

# VOLVER AL AMOR: SANACIÓN DE LOS VÍNCULOS AFECTIVOS A LA LUZ DE LA SAGRADA FAMILIA

SOUL RENACE CONTIGO

*Creado por el equipo terapéutico de Soul Renace Contigo*

**Soul**  
renace contigo



# ÍNDICE

01

La importancia de los  
vínculos afectivos  
seguros

02

El rol del padre como pilar  
de identidad y seguridad

03

Reencontrar la identidad  
en Jesús : Cultivar la  
bondad en el corazón

04

Volver al Origen: Un  
Camino de Sanación  
Familiar con Jesús

05

Sanar a través de la  
Sagrada Familia

# ORACIÓN

## *Al espíritu santo & A la Sagrada familia.*



### ORACIÓN DE LA SAGRADA FAMILIA

Jesús, María y José en ustedes contemplamos el esplendor del verdadero amor a ustedes confiados nos dirigimos Santa familia de Nazaret haz también de nuestras familias lugar de comunión y cenáculo de oración auténticas escuelas del evangelio y pequeñas iglesias domésticas.

Santa familia de Nazaret que nunca más haya en las familias episodios de violencia, de cerrazón y división, que quien haya sido herido y escandalizado sea pronto consolado y curado, Santa familia de Nazaret has tomar conciencia a todos del carácter sagrado e inviolable de las familias, de su belleza en el proyecto de Dios

Jesús, María y José escuchen y acojan nuestras súplicas

AMÉN

*Ven Espíritu Santo, envía tu luz desde el cielo. Padre amoroso del pobre; don, en tus dones espléndido; luz que penetra las almas; fuente del mayor consuelo.*

Ven, dulce huésped del alma, descanso de nuestro esfuerzo, tregua en el duro trabajo, brisa en las horas de fuego, gozo que enjuga las lágrimas y reconforta en los duelos.

Entra hasta el fondo del alma, divina luz y enriquecemos. Mira el vacío del hombre si Tú le faltas por dentro; mira el poder del pecado cuando no envías tu aliento.

Riega la tierra en sequía, sana el corazón enfermo, lava las manchas, infunde calor de vida en el hielo, doma el espíritu indómito, guía al que tuerce el sendero.

Reparte tus Siete Dones según la fe de tus siervos. Por tu bondad y tu gracia dale al esfuerzo su mérito; salva al que busca salvarse y danos tu gozo eterno.

AMÉN.

# INTRODUCCIÓN

Queremos invitarte con todo el corazón a un encuentro profundo con la bondad que habita en ti, con tu verdadera esencia: ese lugar íntimo donde resuena el llamado del Amor, un Amor que solo puede nacer al reconocerte como hijo amado de Dios.

Sabemos que no es fácil. Sanar las heridas de la infancia —cuando crecimos en entornos marcados por el maltrato, el machismo o incluso por un feminismo que, en su afán de protegernos, a veces ha desbordado sus límites— no es un camino sencillo. Muchas veces nos enseñaron a sobrevivir, no a amar. A ser fuertes, no vulnerables. A depender solo de nosotros mismos, a ser autosuficientes, sin permitirnos recibir o confiar. Algunos crecimos con la ausencia —física o emocional— de quienes debían habernos cuidado, protegido y amado incondicionalmente. Esa ausencia dejó vacíos, silencios, y una forma de vincularnos que muchas veces reproduce nuestras heridas en lugar de sanarlas.

De esta manera, crecimos con inseguridades, temores y una profunda desconfianza hacia una figura paterna que en muchos casos estuvo ausente o abandonó su rol, y hacia una figura materna que, herida en su identidad femenina, lucha con el rechazo —o el auto-rechazo— hacia sí misma y hacia el género masculino. Estas heridas son una responsabilidad que podemos decidir sanar.

Jesús en cambio, nació en un hogar lleno de ternura, cuidado, protección y amor auténtico, sostenido por la gracia de Dios. Sus padres lo acogieron con fe, y en ese entorno su identidad fue afirmada desde el corazón del Padre. Por eso vivió entregado, libre y en permanente donación de sí mismo, con un corazón libre, dispuesto a amar sin medida.

Y por eso hoy queremos decirte, con esperanza: estás aquí para restaurar tu corazón. Para sanar tu manera de relacionarte. Para aprender a construir vínculos más sanos y seguros. Vínculos donde el amor no se impone ni se exige, sino que es un amor libre, total, fiel y fecundo. Ese es el amor al que estás llamado a vivir en Jesús: un amor auténtico que nace del reconocerte, con profunda verdad y humildad, como hijo amado de Dios.



## LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS AFECTIVOS SEGUROS

Desde el instante en que Dios nos regala la vida, comenzamos a experimentar el misterio del amor a través de las personas que nos rodean: nuestros padres, abuelos, cuidadores... Ellos, aun con sus límites humanos, son los primeros instrumentos del amor de Dios en nuestra historia.

Entre estos vínculos iniciales, la madre ocupa un lugar privilegiado. Es ella quien, con ternura y entrega, acoge la vida en sus brazos, la alimenta, la consuela y la protege. En ese gesto silencioso de amor cotidiano, el corazón del niño comienza a latir con confianza, a intuir que su existencia tiene valor, y que ha sido amado desde siempre. Cuando esta entrega nace desde la gracia de Dios, se transforma en un acto de caridad pura: una donación generosa que refleja el mismo amor con el que fuimos creados.

Los abrazos, las miradas llenas de ternura, el consuelo en los momentos de llanto... no son simples gestos. Son, en verdad, sacramentos vivos del amor divino. A través de la madre — y de quienes cuidan con amor—, Dios toca el alma del niño y le susurra: "Estás a salvo. Eres mío. Eres amado."

El alimento materno, tanto físico como afectivo, no solo sostiene el cuerpo, sino también el espíritu. En cada acto de cuidado auténtico, se siembra en el corazón del niño la certeza de que el amor es real, de que no está solo, y de que ha sido creado para habitar en ese amor.

Si al mirar tu historia descubres que hubo vacíos, heridas o ausencias, no es para vivir desde el dolor, sino para volver la mirada a Dios, quien es Padre fiel y también Madre tierna. Solo Él puede restaurar los vínculos que no fueron plenos, sanar lo que dolió y llenar los espacios donde el amor faltó.

Él ha estado siempre contigo, incluso en los momentos que no pudiste entender. Hoy te invita a volver a confiar, a dejar que Su amor te abrace desde lo más profundo, y a comenzar de nuevo en Su corazón. Porque en Dios, todo puede volver a empezar.

Aquí encontraras según el libro "se restaurado" de Bob Schuchts un resumen de las etapas del desarrollo psicosexual que influye en la construcción de tu identidad de hijo/a amado/a de Dios

*Tomado del libro de Bob Schuchts (p.25)*





# UN ESPACIO PARA MIRAR CON AMOR TU HISTORIA

Queremos invitarte a entrar en un momento de reflexión íntima y sincera. No se trata de juzgar el pasado, sino de mirarlo con los ojos de Dios: con compasión, verdad y deseo de sanación. Permítete sentir, escribir, recordar... y dejar que el Señor camine contigo en este recorrido por tu historia.

## 1. ¿Cómo recuerdas tu relación con tu madre durante tu infancia?

¿Te sentías cuidado/a, amado/a, afirmado/a en quién eras? ¿O a veces experimentaste que tu valor dependía de lo que hacías y no de lo que eras?

Es normal que surjan emociones al recordar. Muchas veces nuestros temores y heridas más profundas nacen de experiencias de abandono o rechazo. Te invitamos a poner esos recuerdos en manos de Dios.

## 2. ¿Recuerdas momentos en los que tu madre te expresaba cariño de forma concreta y constante?

Si es así, escríbelos y agradécelos en tu corazón.

Y si en cambio lo que viene a ti son recuerdos de ausencia, exigencia o desamor, también escríbelos con honestidad. Todo lo que aflore es parte de tu verdad, y Dios quiere abrazarla contigo.

## 3. Si eres mujer:

¿Sentiste que tu madre te ayudó a descubrir y valorar tu identidad femenina? ¿Pudiste mirarte en ella como modelo de mujer, amiga, madre o esposa? ¿O sentiste rechazo, distancia o confusión en ese vínculo?

Si eres hombre:

¿Te sentiste amado, sostenido y valorado por tu madre en tu identidad masculina? ¿Pudiste experimentar su ternura y acogida?

## 4. ¿Cómo es hoy tu relación con personas de tu mismo sexo?

¿Te resulta fácil confiar, abrir el corazón, sentirte valorado/a y seguro/a con ellas? ¿O percibes miedos, tensiones o inseguridades? No te juzgues. Solo observa y permite que Dios te acompañe también ahí.

## 5. ¿Qué virtudes y cualidades reconoces hoy en tu madre?

¿Hay algo que hoy puedas admirar en ella, incluso si fue una figura herida o limitada en su capacidad de amar?

