mamá nammu

12 frases para acompañar a tu hijo *cuando vive emociones fuertes*

No son un guion. Elige la que te suene a ti *y dila con tus palabras.*

ANTES DE HABLAR

Primero tú: tres frases *para ti*

“Esto que siente mi hij@ es suyo. Lo mío es volver a mi centro.”

“Mi hij@ no me está haciendo esto a mí. Lo está viviendo.”

“No tengo que arreglarlo para poder acompañarlo.”

MOMENTO 1

Cuando la emoción está *en lo más alto*

Pocas palabras, porque aquí tu presencia dice más que cualquier explicación.

1 **“Aquí estoy.”**

2 **“No tienes que explicarme nada. Me quedo contigo.”**

3 **“Esto se siente muy grande, y no estás solo.”**

MOMENTO 2

Cuando te dan ganas *de arreglarlo*

Para no saltar a resolver, aconsejar o minimizar.

4 **“Tiene sentido que te sientas así.”**

5 **“¿Quieres que te escuche o que pensemos juntos qué hacer?”**

6 **“Cuéntame más. No te voy a interrumpir.”**

MOMENTO 3

Cuando te aleja *o te rechaza*

Para mantenerte de su lado sin borrarte. Aquí va el límite con amor.

7 **“Veo que ahora no quieres hablar. Aquí voy a estar cuando quieras.”**

8 **“Puedes estar enojado conmigo. Te sigo queriendo igual.”**

9 **“Puedes sentir todo tu enojo. Lo que no voy a permitir es que me hables así.”**

MOMENTO 4

Cuando la tormenta *ya pasó*

Para cerrar sin sermón y volver al vínculo, también si la que se desbordó fuiste tú.

10 **“Eso que sentiste fue muy grande, y lo atravesaste.”**

11 **“Nada de lo que sentiste cambia lo mucho que te quiero.”**

12 **“Hace rato me desbordé. No fue tu culpa, y lamento cómo te hablé.”**

PARA RECORDAR

Primero tú, *luego las frases*

Estas frases funcionan mejor en verde. Si sigues en rojo, primero vuelve a ti.

¿Hay una escena que *se repite en tu casa?*

Te invito a una llamada de claridad conmigo. Son 30 minutos para mirar juntas esa escena y llegar a la raíz: qué se mueve en él, qué se activa en ti y de dónde viene. Sales con tu primer paso claro.

Agenda tu llamada

cursosmamanammu.com/llamada-de-claridad

Cuando tú cambias, cambia lo que él aprende.

Ximena Olivar · Mamá Nammu
Coach de crianza consciente · Máster en Biodescodificación