

# Cambiando Nuestro Lenguaje del Miedo al Amor

El Lenguaje del Miedo	El Lenguaje del Amor
No voy a tolerar este comportamiento.	Estás dispuesto a hacerlo de manera diferente.
¿Cómo te hizo sentir?	¿Te gustó?
Gracias por_____.	Lo lograste. Tú_____.
Buen trabajo.	Lo lograste. Tú_____.
¿Esto te incumbe?	¿Me lo estás diciendo por ayudar o por lastimar?
¿Estás muy lastimado, te estás desangrando o estás muriendo?	¿Te gustó?
No es bonito/amable acusar.	Cuéntame lo que pasó.
No hagas que _____.	Te voy a mostrar lo que quiero que hagas.
¿Por qué lo hiciste?	Querías que ella se moviera y la empujaste. Empujar lastima. Cuando quieras que alguien se mueva di: "Muévete por favor." Dilo ahora para practicar.
Voy a ver quién está callado con sus manos en las rodillas.	José está sentado con sus manos así. María está sentada con sus manos así...
La mesa más limpia y callada se formará primero.	Recojan su espacio y vean si alguien necesita ayuda.
¿Ya viste cómo la hiciste sentir?	Mira su cara. Su cara (cuerpo) te está diciendo "Me siento _____. No me gusta cuando tú _____."
¿Eso fue amable?	Respira conmigo. Estás seguro. Prefieres respirar como globo o hacer el Pretzel?
¿Cuál es la regla sobre pegar (empujar, formarse, etc...)?	Querías _____, entonces le pegaste. No puedes pegar, pegar duele. No supiste qué palabras usar. Cuando quieras _____ di/haz _____.
¿Quieres ir a la dirección? ¿Quieres que escriba tu nombre en el pizarrón?	¿Estás dispuesto a hacer las cosas de nuevo pero ahora de una manera que ayude? ¿Estarías dispuesto a calmarte y comenzar de nuevo?
¡No me hables así!	No me gusta que me hables así. Cuando quieras que te escuche usa este tono de voz (demostrar) o llámame así (demostrar).
Estás siendo grosero.	Te ves molesto. Algo desagradable debió haber pasado. ¿Cómo le podrías decir _____ de una manera amable?
¡Me estás volviendo loca!	Voy a tomarme un momento para respirar/calmarme. Cuando me sienta en calma te avisaré para que resolvamos el problema, mientras vete a sentar a tu lugar.
Todos formen una fila, ¿sí?	Es momento de formar una fila. Veán si alguien necesita ayuda.
¿Qué te acabo de decir?	María necesita ayuda. ¿Quién la puede ayudar?

Tomado de: 2012 Conscious Discipline® Advanced Institute (CD2)

Traducido y adaptado por: Tanya Snyder  
Cuernavaca, Morelos a 17 de enero de 2013.

