

1

M^aPaz Paniagua Martín
Psicóloga. Máster Psicología del Lenguaje.
Master PNL (Programación Neurolingüística)
Nº Coleg : A-510
C/ Miguel Servet, 106 ; 5ºD
Zaragoza 50013
Teléfono: 976 595126
mppaniagua@gmail.com
www.pazpaniguamartin.com



40FRASES MOTIVADORAS PARA TUS HIJOS

Si cada día corregimos 15 veces en negativo a nuestros hijos y les decimos **NO** otras quince, su saldo positivo en el banco de las emociones será nulo. Sin capital, ¿cómo van a aguantar hasta final de mes? Irán tirando, arrastrándose como puedan, hasta sentirse vacíos y sin fuerzas. O al revés, tan insatisfechos que pueden llegar a explotar.

A todos nos gusta tener nuestras arcas bien llenas. Con la cuenta en el banco cargada nos atrevemos a cualquier cosa: a viajar, a comenzar nuevos proyectos o a soñar.

A nuestros hijos les pasa igual. Solo que en su banco no hay dinero sino emociones. Valoraciones. Seguridad. Y los ingresos o salidas dependen, en muchos casos, de nosotros.

Ayúdales a que tengan su cuenta corriente emocional rebosante.

La vida ya se encargará de nivelar el saldo pero mientras, en casa, que no se te olvide hacer un ingreso diario de 5 frases positivas.

M^aPaz Paniagua Martín
Psicóloga. Máster Psicología del Lenguaje.
Master PNL (Programación Neurolingüística)
Nº Coleg : A-510
C/ Miguel Servet, 106 ; 5ºD
Zaragoza 50013
Teléfono: 976 595126
mppaniagua@gmail.com
www.pazpaniguamartin.com



Frases para fomentar en positivo:

La competencia:

- Mira lo que has conseguido. ¡Es fantástico!
- Te está costando pero lo estás haciendo muy bien.
- Parece que disfrutas mucho haciendo eso.
- Te está saliendo muy bien. Sigue así.
- Es cierto que puedes mejorarlo. Sigue practicando y lo conseguirás.
- No me ha gustado lo que has hecho. Sé que lo puedes hacer mejor
- Por supuesto que puedes mejorar. Todavía puedes dar más de ti.

La iniciativa:

- *Tu esfuerzo ha valido la pena.*
- *Estoy seguro de tu talento. ¡Atrévete!*
- *¡Mira lo lejos que has llegado!*

M^aPaz Paniagua Martín
Psicóloga. Máster Psicología del Lenguaje.
Master PNL (Programación Neurolingüística)
Nº Coleg : A-510
C/ Miguel Servet, 106 ; 5ºD
Zaragoza 50013
Teléfono: 976 595126
mppaniagua@gmail.com
www.pazpaniaguamartin.com



- *Fíjate en el error e inténtalo de nuevo. Seguro que ahora es más fácil.*
- *Me gustan tus ideas.*
- *Seguro que encuentras una solución mejor.*
- *Inténtalo, no importa si lo consigues o no. Todos nos equivocamos y así aprendemos.*

La comunicación:

No opino lo mismo que tú pero te agradezco que me lo digas.

Dime cuál es tu opinión. Me interesa.

¿Qué te parece?

Esa es una buenísima observación. Gracias.

Esa pregunta es muy interesante.

Me gusta que me preguntes cosas.

M^aPaz Paniagua Martín
Psicóloga. Máster Psicología del Lenguaje.
Master PNL (Programación Neurolingüística)
Nº Coleg : A-510
C/ Miguel Servet, 106 ; 5ºD
Zaragoza 50013
Teléfono: 976 595126
mppaniagua@gmail.com
www.pazpaniguamartin.com



Su identidad:

- *Me gusta cómo eres.*
- *Te quiero, te quiero, te quiero.*
- *Espero que estés orgulloso de ti mismo.*
- *Me gustas cuando sonrías.*
- *Me encanta tu compañía.*
- *Me gusta ver en lo que te estás convirtiendo.*
- *No te compares con nadie. No hay nadie como tú.*
- *No podemos ser buenos en todo. Por eso tenemos nuestros talentos especiales.*
- *Eres especial, no hay nadie como tú*

La responsabilidad:

- *Sé que puedo confiar en ti.*
- *Me has demostrado ser responsable.*
- *Equivocarse es bueno. Te enseña a mejorar.*
- *No te lo permito pero te quiero.*
- *Toma una decisión. Confía en ti mismo*

5

M^aPaz Paniagua Martín
Psicóloga. Máster Psicología del Lenguaje.
Master PNL (Programación Neurolingüística)
Nº Coleg : A-510
C/ Miguel Servet, 106 ; 5ºD
Zaragoza 50013
Teléfono: 976 595126
mppaniagua@gmail.com
www.pazpaniaguamartin.com



La colaboración:

- *Gracias por tu ayuda.*
- *Lo que has hecho ha sido muy importante para mí.*
- *Yo no lo habría hecho así pero así está perfecto.*
- *Yo no lo veo de la misma manera. Dime por qué piensas de esta manera.*
- *Tómate tu tiempo para hacerlo.*
- *Seguro que entre los dos es más fácil.*
- *Sé que te cuesta un gran esfuerzo por eso te lo agradezco más.*