## 6. Y ahora, una pregunta profunda para ti mismo/a:

¿Hoy puedes mirarte y reconocerte como un regalo para el mundo?

¿Te sabes valioso/a, digno/a y merecedor/a de amor, no por lo que haces, sino simplemente por ser quien eres?

Dios te mira así... y quiere que tú también te mires con esa ternura.

# PARA REFLEXIONAR CON JESÚS



*Cierra por un momento los ojos y  
vuelve a tu infancia...*

Cierra por un momento los ojos y vuelve a tu infancia...

¿Recuerdas alguna situación en la que te hayas sentido solo/a, desprotegido/a, ignorado/a o sin consuelo? Permítete conectar con ese momento, sin miedo. No estás reviviendo ese dolor para quedarte en él, sino para mirarlo hoy con una perspectiva nueva.

Jesús estuvo allí, contigo.

En ese instante de silencio, de vacío o de tristeza, Él no se apartó ni por un segundo. Su corazón ya conocía tu herida, y en su infinita compasión, la tomó sobre sí. En la cruz, Jesús cargó no solo con los pecados del mundo, sino también con cada una de nuestras penas, angustias, soledades y lágrimas.

Él eligió entregarse por amor a ti, para que ese dolor no fuera el final de tu historia.

Su cruz no es un símbolo de condena, sino de esperanza: allí comenzó la promesa de una vida nueva, una vida en abundancia, donde todo puede ser sanado y restaurado.

Hoy, deja que Jesús te muestre que no estabas solo/a. Permite que su amor abrace a ese niño o niña interior, y que poco a poco te devuelva la paz que te pertenece por ser hijo amado de Dios.



# EL ROL DEL PADRE COMO PILAR DE LA IDENTIDAD Y LA SEGURIDAD

Nuestra identidad como hombres y mujeres no se define por lo que hacemos, por nuestros roles, gustos o habilidades. La afirmación del género va mucho más allá de eso: es una verdad profunda que nace de nuestro ser, de cómo fuimos creados por Dios, con una dignidad única e irrepetible.

Desde una visión cristiana, el género no es una construcción externa ni una tarea por lograr, sino un Don recibido. Ser hombre o ser mujer no es algo que debamos demostrar, sino algo que necesitamos descubrir, acoger y afirmar desde el amor.

Por eso, en nuestra infancia, es tan importante que nuestras figuras paterna y materna nos afirmen primero como personas valiosas y luego como hijos o hijas con una identidad clara. Cuando un padre le dice a su hijo: “Eres fuerte, eres capaz, eres bueno”, o cuando una madre le dice a su hija: “Eres bella, eres digna, eres valiosa”, están sembrando semillas que dan fruto toda la vida.

Esa afirmación no se basa en lo que el niño haga o en cómo se comporte, sino en su esencia: en lo que es, no en lo que logra. Solo desde esa certeza interior —“soy amado tal como soy, y mi ser tiene un propósito”— podemos vivir una masculinidad o feminidad sanas, libres y llenas de sentido.

En un mundo que a menudo confunde la identidad con la apariencia o el rendimiento, volver a esta verdad es sanador: no necesito hacer nada para merecer mi identidad; ya la tengo, porque fui creado con amor.

(Inspirado en Bob Schuchts, p. 26)

Es en la mirada amorosa de Jesús donde descubrimos nuestra verdad más profunda: no somos nuestros errores, nuestras heridas o nuestras carencias... Somos amados, deseados y profundamente valiosos.

Cuando nos dejamos mirar por Él, el corazón empieza a recordar quién es, y comenzamos el camino de volver a casa, al amor original con el que fuimos creados.

# PREGUNTAS PARA SANAR Y ABRAZAR LA RELACIÓN CON TU PADRE

## 1. ¿Cómo recuerdas el vínculo que tenías con tu padre cuando eras niño o niña?

¿Fue un padre cercano con quien podías jugar y sentirte acompañado, o sentías que estaba ausente, distante o frío?

Es importante saber que el papel del padre, por voluntad de Dios, es hacerte sentir seguro, protegido y reafirmar en ti que eres un hijo amado, único y valioso.

---

---

---

---

## 2. ¿Puedes recordar momentos concretos en los que tu padre te mostró amor y cuidado?

Si los hay, escribe sobre ellos y cómo te hicieron sentir.

Y si, en cambio, recuerdas sensaciones de ausencia, inseguridad o falta de protección, permítete también expresarlas.

