Frases para poner límites sin gritar

Evita decir...

"¡Hazlo porque yo lo digo!"



Mejor utiliza frases como...

Sé que ahora no te apetece hacerlo, pero es el momento de hacerlo. ¿Te animas?"



Explicar el porqué, ofrecer una alternativa sencilla y hablar con calma favorece que acepten las normas, colaboren y gestionen mejor su frustración.

Frases para poner límites sin gritar

Evita decir...

“¡Te he dicho que no y punto!”



Mejor utiliza frases como...

“Entiendo que quieras hacerlo, pero ahora no es posible. Busquemos otra opción.”



Explicar el porqué, ofrecer una alternativa sencilla y hablar con calma favorece que acepten las normas, colaboren y gestionen mejor su frustración.

Frases para poner límites sin gritar

Evita decir...

"¡Siempre haces lo mismo!"



Mejor utiliza frases como...

"Prefiero que lo hagas de otra manera. ¿Con cuál te parece mejor?"



Explicar el porqué, ofrecer una alternativa sencilla y hablar con calma favorece que acepten las normas, colaboren y gestionen mejor su frustración.

Frases para poner límites sin gritar

Evita decir...

“¡Si no te gusta, te aguantas!”



Mejor utiliza frases como...

“Entiendo que no te guste, pero ahora toca hacerlo. Gracias por comprenderlo.”



Explicar el porqué, ofrecer una alternativa sencilla y hablar con calma favorece que acepten las normas, colaboren y gestionen mejor su frustración.

Frases para poner límites sin gritar

Evita decir...

“¡Ahora mismo lo dejas o te castigo!”



Mejor utiliza frases como...

“Es momento de parar y recoger. Te agradezco que colabores.”



Explicar el porqué, ofrecer una alternativa sencilla y hablar con calma favorece que acepten las normas, colaboren y gestionen mejor su frustración.

Frases para poner límites sin gritar

Evita decir...

“¡Te callas y esperas!”



Mejor utiliza frases como...

“Ahora es tu turno de escuchar. Después podrás hablar.”



Explicar el porqué, ofrecer una alternativa sencilla y hablar con calma favorece que acepten las normas, colaboren y gestionen mejor su frustración.

Frases para poner límites sin gritar

Evita decir...

“¡Ya basta! Me tiene harto/a”



Mejor utiliza frases como...

“Necesito un momento de calma. Luego hablamos.”



Explicar el porqué, ofrecer una alternativa sencilla y hablar con calma favorece que acepten las normas, colaboren y gestionen mejor su frustración.

Frases para poner límites sin gritar

Evita decir...

"¡No me contestes así!"



Mejor utiliza frases como...

"Hablemos **con respeto.** Puedes decirme lo que piensas de otra manera."



Explicar el porqué, ofrecer una alternativa sencilla y hablar con **calma** favorece que acepten las normas, **colaboren** y **gestionen** mejor su frustración.

Frases para poner límites sin gritar

Evita decir...

“¿Cuántas veces lo tengo que repetir?”



Mejor utiliza frases como...

“Te lo explico una vez más de otra manera. ¿Te parece bien?”



Explicar el porqué, ofrecer una alternativa sencilla y hablar con calma favorece que acepten las normas, colaboren y gestionen mejor su frustración.