

Identificando verbalizaciones desde el miedo.

Hacer conciencia es el primer paso para dejar de reaccionar en automático. En las siguientes columnas, escribe aquellas verbalizaciones desde el miedo que identifiques les has dicho a tus hijos o hijas.

Temor al castigo	Pérdida del amor	Temor a no ser suficientemente buenos	Miedo al abandono
Recompensas y castigos	Razonar	Miedo al fracaso	Miedo a perder la propia valía.

