



# Mimorssori

Calma para momentos difíciles

GUÍA GRATUITA DE MIMORSSORI

## 20 frases que conectan para momentos difíciles

### Crianza positiva práctica para días reales

Frases para rabietas, límites, pantallas, sueño, hermanos y esos momentos en los que tu cabeza se queda en blanco.

**Cuando no sabes qué decir, aquí tienes una frase que conecta sin renunciar al límite.**

Mimorssori · Calma para momentos difíciles

[mimorssori.com](https://mimorssori.com)



# Bienvenida

Hay momentos en la crianza en los que no falta amor. Faltan recursos.

Falta aire. Falta calma. Falta una frase sencilla que nos ayude a no gritar, amenazar o entrar en una lucha.

Esta guía no es para hacerlo perfecto. Es para tener una respuesta preparada cuando estás cansada, bloqueado o a punto de explotar.

**Una frase respetuosa significa:**

**Primero conecto. Después sostengo el límite. Y luego acompaño el siguiente paso.**

## La fórmula VLA

### **V - Valido**

Reconozco lo que mi hijo siente o intenta expresar.

### **L - Límite**

Digo con claridad qué no puede pasar o qué hay que hacer.

### **A - Acompaño**

Ofrezco ayuda, alternativa o siguiente paso.

**No necesitas memorizarlo todo. Solo empezar por una frase.**





# Cómo usar esta guía

No uses esta guía como una lista de cosas que “deberías hacer bien”. Úsala como una caja de herramientas.

## **1. Elige solo 3 frases.**

No intentes aplicarlas todas de golpe.

## **2. Léelas antes de necesitarlas.**

Cuando la rabieta ya ha empezado, tu cerebro también se bloquea.

## **3. Escríbelas donde las veas.**

En una nota del móvil, en la nevera, en la entrada de casa o junto a la cama.

## **4. Adáptalas a tu forma de hablar.**

No tienen que sonar perfectas. Tienen que sonar tuyas.

## **5. Repite sin esperar magia inmediata.**

Una frase no elimina la emoción. Ayuda a atravesarla con más conexión.

## **6. Si un día gritas, repara.**

No se trata de no fallar nunca. Se trata de volver a conectar después.

**Tu hijo no necesita una madre o un padre perfecto. Necesita un adulto que pueda volver, reparar y seguir aprendiendo.**





# Busca por situación

Toca o haz clic sobre una situación para ir directamente a la página relacionada.

1

## Rabietas

Frases 1-2

ir a la sección

2

## Límites y obediencia

Frases 3-4

ir a la sección

3

## Pegar, morder o empujar

Frases 5-6

ir a la sección

4

## Pantallas

Frases 7-8

ir a la sección

5

## Sueño y noche

Frases 9-10

ir a la sección

6

## Rutinas de mañana

Frases 11-12

ir a la sección

7

## Celos entre hermanos

Frases 13-14

ir a la sección

8

## Miedos e inseguridad

Frases 15-16

ir a la sección

9

## Contestaciones y desafío

Frases 17-18

ir a la sección

10

## Reparación adulta

Frases 19-20

ir a la sección

**Consejo: empieza por la situación que más se repite en casa.  
No necesitas aplicar todas las frases a la vez.**





# Las 20 frases que conectan

Cada frase está pensada para un momento real: primero baja la tensión, después sostiene el límite y finalmente abre un siguiente paso.

**No busques decirlo perfecto. Busca tener una respuesta más clara que el grito.**





1

FRASE 1

## Rabietas

Frases 1-2

### SITUACIÓN

**Tu hijo se tira al suelo porque no quiere irse del parque.**

### EN LUGAR DE DECIR

*“¡Ya está bien! ¡Nos vamos y punto!”*

### PRUEBA CON

**“Veo que querías seguir jugando. Es difícil parar cuando lo estás pasando bien. Ahora toca irnos. Te ayudo a levantarte.”**

### POR QUÉ CONECTA

Valida la frustración sin cambiar el límite. El adulto no discute con la emoción ni negocia la salida, pero acompaña el paso difícil.