Recuerda que el padre del mismo sexo nos enseña a sentirnos amados tal como somos, y el padre del sexo opuesto nos muestra cómo amar a los demás desde el corazón.

Anota en esa línea del tiempo todas las sensaciones, pensamientos y emociones que vengan a tu mente. Dios acompaña a cada uno de ellos.

---

---

---

---

## 3. ¿Cómo ha sido tu relación con Dios, tu Padre celestial?

¿Lo sientes como un Padre amoroso que está siempre presente en tu vida, sosteniéndote y cuidándote? O tal vez has sentido que está lejos, que no escucha o no responde a tus necesidades.

Recuerda que Dios nunca nos abandona; somos nosotros quienes a veces construimos nuestra relación con Él desde la exigencia, el deber o la transacción, y no desde la confianza y el amor libre.

Te invitamos a abrir tu corazón para recibir su amor infinito y su presencia constante.

---

---

---

---

# CULTIVAR LA BONDAD EN EL CORAZÓN

Como hijos amados de Dios, estamos llamados a crecer cada día en la capacidad de vivir la verdad en el amor.

Este amor no nace sólo de nosotros, sino que tiene su origen en Dios mismo, quien es Amor puro, fiel, bello, justo, y verdadero.

Dios ha impreso en nuestro corazón su bondad al crearnos a su imagen y semejanza. Por eso, cuando damos o recibimos un amor auténtico —libre, sincero y generoso—, estamos reflejando algo del amor divino que habita en nosotros.

La bondad, en este sentido, no es solo hacer el bien: es vivir el amor con pureza de intención, como un regalo que bendice a los demás y revela la belleza de Dios en nuestras vidas.

La identidad de Jesús se formó en el seno de un hogar lleno de amor verdadero, lo que San Juan Pablo II llamó “el amor hermoso”: un amor puro, casto, libre y fiel. Fue en el corazón de la Sagrada Familia donde Jesús fue acogido, protegido y amado con ternura.

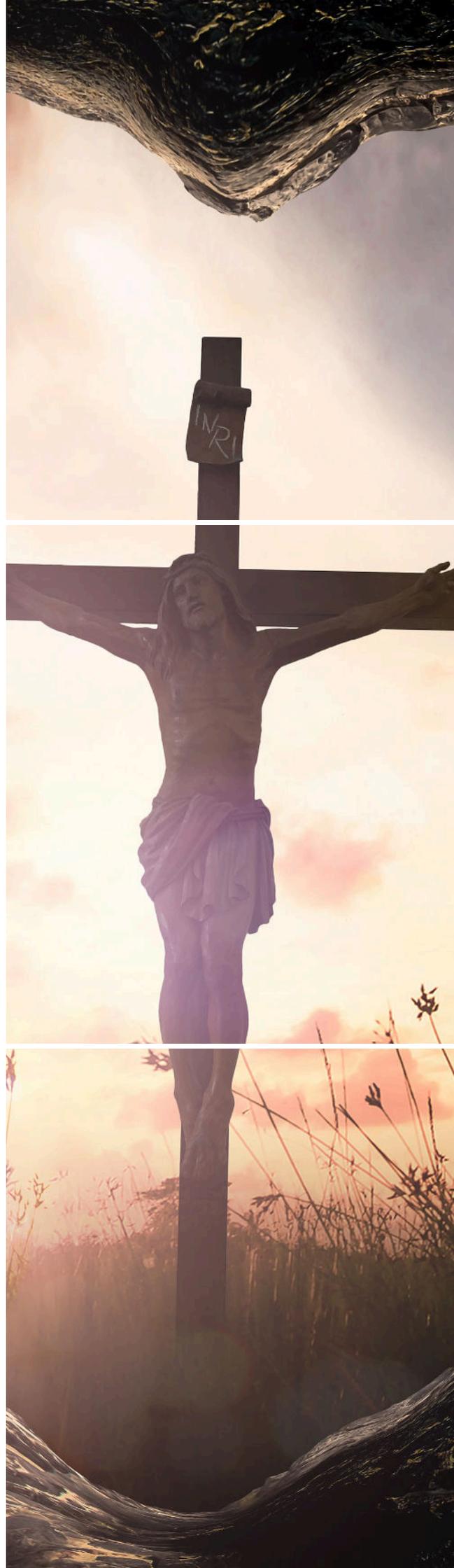
Su madre, la Virgen María, vivió una entrega total: libre, fiel y fecunda. A través de su amor maternal, sembró en Jesús una identidad segura, afirmada no solo como persona, sino también en su ser de hombre, amado y bendecido por Dios.

