



Guía Gratuita

10 Frases para Acompañar Emociones Adolescentes



1

Quando está enojado/a

- ✓ "Veo que estás muy molesto/a. ¿Qué es lo que más te duele/molesta?"
- ✗ "Cálmate, no es para tanto".
- ✓ "Entiendo que te sientas así. Respira conmigo un momento".
- ✗ "¡Ya para de gritar!"

2

Quando está frustrado/a

- ✓ "Se ve que esto te está costando mucho. ¿Qué sientes exactamente?"
- ✗ "Tú siempre así, ni lo intentes".
- ✓ "A veces las cosas no salen como queremos. ¿Qué podemos intentar diferente?"
- ✗ "Eso te pasa por no estudiar".



3

Cuando se siente rechazado/a

- ✓ "¿Te sentiste excluido/a? Sé que eso duele mucho".
- ✗ "No seas tan sensible".
- ✓ "A veces los grupos son complicados. Tú vales mucho con o sin ellos".
- ✗ "Si no te quieren, búscate otros amigos".

4

Cuando está ansioso/a

- ✓ "Parece que esto te está preocupando mucho. ¿Quieres contarme qué pasa por tu mente?"
- ✗ "No hay nada de qué preocuparse".
- ✓ "La ansiedad es como una alarma muy fuerte". "Respira conmigo: 4 segundos adentro, 6 afuera".
- ✗ "¡Relájate de una vez!".

5

Cuando se siente abrumado/a

- ✓ "Tienes muchas cosas encima. ¿Cuál es la más pesada ahora mismo?"
- ✗ "Eso no es nada, yo tenía más tareas".
- ✓ "Vamos a hacer una lista. ¿Qué podemos dejar para mañana?"
- ✗ "Organízate mejor".



Cómo usar esta guía 3 reglas de oro

1. PAUSA ANTES DE HABLAR (10 SEGUNDOS)

Tu adolescente no necesita tu solución, necesita sentir que lo entiendes primero.

2. NOMBRA LA EMOCIÓN (ETIQUETACIÓN MÁGICA)

Decir: "comprendo que estás molesto" calma el cerebro adolescente más rápido que cualquier argumento.

3. OFRECE TU PRESENCIA, NO TU OPINIÓN

Decir: "Estoy aquí contigo", vale más que decir: "tienes que hacer esto".

FRASE BONUS PARA MOMENTOS DIFÍCILES

"No sé qué decir, pero quiero estar contigo mientras pasa este momento/esta situación".

IGUARDA ESTA GUÍA EN TU CELULAR!

La próxima vez que tu adolescente "explote", saca esta lista. Verás cómo cambia la dinámica.

SANAS EMOCIONES

Porque acompañar emociones es la mejor herencia que puedes dejar.

Si tienes dudas o requieres ayuda, comunícate

(55) 3580-5102

@sanasemociones

www.sanasemociones.com.mx

