Háblale con amor, coño

Una guía con los ***basics*** **del lenguaje positivo afectivo** para personas con hijxs

saramalur

En vez de decir...

Cálmate

Mejor di...

¿Cómo puedo ayudarte?

En vez de decir...

Deja de llorar

Mejor di...

Entiendo que esto es difícil para ti

En vez de decir...

No pasa nada, estás bien

Mejor di...

¿Estás bien?

En vez de decir...	Mejor di...
Shh, ¡calla!	¿Puedes bajar un poco el tono, por favor?

En vez de decir...

Deja de gritar

Mejor di...

Ven, respira hondo
y luego cuéntame bien
qué pasa

En vez de decir...	Mejor di...
No pegues	**Sé amable, por favor**

En vez de decir...

No estés triste

Mejor di...

Está bien sentirse triste de vez en cuando

En vez de decir...

Se acabó, suficiente

Mejor di...

¿Necesitas un abrazo?

Estos son sólo unos **pequeños cambios** que pueden ser

muy grandes.

Te reto a que los apliques en tu vida y me cuentes qué pasa ;)

saramalur