

PASO 1: TÚ PRIMERO

Respira · Baja tu velocidad · Acércate · Cárgalo si puedes

“Estoy aquí. Esto es seguro.”

PASO 2: NOMBRA SIN JUZGAR

- **NUNCA:** “Eres un enojón. No es para tanto.”
- **SIEMPRE:** “Tu cuerpo está muy enojado. Veo que te duele.”

“Te entiendo. Tu emoción no me asusta.”

PASO 3: LÍMITE + OPCIONES

- **NUNCA:** “Si no paras, no hay postre.”
- **SIEMPRE:** “No te voy a dejar pegarme. Puedes golpear esta almohada o gritar si te ayuda a sacar el enojo.”

“Hay un límite. Y tú tienes control.”

FRASES QUE CONECTAN, CALMAN Y REGULAN

Enseñan que sentir es normal, que siguen siendo amados al sentir.

- “Estoy aquí contigo.”
- “Tu cuerpo está [emoción]. Eso es normal.”
- “Esto es difícil. Y estamos bien.”
- “Respiramos juntos.”

LO QUE ESCALA (NUNCA HAGAS)

Frases que controlan o manipulan a través del miedo. Lo que genera desconexión y enseña que el amor es condicionado a sus emociones.

- Aislarlo en su cuarto (siente abandono)
- Gritar (amplifica pánico)
- Amenazas: “Entonces no hay...” (activa miedo)
- Comparar: “Mira cómo se porta...” (genera vergüenza)

LA VERDAD QUE DEBES MEMORIZAR

No es desobediencia. Es desregulación.

**Tu calma es la llave. Tu presencia es la medicina.
Tu amor es suficiente.**