

# Guía para reparar con tus hijos

Guía práctica - ¿Cómo reparar con tus hijos?

Reparar no significa deshacer el daño, pero sí hacerse cargo del impacto. Pedir perdón desde el corazón, sin justificar ni minimizar, le enseña a tus hijos que el vínculo puede sanar, que el amor también se fortalece cuando somos vulnerables.

Aquí encontrarás algunas formas adecuadas de reparar emocionalmente según la etapa de desarrollo de tus hijos:

## De 1 a 3 años

- Habla en tono suave, arrodíllate para estar a su altura.
- Di frases cortas y claras como: 'Perdón por gritar, papá estaba enojado pero tú no tenías la culpa.'
- Usa mucho el contacto físico: abrazos, caricias, cercanía.
- Vuelve a jugar o leer con él para recuperar conexión.

## De 4 a 6 años

- Permite que exprese cómo se sintió: '¿Te dio miedo cuando grité?'
- Reconoce tu error sin excusas: 'Me equivoqué, no debía hablarte así.'
- Haz preguntas empáticas: '¿Cómo te gustaría que lo resolvamos?'
- Dale espacio para perdonar en sus términos.

## De 7 a 12 años

- Habla de lo que pasó con calma: 'Sé que te herí y quiero entender mejor cómo te sentiste.'
- Explícale tus emociones sin descargar culpa: 'Estaba frustrado, pero eso no justifica lo que hice.'
- Escúchalo sin interrumpir ni corregir su versión.
- Haz una acción de reparación: escribirle una nota, compartir una actividad, crear un acuerdo nuevo.

## Adolescentes

- Respeta sus silencios y emociones intensas. No presiones el perdón inmediato.
- Reconoce el impacto real: 'No quiero que creas que eso fue normal. No estuvo bien.'

- Pregunta: '¿Qué necesitas de mí ahora para sentirte seguro?'
- Demuestra con hechos tu cambio: coherencia en tus acciones, límites claros y compasión sostenida.

*Hecho por: chavalalo.mx*