### SIGUIENTE PASO

Agáchate a su altura y ofrece una transición concreta: “¿Quieres caminar hasta la puerta o prefieres que te dé la mano?”





2

FRASE 2

## Rabietas

Frases 1-2

### SITUACIÓN

**Tu hijo grita y llora porque le has dicho que no puede comprar algo.**

### EN LUGAR DE DECIR

*“Siempre igual, no se puede ir contigo a ningún sitio.”*

### PRUEBA CON

**“Sé que te ha gustado mucho y querías llevártelo. Hoy no lo vamos a comprar. Estoy aquí mientras te enfadas.”**

### POR QUÉ CONECTA

Reconoce el deseo del niño sin convertir el enfado en un problema. El límite queda claro y el adulto permanece disponible.

### SIGUIENTE PASO

Mantén el “no” sin añadir explicaciones infinitas. Puedes decir: “Lo apuntamos para otra ocasión” o “Ahora seguimos con la compra.”





3

FRASE 3

## Límites y obediencia

Frases 3-4

### SITUACIÓN

Le pides que recoja los juguetes y responde: “No quiero.”

### EN LUGAR DE DECIR

*“Me da igual lo que quieras. Hazlo ya.”*

### PRUEBA CON

**“Entiendo que no te apetezca recoger. Aun así, los juguetes tienen que volver a su sitio. Empezamos juntos.”**

### POR QUÉ CONECTA

No exige entusiasmo para cumplir el límite. Valida la resistencia y transforma la orden en un primer paso acompañado.

### SIGUIENTE PASO

Reduce la tarea: “Tú guardas los coches y yo pongo los bloques en la caja.”





4

FRASE 4

## Límites y obediencia

Frases 3-4

### SITUACIÓN

**Tu hijo se niega a venir a lavarse las manos antes de comer.**

### EN LUGAR DE DECIR

*“Si no vienes ahora, te quedas sin comer.”*

### PRUEBA CON

**“Veo que quieres seguir jugando. Antes de comer hay que lavarse las manos. Puedes venir caminando o dando saltitos.”**

### POR QUÉ CONECTA

El límite no se retira, pero se ofrece una pequeña elección. Eso ayuda a que el niño coopere sin sentir que pierde todo el control.

### SIGUIENTE PASO

Señala el camino y empieza a moverte con calma. Evita repetir la orden desde lejos muchas veces.





5

FRASE 5

## Agresividad: pegar, morder o empujar

Frases 5-6

### SITUACIÓN

**Tu hijo pega a otro niño porque le ha quitado un juguete.**

### EN LUGAR DE DECIR

*"¡Eres malo! ¡Eso no se hace!"*

### PRUEBA CON

**"Estás muy enfadado porque querías ese juguete. No voy a dejar que pegues. Puedes decir: 'Lo estaba usando'."**

### POR QUÉ CONECTA

Nombra la emoción y protege al otro niño. No etiqueta al niño como malo, pero deja claro que pegar no es una opción.

### SIGUIENTE PASO

Ponte entre ambos si hace falta. Después ayuda a reparar: "Vamos a ver si está bien y luego buscamos una solución."





6

FRASE 6

## Agresividad: pegar, morder o empujar

Frases 5-6

### SITUACIÓN

**Tu hijo muerde cuando está saturado o frustrado.**

### EN LUGAR DE DECIR

*“¿Pero qué te pasa? ¡No muerdas!”*

### PRUEBA CON

**“Veo que algo te ha superado. No puedo dejar que muerdas. Si necesitas sacar rabia, mordemos este cojín o apretamos fuerte mis manos.”**

### POR QUÉ CONECTA

El adulto bloquea la conducta dañina sin avergonzar. Ofrece una alternativa corporal segura para descargar tensión.

