



# Reparenting Check-in Worksheet

Este ejercicio te ayudará a fortalecer tu habilidad de identificar y sentir tus emociones con el fin de enraizarte (grounding) con el momento presente. Reconocer qué parte está activada y cómo fue activada te ayudará a cuidar de ellas. Hacer este ejercicio regularmente te familiariza con tu padre o madre interior y las otras partes de tu paisaje interior. Después de leer cada pregunta, cierra los ojos o deja que tus ojos tengan una mirada suave, sin enfocar. Permite que tus respuestas salgan desde adentro.

1. Qué sensaciones físicas y emociones notas? Permítete experienciarla.
  - a. Siento (emociones de una palabra\*): \_\_\_\_\_  
Algunas emociones comunes son: enfado, decepcionado, frustrado, cansado, triste, dolido, miedo, confundido, desesperanzado, desconcertado, avergonzado, agradecido, aliviado, jubiloso, cómodo, con ganas, orgulloso, sereno, esperanzado, a gusto.
  - b. Noto (sensación física): \_\_\_\_\_  
Toma atención de tu respiración, cara, garganta, torso, manos, pies, etc.  
Por ejemplo: Opresión en el estómago, respiración superficial (no profunda). Manos frías.  
\*Cuando usamos emociones de una palabra, nos ayuda a distinguir emociones con pensamientos. Practica usando “siento” seguido directamente de una palabra de sentimiento. Cuando usamos *que* después de “siento”, estamos comúnmente describiendo un pensamiento. Por ejemplo, “Siento que he fallado”.
2. Quién (qué parte de ti) necesita la atención de su padre o madre interior?  
Niño interior o Adolescente o No sé
3. Qué activó a esta parte? Percátate de tu conversación interna. Permítete sentir tus emociones.  
Padre crítico / Pensamientos distorsionados\*    Gente, lugares o cosas.    No sé  
  
Describe brevemente: \_\_\_\_\_  
*Por ejemplo: Mi padre o madre crítico proyectó un futuro espantoso. Eso asustó a mi niño(a) interior.*  
\*Juzgar, ruminar sobre el pasado, proyectar hacia el futuro, debería, tengo que, pensamientos de todo-o-nada, asumir catástrofe, etc.
4. Cómo puedes atender a esta parte desde tu padre o madre interior? Cómo te sientes sobre esta parte de ti? Conectado(a)? Curioso(a)? Compasivo(a)? Si no, qué puedes hacer para invitar al padre o madre interior a sentarse en el sillón de reparentizar para que puedas continuar?

Valida los sentimientos de la parte activada: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ *Por ejemplo:*  
“Escucho que te sientes asustado y preocupado por el futuro, desesperanzado de sentirte seguro”

Asegura/Cuida: \_\_\_\_\_ *o te voy a dejar sola con estos sentimientos. Te voy a mantener a salvo.*  
*Respiremos juntas para disminuir la intensidad.*

¿Hay algo más que se necesita? ¿Toque reconfortante, dirección o limitación?

\_\_\_\_\_ *Por ejemplo: Un abrazo a ti mismo(a). “Esto no es esto, ya no estas solo(a). Estoy aquí. Quedémonos aquí en este momento.”*

