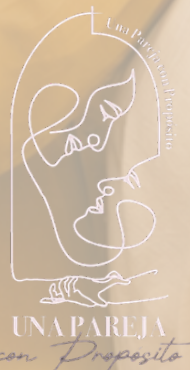


# FRASES QUE APAGAN EL FUEGO

---

**7 cosas que puedes decir esta noche para frenar  
una discusión antes de que se salga de control.**

**Una Pareja con propósito**  
Frank & Osmaglys Durán



# Antes de empezar...

Si descargaste esta guía, probablemente conoces esa sensación: una conversación normal que de repente sube de tono, y en segundos ya no recuerdan ni por qué empezaron a pelear. Solo saben que duele.

Nosotros también la conocemos. Estuvimos al borde de perderlo todo. Y si hoy podemos acompañarte, no es porque tengamos un matrimonio perfecto, es porque aprendimos — de la manera difícil— lo que de verdad funciona cuando el fuego se enciende.

Esta guía no te va a enseñar a evitar todas las discusiones. Eso no existe, y quien te lo prometa, te miente. Lo que sí va a hacer es darte 7 frases concretas para apagar el incendio en el momento, antes de que las palabras hagan un daño que después cuesta semanas reparar.

Aplica una hoy. Solo una. Y fíjate que pasa.

---

Con cariño,

**Frank & Osmaglys**



UNA PAREJA  
con Propósito

# ¿Por qué una discusión se enciende?

Casi ninguna pelea es por el tema del que están peleando. Discuten por los platos, por la hora de llegada, por el dinero... pero el fuego real casi siempre es otro: no me sentí escuchado. No me sentí importante. Me sentí solo, estando contigo.

Cuando una discusión escala, el cerebro entra en modo "ataque o defensa". En ese estado nadie está pensando en resolver: están pensando en ganar. Y cuando uno gana una pelea... casi siempre la relación pierde.

Las frases de esta guía hacen una sola cosa, pero la hacen bien: bajan la temperatura. Sacan a los dos del modo "ataque" y los devuelven al modo "equipo". Porque el enemigo nunca es tu pareja. El enemigo es el problema, y a ese se le vence juntos.

*"La respuesta amable calma el enojo."*

*- Proverbios 15:1*

# Frases 1 y 2

## 1. Cuando quieras reclamar algo

En vez de: "Tú siempre..." "Tú nunca..."

Di: "Cuando pasa esto, yo me siento..."

Por qué funciona: "Tu siempre" es una acusación, y a una acusación el otro solo sabe defenderse o contraatacar. Hablar desde cómo te sentiste tú no se puede discutir: nadie te puede decir que no sentiste lo que sentiste. Bajas la guardia del otro sin rendirte.

## 2. Cuando el otro está dolido y tú crees que exagera.

En vez de: "Estás exagerando" / "Eso no es para tanto"

Di: "Ayúdame a entender por qué te duele tanto."

Por qué funciona: Minimizar el dolor del otro echa gasolina al fuego. Cuando pides entender en lugar de juzgar, le quitas a la persona la necesidad de "demostrarte" que su dolor es real, y esa es la causa de la mitad de las peleas largas.

## Frases 3 y 4

### 3. Cuando sientes que vas a explotar

En vez de quedarte callado e irte (o gritar)

Di: "Necesito un momento para calmarme, pero quiero resolver esto contigo. Seguimos en 20 minutos."

Por qué funciona: Irte sin decir nada se siente como abandono y enciende más al otro. Pero si avisas que vuelves —y vuelves—, conviertes la pausa en un acto de amor, no de rechazo. Calmarte no es huir; es cuidar la conversación.

### 4. Cuando solo quieres echar culpas

En vez de: "Es tu culpa" / "Por ti pasó esto"

Di: "¿Qué podemos hacer los dos para que esto no se repita?"

Por qué funciona: La palabra clave es los dos. En el segundo en que dejas de buscar un culpable y empiezas a buscar una solución en equipo, la pelea se acaba. Ya no es tú contra mí: somos nosotros contra el problema.

# Frases 5, 6 y 7

## 5. Cuando te rindes con sarcasmo

En vez de: "Da igual" / "Como quieras" / "Olvidalo"

Di: "Esto me importa, y por eso me cuesta. Dame un momento."

Por qué funciona: El "da igual" sarcástico no cierra la pelea, la congela. Decir la verdad —que te importa— abre la puerta en vez de cerrarla de golpe.

## 6. La frase mágica para resetear

En vez de: "¡Tengo la razón y te lo voy a demostrar!"

Di: "Espera. No quiero ganar esta pelea. Quiero entenderte."

Por qué funciona: Es la frase que rompe el modo "ataque" en seco. Casi nadie sabe qué responder al desarme... porque ya no hay nada contra lo que pelear. Úsala cuando sientas que se les está yendo de las manos.

## 7. Cuando empiezas a sacar el pasado

En vez de: "Es que la otra vez también..." / "Siempre haces lo mismo desde..."

Di: "Hablemos solo de lo de ahora. Lo de antes lo vemos en otro momento."

Por qué funciona: Traer el pasado a una pelea presente es imposible de ganar y solo abre heridas viejas. Una pelea, un tema. Así sí se puede resolver.

# Cómo hacer que de verdad funcionen

No intentes usar las 7 de golpe. Así no es.

Esta semana, elige UNA. La que más te haga sentido para tu relación hoy. Escríbela en tu celular o en un papel en la nevera. Y la próxima vez que el tono empiece a subir, úsala. Solo esa.

Una frase bien usada, en el momento justo, cambia toda una conversación. Y una conversación cambiada, repetida con el tiempo, cambia un matrimonio.

No se trata de hablar perfecto. Se trata de elegir, en medio del fuego, una palabra que construya en vez de destruir. Eso no es magia: es decisión. Y se entrena.

Guarda esta guía. Tomale captura a tu frase favorita.

## Las 7 frases:

1. "Cuando pasa esto, yo me siento..."
2. "Ayúdame a entender por qué te duele tanto."
3. "Necesito un momento... Seguimos en 20 minutos."
2. "Ayúdame a entender por qué te duele tanto."
5. "Esto me importa, y por eso me cuesta. Dame un momento."
6. "No quiero ganar esta pelea. Quiero entenderte."
7. "Hablemos solo de lo de ahora."

# Estas frases apagan el incendio. Pero, ¿y si el fuego no volviera a prenderse?

Lo que acabas de aprender es la herramienta de emergencia: te salva en el momento de la pelea.

Pero seamos honestos contigo: las frases calman el síntoma. No tocan la raíz. Si ustedes pelean una y otra vez por lo mismo, es porque hay algo más profundo en cómo se están comunicando, y eso ninguna frase suelta lo resuelve. Por eso creamos nuestro método completo.

Hoy lo tienes a un precio especial de lanzamiento:

~~\$27~~      \$9

Quiero el método completo.

No es para parejas perfectas.  
Es para parejas reales, que están  
Dispuestas a luchar por lo suyo.

Con cariño,

**Frank & Osmaglys**  
Una Pareja con propósito