### SIGUIENTE PASO

Retira suavemente al niño de la situación. Después observa qué pudo saturarlo: hambre, sueño, ruido, invasión de espacio o falta de palabras.





7

FRASE 7

## Pantallas

Frases 7-8

### SITUACIÓN

**Tu hijo pide dibujos justo antes de cenar.**

### EN LUGAR DE DECIR

*“¡Siempre estás igual con la pantalla!”*

### PRUEBA CON

**“Sé que te apetece ver dibujos. Ahora no es momento de pantalla. Después de cenar podemos leer un cuento o jugar cinco minutos juntos.”**

### POR QUÉ CONECTA

No ridiculiza el deseo. El límite es claro y se ofrece una alternativa concreta de conexión.

### SIGUIENTE PASO

Evita justificarte demasiado. Repite con calma: “Ahora no toca pantalla. Puedes elegir cuento o juego.”





8

FRASE 8

## Pantallas

Frases 7-8

### SITUACIÓN

**Apagas la tablet y tu hijo se enfada mucho.**

### EN LUGAR DE DECIR

*"Te la quito porque te pones insoportable."*

### PRUEBA CON

**"Es difícil parar cuando algo te gusta mucho. La tablet se apaga ahora. Te acompaño mientras te enfadas."**

### POR QUÉ CONECTA

Ayuda al niño a entender que parar cuesta, pero no convierte su enfado en motivo para devolver la pantalla.

### SIGUIENTE PASO

Anticipa la próxima vez con un aviso visual o auditivo: "Cuando suene el temporizador, apagamos."





9

FRASE 9

## Sueño y noche

Frases 9-10

### SITUACIÓN

**Tu hijo no quiere irse a la cama y empieza a correr por casa.**

### EN LUGAR DE DECIR

*"¡Como no te acuestes ya, mañana verás!"*

### PRUEBA CON

**"Veo que tu cuerpo todavía quiere moverse. Ahora es hora de dormir. Vamos a llevar esa energía a la cama con pasos de gigante."**

### POR QUÉ CONECTA

Reconoce la activación del cuerpo sin permitir que la rutina se alargue sin límite. Convierte la transición en algo más amable.

### SIGUIENTE PASO

Haz una secuencia corta y repetible: baño, pijama, cuento, luz baja. Sin añadir nuevas actividades.





10

FRASE 10

## Sueño y noche

Frases 9-10

### SITUACIÓN

**Tu hijo te llama muchas veces después de acostarse.**

### EN LUGAR DE DECIR

*“¡Otra vez no! ¡Duérmete ya!”*

### PRUEBA CON

**“Quieres que me quede más. Te entiendo. Ya hemos dado el beso y el abrazo. Ahora es momento de descansar. Vuelvo a verte por la mañana.”**

### POR QUÉ CONECTA

Valida la necesidad de cercanía sin abrir una negociación interminable. El cierre de la rutina queda claro.

### SIGUIENTE PASO

Repite la misma frase, breve y tranquila. Cuanto más larga sea la explicación, más se alarga la noche.





11

FRASE 11

## Rutinas de mañana

Frases 11-12

### SITUACIÓN

**Tu hijo no quiere vestirse y vais con prisa.**

### EN LUGAR DE DECIR

*“¡Siempre nos haces llegar tarde!”*

### PRUEBA CON

**“Veo que hoy te cuesta empezar. Tenemos que vestirnos para salir. Te ayudo con la camiseta y tú eliges los calcetines.”**

### POR QUÉ CONECTA

Evita cargar al niño con la responsabilidad de la prisa adulta. Mantiene el límite y ofrece una acción pequeña.

### SIGUIENTE PASO

Prepara dos opciones reales: “¿Camiseta azul o camiseta verde?”





