



Reprogramación de Culpa Parental

Elimina la culpa en **72 horas** y recupera tu autoridad sin sentirte un mal padre o madre.

Base Científica

Lo que ocurre

La culpa activa la **amígdala** y genera evitación del conflicto.

La consecuencia

Ceder refuerza conductas negativas en los hijos.

Fundamento: terapia cognitivo-conductual y aprendizaje conductual.



El Error Que Cometemos

El Error

Ceder por culpa **enseña que insistir funciona.**

Resultado

Desobediencia creciente en los hijos.

Consecuencia

Pérdida progresiva de autoridad parental.



FASE 1

Detección

❓ Pensamiento de culpa

«Me siento mal por corregir»

✓ Reencuadre correcto

«Estoy evitando incomodidad,
no ayudando a mi hijo»



FASE 2

Reencuadre

Corregir no es dañar

Es enseñar **autocontrol**.

Ser firme no es ser duro

Es ser **claro**.



⚡ FASE 3

Reprogramación

01

Nombra la emoción

«Esto es culpa»

02

Reemplaza el pensamiento

«Corregir es amar»

03

Actúa

Aplica la consecuencia **sin negociar**.

Fundamento Bíblico

“

Proverbios 13:24

El que ama, corrige.

”

“

Hebreos 12:6

Dios disciplina al que ama.

”





Tu Identidad

No eres un padre o una madre duro(a). Eres un **líder emocional** que da seguridad.

Resultados

☀️ Más claridad

Decisiones firmes y consistentes en el hogar.

✌️ Menos caos

Un ambiente familiar más ordenado y predecible.

🤝 Más respeto

Los hijos responden mejor a límites claros.

❤️ Menos desgaste

Menos agotamiento emocional para los padres.

«La culpa no te hace mejor padre o madre. Te hace **inconsistente.**»

