su herida, sin dejar de cuidar la mía

A veces, incluso después de comprenderlo todo, después de años de terapia o de poner distancia, lo que queda es pena.

Pena por su historia, por su infancia, por lo que le faltó. Pena por esa mujer que nunca supo quererse y que, sin darse cuenta, también te hizo sentir que debías cuidarla.

Esa pena es la parte más noble del vínculo: la que mira con humanidad. Pero también puede ser la última cadena que te une a su dolor.

Sanar no significa dejar de sentir pena, sino colocarla en su lugar. Puedes sentir compasión por ella y, al mismo tiempo, compromiso contigo. Puedes reconocer que sufrió, sin seguir intentando salvarla. Puedes verla con ternura, sin volver a ocupar el papel de su cuidadora.

A veces, la pena se convierte en un modo de seguir mirando hacia ella, de mantener vivo el lazo que te definió durante tanto tiempo. Pero cuando logras dirigir esa ternura hacia ti, algo cambia: esa energía que antes se derramaba hacia afuera empieza a nutrir tu propio corazón.

“Antes me dolía por su historia; ahora me duele por la mía, por lo que me ocurrió mientras intentaba sostenerla.”

Y ahí empieza una etapa distinta: una donde puedes mirar a tu madre con amor, incluso con compasión, pero sin perderte en su historia. La ves entera, con sus luces y sus sombras, y eliges soltar desde la comprensión, no desde la culpa.

Porque sanar no es olvidar ni rechazar: es honrar la vida de ambas, permitiendo que cada una se haga responsable de su propio camino.

“Puedo amarla y también elegirme. Puedo comprender su herida, sin dejar de cuidar la mía.”

Y en ese instante, la hija deja de mirar hacia atrás para empezar, por fin, a mirarse a sí misma.

Cuestionario de reflexión



**Ser la adulta de la relación:
hijas de madres inmaduras**

Este cuestionario está diseñado para ayudarte a comprender mejor cómo tu historia con tu madre pudo haberte llevado a asumir un rol que no te correspondía.

El objetivo es reflexionar, reconocer y empezar a sanar.

Contesta con lo que recuerdes o cómo lo has vivido.

1. Sobre tu infancia: lo que viviste sin darte cuenta

1.1. ¿Qué mensajes recibiste sobre tus emociones cuando eras niña?

- ¿Te animaban a expresarlas o se percibían como “molestias”?
- ¿Había espacio para que lloraras, te enfadaras o tuvieras miedo?

1.2. ¿Sentías que tenías que consolar a tu madre o ayudarla a sentirse mejor?

- ¿Recuerdas situaciones en las que ella lloraba o se desbordaba y tú actuabas como adulta?

1.3 ¿Te sentías responsable del bienestar emocional de tu madre?

- ¿Sentías que tenías que tranquilizarla, acompañarla o “no darle problemas”?

1.4. ¿Reprimías tus necesidades para evitar conflictos o no sobrecargarla?

- ¿Aprendiste a ser “fuerte”, “madura” o “comprensiva” para no desestabilizarla?

1.5. ¿Tuviste la sensación de ser “la adulta” o “la responsable” en tu casa?

- ¿Eras tú quien mediaba, calmaba, organizaba o sostenía emocionalmente a los demás?

2. Sobre tu vida adulta: las huellas que quedan

2.1. ¿Te cuesta pedir ayuda o aceptar apoyo sin sentirte culpable o una carga?

2.2. ¿Sientes culpa cuando descansas, te priorizas o pones límites?

2.3. ¿Tiendes a hacerte cargo emocionalmente de las personas que quieres?

- Pareja, amistades, familia...

2.4. ¿Notas una necesidad intensa de controlar lo que ocurre a tu alrededor para sentirte segura?

2.5. ¿Te cuesta identificar lo que sientes o conectar con tus necesidades?

- ¿Te cuesta llorar, enfadarte, relajarte o incluso saber qué quieres?

3. Para sanar: un ejercicio de reparación interna

Carta a tu niña interior

Tu niña interior representa simbólicamente la parte de ti que vivió la infancia.

Dedica unos minutos a escribir desde la empatía, el cariño y la presencia.

Háblale con ternura. Reconoce su esfuerzo, valora su fortaleza y dile lo que necesitaba escuchar.

Ejemplo:

“Querida niña interior: sé cuánto te esforzaste por ser fuerte, por sostener a tu madre, por no molestar. Hoy quiero decirte que lo siento. Merecías descanso, juego y ternura. Ahora estoy aquí para cuidarte. Ya no tienes que ser la adulta de nadie.”

The background of the image shows a close-up, low-angle view of several books stacked or standing on a surface. The focus is on the spines and edges of the books, with a prominent orange book in the foreground on the right and a dark book on the left. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangular box in the upper center.

Referencias y lecturas recomendadas

- **“Hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros”** – Lindsay C. Gibson

- **“Padres y Madres emocionalmente inmaduros: cómo sanar y superar las secuelas”** – Lindsay C. Gibson

- **“La madre emocionalmente ausente”**
– Jasmin Lee Cori

- **“Madres que no pueden amar: guía de sanación para hijas ”** – Susan Forward

- **“Volver a casa ”** – John Bradshaw

Guía elaborada por:

◆ Texto:

Sandra Ribeiro, directora del Centro de Psicología Sandra Ribeiro, supervisora de caso clínicos y profesora de psicología.

◆ Diseño gráfico y maquetación:

Cristina Rejas.

Sandra Ribeiro

CENTRO DE PSICOLOGÍA

**Terapia individual | Pareja | Familiar |
Adolescente | Infantil**



**Calle Puerto de los Leones, 2,
2ª planta, puerta 4A, Majadahonda.**



644633155



contacto@sandraribeiro.es



[centropsicologia_sandraribeiro](https://www.instagram.com/centropsicologia_sandraribeiro)