San José, su padre en la tierra, fue un hombre justo, protector, silencioso pero profundamente presente. Su amor paternal, firme y tierno, ofreció a Jesús una imagen clara de lo que significa ser amado como hijo, y a la vez, ser llamado a una misión.

Es en este ambiente de amor puro y sin egoísmo donde Jesús creció con un corazón limpio, sin pecado, y por eso pudo amar con una libertad y una castidad perfectas. Su capacidad de amar de manera plena y sin condiciones viene de su profunda comunión con el amor del Padre.

**Tú también fuiste creado para amar así.**

Y aunque nuestras historias estén marcadas por heridas o vacíos, en el corazón de Dios podemos recuperar nuestra verdadera identidad: hijos amados, llamados a vivir en la verdad y la bondad de su amor.





VOLVER AL ORIGEN

# UN CAMINO DE SANACIÓN FAMILIAR CON JESUS

Queremos invitarte, con profundo amor y respeto por tu historia, a mirar con sinceridad esos patrones de relación que pudieron haberse formado desde tu infancia y que quizás han dejado heridas en lo más profundo de tu corazón.

Heridas que, muchas veces sin darnos cuenta, siguen influyendo en la manera en que te relacionas con Dios, con los demás y contigo mismo. Tal vez haya momentos en tu historia marcados por la inseguridad, el vacío o el dolor — aunque no siempre los recuerdes con claridad—, que han moldeado tu forma de amar y de permitirte ser amado.

Cada una de esas experiencias ha dejado huellas que pueden afectar hoy la vivencia del amor ágape (el amor incondicional que Dios nos enseña) y del amor filial (ese amor cercano, de confianza y pertenencia).

Este es un espacio seguro, acompañado y guiado por el Espíritu Santo, donde no estás solo. En cada paso, el Señor quiere revelarte tu verdad más profunda: que has sido creado para amar y ser amado en plenitud.

HERIDAS TIPO A	HERIDAS TIPO B
Ausencia de cosas buenas que necesitábamos para nuestra sana maduración en el camino del amor y la integración Incluyen falta crónica de afecto, necesidades insatisfechas de afirmación, malos modelos a seguir de las figuras parentales y disciplina de los padres	Cualquier tipo de herida causada a raíz de episodios de maltrato, abuso y como consecuencia de la violencia del país .

TIPOS DE HERIDAS PROVENIENTES DE UN APEGO INSEGURO (BOB SCHUCHTS, P. 20)

diariofemenino

## TIPOS DE APEGO

Seguro	Evitativo	Ambivalente	Desorganizado
			
Buena autoestima	Huye de los conflictos	Siente mucha angustia ante los conflictos	Vive los conflictos de manera dramática
Expresa sus sentimientos y necesidades	Tiene miedo al compromiso	Suele crear relaciones de dependencia	Siente que no puede confiar en nadie porque cree que siempre le van a fallar
No crea relaciones de dependencia	A menudo no expresa lo que siente, piensa o necesita	Se preocupa más por las necesidades de su pareja que por las suyas propias	Relaciones muy inestables amor-odio
No tiene miedo al abandono	Problemas en la intimidad	Tiene miedo al abandono	Mucho temor al abandono

TOMADO DE WWW.DIARIOFEMENINO.COM

# SANACION A TRAVES DE LA SAGRADA FAMILIA

## **Volver al hogar del corazón**

La sanación a través de la Sagrada Familia es una invitación a volver al hogar del corazón. En medio de nuestras heridas, miedos y batallas interiores, Jesús, María y José nos ofrecen algo que el mundo no puede dar: amor puro, presencia constante y comunión verdadera con Dios. La Familia de Nazaret, vivió en la sencillez y en el anonimato, conoció el dolor, la incertidumbre, la pobreza, la persecución... y sin embargo, nunca dejó de amarse. Su amor era fuerte porque se sostenía en Dios. Su unidad era profunda porque nacía del silencio, del trabajo diario y de la entrega total.

“La vida oculta en Nazaret permite a todos entrar en comunión con Jesús por los caminos más ordinarios de la vida humana.” (Catecismo de la Iglesia Católica, 533)

Es precisamente en lo cotidiano donde Dios se revela. En el silencio de una cocina, en la carpintería de José, en el llanto de un niño en brazos... Ahí también se esconde la santidad.

Por eso, la Sagrada Familia nos enseña que no necesitamos una vida extraordinaria para encontrarnos con Dios, sino un corazón abierto en lo ordinario.