12

FRASE 12

## Rutinas de mañana

Frases 11-12

### SITUACIÓN

**Tu hijo se distrae con todo antes de salir de casa.**

### EN LUGAR DE DECIR

*"¡Date prisa de una vez!"*

### PRUEBA CON

**"Tu cabeza quiere jugar y ahora toca salir. Primero zapatos, luego puerta. Yo te acompaño paso a paso."**

### POR QUÉ CONECTA

Traduce la prisa en una secuencia concreta. El niño no recibe solo presión, recibe dirección.

### SIGUIENTE PASO

Usa frases de dos pasos: "Zapatos y mochila." "Baño y abrigo." "Mano y puerta."





13

FRASE 13

## Celos entre hermanos

Frases 13-14

### SITUACIÓN

**Tu hijo dice: “Ya no me quieres” cuando atiendes al bebé o a su hermano pequeño.**

### EN LUGAR DE DECIR

*“No digas tonterías, claro que te quiero.”*

### PRUEBA CON

**“Parece que ahora necesitas saber que también hay sitio para ti. Te quiero muchísimo. Cuando termine esto, tengo un abrazo especial para ti.”**

### POR QUÉ CONECTA

No corrige la emoción ni la minimiza. Responde a la necesidad profunda: seguridad, pertenencia y conexión.

### SIGUIENTE PASO

Cumple el momento prometido, aunque sea breve. Un minuto de atención completa vale más que diez minutos distraídos.





14

FRASE 14

## Celos entre hermanos

Frases 13-14

### SITUACIÓN

**Tu hijo intenta quitarle un juguete a su hermano pequeño.**

### EN LUGAR DE DECIR

*“Déjalo, que es pequeño.”*

### PRUEBA CON

**“Veo que tú también lo querías. No voy a dejar que se lo quites de las manos. Buscamos otro o esperamos turno.”**

### POR QUÉ CONECTA

Evita poner siempre al hermano pequeño como prioridad. Valida el deseo del mayor y protege el límite.

### SIGUIENTE PASO

Ayuda a crear turno visible: “Cuando termine esta canción, cambiamos” o “Lo ponemos aquí para saber quién lo tiene.”





15

FRASE 15

## Miedos e inseguridad

Frases 15-16

### SITUACIÓN

**Tu hijo tiene miedo de entrar en una habitación oscura.**

### EN LUGAR DE DECIR

*"No pasa nada, no seas miedoso."*

### PRUEBA CON

**"Veo que la oscuridad te da miedo. No voy a obligarte a entrar solo. Entramos juntos y encendemos la luz."**

### POR QUÉ CONECTA

No ridiculiza el miedo ni fuerza valentía. Acompaña al niño a atravesar la situación con seguridad.

### SIGUIENTE PASO

Hazlo gradual: puerta abierta, luz pequeña, entrar juntos, nombrar lo que veis.





16

FRASE 16

## Miedos e inseguridad

Frases 15-16

### SITUACIÓN

**Tu hijo dice: “No puedo” antes de intentar algo nuevo.**

### EN LUGAR DE DECIR

*“Claro que puedes, venga, no llores.”*

### PRUEBA CON

**“Ahora te parece difícil. No tienes que hacerlo perfecto. Probamos un paso pequeño juntos.”**

### POR QUÉ CONECTA

Reduce la presión y valida la inseguridad. El foco pasa de “lograrlo ya” a “intentarlo acompañado”.

### SIGUIENTE PASO

Divide la tarea en una acción mínima: “Solo ponemos un pie aquí” o “Solo hacemos el primer intento.”





17

FRASE 17

## Malas contestaciones o desafío

Frases 17-18

### SITUACIÓN

**Tu hijo te responde gritando: “¡Tú no mandas!”**

### EN LUGAR DE DECIR

*“¡A mí no me hablas así!”*

### PRUEBA CON

**“Veo que estás muy enfadado. No voy a seguir si me gritas. Te escucho cuando me hables con una voz más tranquila.”**

### POR QUÉ CONECTA

No entra en una lucha de poder. El adulto pone un límite a la forma de hablar y deja abierta la conexión.

