



## **LIBRETO DEL BUEN PADRE – TU NIÑO VULNERABLE** **NECESITA ESCUCHAR ESTO DE TU ADULTO SANO**

- A veces, cuando nuestro Modo Crítico Interno o “Padre Castigador” se hace muy ruidoso en nuestras cabezas y dice palabras muy duras, nuestro adulto sano ha de intervenir, detenerlo y defender a nuestro Niño Vulnerable.
- Para eso, sería útil que tengas algunos pensamientos que un buen padre diría a tu niño vulnerable.
- Hoy voy a decirte algunas para ayudarte.
- Estas son algunas frases que un buen padre diría a tu niño vulnerable.
- Estas son las palabras que mereces escuchar

“Te veo”

“Confío en ti”

“Voy a protegerte”

“Estoy orgulloso de ti”

“No voy a juzgarte”

“Voy a defenderte”

“Siempre voy a estar a tu lado”

“Voy a estar contigo a través de todo”

“Puedo ver que estás haciendo tu mejor esfuerzo”

“No ocupas mucho espacio”

“Tienes un corazón hermoso”

“Eres digno de mi tiempo”

“No eres una carga”

“Eres una buena persona”

“Eres especial para mi”

“Eres importante”

“Eres querido”

“Eres amado”

“Eres suficiente”

- Estas son las PALABRAS que un buen padre diría su hijo. Estas son las palabras que tu ADULTO SANO necesita aprender a decirle a tu NIÑO VULNERABLE.
- Lee este aporte las veces que puedas y así construirás un lado compasivo de ti para con tu parte afectiva natural.

**Dr. Edgar Rodríguez V.**