**Recurso para taller de crianza respetuosa**

**Frases /acciones que me dañan:**

1. Se hace así, porque yo digo y punto.
2. No llores, las personas maduras no lloran.
3. No puedo hablar contigo si no te calmas.
4. Seguro que con tu actitud lo que buscas es manipularme.
5. ¿por qué no puedes hacer las cosas bien?
6. ¿Por qué no puedes ser como tu hermano/a?
7. Está muy mal que te sientas así, deberías saber regularte y no armar tanto escándalo.
8. ¡Qué exagerada/o, no es para tanto.!
9. Ya basta de portarte como un bebé.
10. Cuando la otra persona está molesta me ignora, no me hace caso, aplica la ley del hielo.
11. Cuando mi enojo es evidente o mi llanto es notable; la otra persona hace como si no viera lo que me pasa.

**Frases / acciones que me hacen sentir agradable:**

1. No te compares con el resto, tu eres valiosa/y único
2. Estoy aquí para ayudarte o escucharte.
3. No pasa nada si te equivocas, todos cometemos errores
4. Cuando tengo una dificultad una persona cercana me ayuda a encontrar soluciones antes que imponer lo que cree que debo hacer.
5. Noto que algo te pasa, está bien si quieres llorar, estoy aquí para ti.
6. No tengas miedo de expresar tus opiniones, todo lo que dices es válido e importante.
7. Después de tanto esfuerzo, ¡lo lograste!, felicidades.
8. Las personas que amas se interesan por las actividades o cosas que estás haciendo.
9. Las personas que amas notan tus esfuerzos y te dicen que se sienten orgullosos de ti.
10. En tus espacios de familia, amistad y trabajo no te obligan hacer algo a través de amenazas o chantajes.
11. Tienes la confianza de decirles lo que piensas y sientes a las personas que quieres sin miedo a que lo tomen a mal.