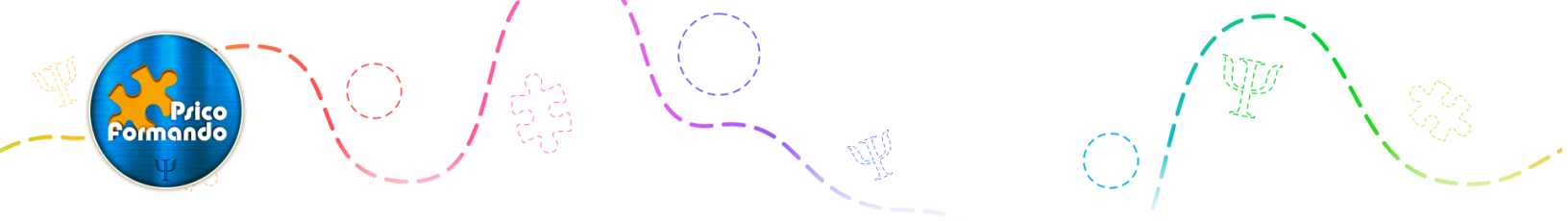


MINI-GUÍA PARA MADRES: “CÓMO HABLAR CON TU HIJO CUANDO SE SIENTE RECHAZADO”

Objetivo: Dar herramientas conversacionales empáticas y estructuradas para que puedas acompañar a tu hijo cuando viva experiencias de exclusión o rechazo social.

PRINCIPIOS BÁSICOS

- Valida antes de corregir
 - No minimices: Evita frases como “no es para tanto” o “eso pasa siempre”.
 - Usa en su lugar:
 - “Eso debió doler mucho.”
 - “Qué feo sentirse así, entiendo que estés molesto.”
- 2. Crea un espacio seguro
 - Usa un momento tranquilo, sin pantallas ni distracciones.
 - Ofrece contacto físico si lo acepta: abrazos, estar cerca, tomarse de la mano.
- 3. Ayúdalo a expresar lo que siente (sin forzarlo)
 - Preguntas clave:
 - “¿Qué fue lo que pasó que te hizo sentir mal?”
 - “¿Recuerdas las palabras exactas que dijeron?”
 - “¿Qué pensaste tú cuando eso pasó?”
 - “¿Qué sentiste en tu cuerpo?”
 - Ofrece palabras que le ayuden a entender lo que sintió
 - “Quizás eso fue tristeza porque querías jugar y te dijeron que no.”



- “Eso se llama vergüenza, cuando sentimos que otros nos juzgan.”
- **Refuérzale que no es su culpa ser diferente**
 - “Hay personas que no saben cómo tratar a otros que son distintos. No tiene que ver contigo.”
 - “No todos los grupos nos aceptan, pero siempre hay gente buena que sí lo hace.”
- **Refuerza la seguridad interna**
 - “Eres valioso aunque alguien no quiera jugar contigo.”
 - “Puedes aprender a decir cómo te sientes y a buscar espacios donde te sientas bien.”

Frases útiles para madres

- “Tú no eres raro, solo necesitas personas que te entiendan.”
 - “Hoy fue un día difícil, pero eso no define quién eres.”
 - “Estoy aquí para ayudarte a entender lo que pasó y a sentirte mejor.”
-