## **Entrar al hogar de Nazaret**

La Sagrada Familia nos abre las puertas de su hogar; ese espacio humilde donde reinan la paz, la escucha y el amor más puro. Allí somos invitados a entrar sin máscaras, a dejarnos acoger tal como somos y a ser amados por un amor que no juzga, no compara, no hiere, sino que abraza, consuela y transforma.

Todos tenemos rincones del corazón que aún esperan luz: experiencias dolorosas, heridas, relaciones rotas, palabras que faltaron o que dolieron... Esos lugares, justamente, son los que la Sagrada Familia quiere recibir.

Ellos no temen nuestra fragilidad: la acogen. No se escandalizan de nuestro dolor: lo bendicen. No evitan nuestra historia: la sanan con su amor.

## **Jesús quiere nacer en tu corazón... y en tu familia**

Jesús nació en un establo y hoy quiere nacer en tu corazón y en tu familia tal como es ahora, no en la que imaginaste o deseaste tener, sino en la que hoy tienes... con su historia, sus vacíos, sus alegrías y sus luchas.

Porque es ahí donde quiere traer Su luz, ahí donde desea sanar, restaurar y comenzar algo nuevo. Nos da el regalo de la Sagrada Familia no como un modelo inalcanzable, sino como una presencia viva y real para mostrarnos cómo es una familia según el corazón de Dios.

No para juzgarnos o compararnos,

# SANACION A TRAVES DE LA SAGRADA FAMILIA

## Entregar... y dejarnos amar

Hay momentos en nuestra historia que aún duelen. Lugares que quizás hemos escondido incluso de nosotros mismos. Heridas que nos han hecho creer que no valemos, que estamos solos, que no merecemos amor.

Pero lo que nos pasó no nos define. No es nuestra identidad.

Nuestra historia no tiene la última palabra: el amor sí.

Hoy somos invitados a entregar esos momentos a la Sagrada Familia. A llevarlos, sin miedo, al hogar de Nazaret. A pedirles que nos revelen la verdad que aún no hemos podido ver:

- La verdad de quiénes somos en el corazón de Dios.
- La verdad de cómo Él estuvo presente incluso en medio del dolor.
- La verdad que sana y transforma desde dentro.

Jesús, María y José no son una idea. No son un concepto espiritual ni un símbolo del pasado. Son reales. Están vivos. Caminan con nosotros. Nos escuchan. Nos esperan. Nos aman.

Podemos entrar en su casa como hijos. Podemos sentarnos en la mesa de Nazaret y dejarnos mirar, abrazar y restaurar. Podemos pasar tiempo con ellos y descubrir, por fin, cómo es ser verdaderamente amado.

## Ellos nos revelan lo esencial

- **María** nos enseña lo que es el amor de una madre: tierno, incondicional, firme, siempre presente.
- **José** nos revela el rol profundo del padre: protector, trabajador, silencioso y fiel, que da seguridad con su sola presencia.
- **Jesús**, nos revela el corazón de un niño que se asombra ante lo simple, que se siente tranquilo y seguro en la presencia de su Padre, y profundamente amado y sostenido en los brazos de su Madre.



# SANACION A TRAVES DE LA SAGRADA FAMILIA

## Sanar nuestra infancia: volver al asombro

Jesús, con infinita ternura, nos invita a volver a ese lugar:

No para quedarnos en el dolor, sino para redimirlo con Su luz.

Él nos llama a volver al asombro de los niños, a descansar en Él y permitirle mostrarnos lo buenos que somos, porque Somos hijos amados de Dios, creados a Su imagen y semejanza.

No importa tu historia. No importa tu edad. Dios te ve, te conoce y te ama.

Su deseo no es otro que sanar y restaurar tu corazón y llevarte a la plenitud.

Allí, en Su amor, podemos volver a ser niños.

Hoy, al contemplar a la Sagrada Familia, no solo miramos un modelo, sino que entramos en una historia viva que quiere abrazar la nuestra.

Volver al hogar del corazón es volver a la verdad más profunda:

Somos hijos amados. Nunca hemos estado solos. Siempre ha habido un lugar para nosotros en el corazón de Dios.

Hoy, Jesús quiere quedarse en tu hogar, en tu corazón, y en tu historia. María quiere envolver tus heridas con su ternura. José quiere enseñarte a caminar en silencio, firmeza y fe.

Dejemos que ellos, la Sagrada Familia, nos enseñen a vivir lo cotidiano como lugar de encuentro con lo eterno.