### SIGUIENTE PASO

Haz una pausa breve. Puedes decir: “Estoy aquí al lado. Cuando estés listo, lo hablamos.”





18

FRASE 18

## Malas contestaciones o desafío

Frases 17-18

### SITUACIÓN

**Tu hijo dice: “Eres mala” o “No te quiero” cuando marcas un límite.**

### EN LUGAR DE DECIR

*“Pues yo tampoco estoy contenta contigo.”*

### PRUEBA CON

**“Estás muy enfadado conmigo porque he dicho que no. Te quiero también cuando estás enfadado. El límite se mantiene.”**

### POR QUÉ CONECTA

No toma la frase del niño como un ataque personal. Sostiene el vínculo y el límite al mismo tiempo.

### SIGUIENTE PASO

No intentes convencerle de que te quiera en ese momento. Respira y repite el límite con pocas palabras.





19

FRASE 19

## Reparación adulta después de gritar

Frases 19-20

### SITUACIÓN

Has gritado y ves que tu hijo se ha quedado asustado, triste o callado.

### EN LUGAR DE DECIR

*"Es que tú me haces gritar."*

### PRUEBA CON

**"Me he equivocado al gritar. No era la forma de hablarte. Lo siento. Voy a intentarlo de nuevo."**

### POR QUÉ CONECTA

El adulto asume su parte sin culpar al niño. La reparación enseña responsabilidad emocional de forma real.

### SIGUIENTE PASO

Vuelve a decir el límite de forma más clara y tranquila: "Lo que quería decir es: no puedo dejar que pegues."





20

FRASE 20

## Reparación adulta después de gritar

Frases 19-20

### SITUACIÓN

**Has perdido la paciencia después de repetir muchas veces lo mismo.**

### EN LUGAR DE DECIR

*"Me tienes harta."*

### PRUEBA CON

**"Estoy muy cansada y he hablado mal. Voy a respirar un momento. Después seguimos."**

### POR QUÉ CONECTA

El adulto muestra autocontrol sin fingir calma perfecta. Enseña que parar también es una forma de cuidar.

### SIGUIENTE PASO

Aléjate unos segundos si es seguro. Bebe agua, respira y vuelve con una frase corta: "Vamos paso a paso."





# ¿Quieres tener más frases preparadas?

Esta guía gratuita incluye 20 frases para momentos difíciles. Pero en el día a día aparecen muchas más situaciones.

## También aparecen momentos como:

- Rabiets cuando hay prisa.
- Peleas entre hermanos.
- Pantallas y sueño.
- Rutinas, miedos y malas contestaciones.
- Momentos en los que tú también pierdes la paciencia.

## Frases que conectan

### 100 respuestas de crianza positiva para momentos difíciles

- 100 frases organizadas por rabiets, límites, pantallas, sueño, hermanos, rutinas y reparación.
- Ejemplos de “en lugar de decir / prueba con”.
- Explicaciones breves para entender por qué conecta.
- Imprimibles para pegar en la nevera o tener a mano.

**Para tener una respuesta preparada cuando tu cabeza se queda en blanco.**

**Más recursos en [mimorssori.com](https://mimorssori.com)**





# Nota final

Esta guía es un recurso educativo para acompañar la crianza diaria. No sustituye el acompañamiento profesional cuando hay agresividad intensa o frecuente, miedo persistente, sufrimiento elevado o cuando el adulto siente que pierde el control a menudo.

**Pedir ayuda también es cuidar.**

## Derechos reservados

© 2026 Mimorssori. Todos los derechos reservados.

Este material ha sido creado por Mimorssori con fines educativos y de acompañamiento para familias.

Queda prohibida la reproducción, distribución, modificación, venta, cesión o uso comercial de este contenido sin autorización previa y por escrito de Mimorssori.

Puedes recomendar esta guía compartiendo la web oficial: [mimorssori.com](https://mimorssori.com)



**Mimorssori**

Calma para momentos difíciles

[mimorssori.com](https://mimorssori.com)

