

Frases para validar emociones

Lee la fila de la emoción que tu hijo está mostrando. Las frases de la derecha se dicen a su altura, con calma y con tus palabras.

Emoción del hijo	Invalida sin querer	Por qué no ayuda	Valida
Tristeza	"No llores, no es para tanto."	Puede aprender que su tristeza molesta y esconderla.	"Veo que estás triste. Estoy aquí contigo."
Enojo	"¡A tu cuarto hasta que se te pase!"	Se queda solo justo cuando menos puede regularse.	"Estás muy enojado. Te entiendo, y golpear no. Vamos a calmarnos juntos."
Miedo	"No pasa nada, no seas miedoso."	El miedo sigue ahí, y ahora se suma la vergüenza de sentirlo.	"Eso te asustó. Cuéntame. Yo me quedo cerca."
Frustración	"Déjalo, yo lo hago por ti."	Recibe el mensaje de que no puede, y la frustración crece.	"Es difícil y te está costando. ¿Probamos una vez más juntos?"
Vergüenza	"¡Saluda! No seas maleducado."	La exposición delante de otros agranda la vergüenza.	"Te dio pena saludar. Tómame un momento, yo te acompaño."

Validar la emoción y sostener el límite van juntos. Se puede aceptar el enojo y mantener la regla al mismo tiempo.

