

MATERNIDAD Y PATERIDAD CONSCIENTE®

# GUÍA PARA AYUDAR A TUS HIJOS A

- RECONOCER
- ACEPTAR Y
- REGULAR SUS  
EMOCIONES

*Sofía Díaz*  
PIZARRO

---

MATERNIDAD Y PATERIDAD CONSCIENTE®

[WWW.SOFIADIAZ.TV](http://WWW.SOFIADIAZ.TV)

#1 EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

en vez de decir:

"ESTAS BIEN, YA PASÓ, YA NO  
LLORES, NO ES GRAVE"



ESTÁS NEGANDO SUS EMOCIONES

dile:

"ESTÁS LLORANDO, AQUÍ ESTOY  
CONTIGO, ¿QUÉ SIENTES?"



ESTÁS CONECTANDO ACEPTANDO  
LAS EMOCIONES QUE LE HACEN  
LLORAR, GRITAR, PATALEAR O PEGAR

MATERNIDAD Y PATERIDAD CONSCIENTE®

*Sofía Díaz*

WWW.SOFIADIAZ.TV

## #2 CONSECUENCIAS

el mensaje que reciben es:

**"TU EMOCIONES NO IMPORTAN,  
YA PARA DE EXPRESARLAS"**



aprenderá a negar esas emociones  
"negativas" y no aceptarse:  
desconexión de si mismo

lo que necesitan saber es:

**"VEO QUE ESTÁS TRISTE O  
ENOJADA, ESTÁ BIEN SENTIRLO,  
TE AMO Y ACEPTO CON TODO  
LO QUE SIENTES"**



crecerán con un cerebro integrado,  
con la capacidad de reconocer y  
regular sus emociones, aceptación  
de si mismo

### #3 REGULACIÓN EMOCIONAL

ya que pudieron sentir esas emociones en la seguridad de tu presencia, guíalos a la regulación emocional

- **OFRECE UN ABRAZO**
- **PREGÚNTALE QUÉ PODRÍA AYUDARLE A SENTIRSE MEJOR**
- **RESPIRA CONSCIENTEMENTE CON ELLOS**
- **PIENSA EN LA PALABRA "AMOR", QUE SE EXPRESARÁ EN TU MIRADA CREANDO UN ESPACIO DE ACEPTACIÓN**
- **SONRÍE CON EMPATÍA**
- **PERMANECE CERCA SIN JUICIO**

MATERNIDAD Y PATERIDAD CONSCIENTE®

[WWW.SOFIADIAZ.TV](http://WWW.SOFIADIAZ.TV)

#4 USA TU MENTE A TU FAVOR

no es una MISIÓN IMPOSIBLE,  
aquí cómo lograrlo

- **PERMANECE PRESENTE CON TU MENTE EN EL AQUÍ Y AHORA. OBSERVA LO QUE SUCEDE DURANTE ESTE PROCESO**
- **NO TE DEJES LLEVAR POR PENSAMIENTOS QUE SURGIRAN DE CREENCIAS APRENDIDAS PUES HARÁN QUE TE SENTAS IRRITADA Y EXPLOTES**

**"PORQUE NO SE SUPO CONTROLAR Y TE SACÓ DE QUICIO"**

- **PARA ESO REPITE DENTRO DE TI:  
"MI HIJA/O LA ESTÁ PASANDO MAL, NO SABE CÓMO REGULARSE Y ME NECESITA MÁS QUE NUNCA, NO TENGO QUE CONTROLAR. NO ES EN CONTRA DE MI"**

MATERNIDAD Y PATERNIDAD CONSCIENTE®

[WWW.SOFIADIAZ.TV](http://WWW.SOFIADIAZ.TV)

MATERNIDAD Y PATERIDAD CONSCIENTE®

Esto y mucho más en el próximo

MASTER  
*en*  
Berrinches   
Tu Magia los transforma

[WWW.SOFIADIAZ.TV/MASTER-EN-BERRINCHES-ONLINE/](http://WWW.SOFIADIAZ.TV/MASTER-EN-BERRINCHES-ONLINE/)

Sofía Díaz  
PIZARRO

MATERNIDAD Y PATERIDAD CONSCIENTE®