

Las Emociones *Son Contagiosas*

CÓMIC DE CO-REGULACIÓN

CUANDO SU TORMENTA SE ENCUENTRA CON NUESTRA CALMA

OCURRE LA CO-REGULACIÓN

Co-regulación (y co-escalada) es demasiado...

Presentación 2025

WWW.MARIASANDERSPARENTCOACH.COM

¿Estoy co-escalando o co-regulando?

Un adulto desregulado no puede regular a un niño o adolescente, ni a un padre/madre o tutor alterado.

Se necesita un cerebro calmado para calmar un cerebro

En el fondo, ¿tenemos la capacidad de RESPONDER en lugar de REACCIONAR a las emociones de los demás?

¿Qué preguntas estás haciendo?

- La pregunta de déficit: ¿Qué hay de malo en ti?
- La pregunta de culpa: ¿Qué te ha pasado?
- La pregunta de resiliencia: ¿Qué es lo FUERTE en ti?

SOY YO? CO-ESCALANDO

CO-REGULANDO?

@kwiens62

Presentación 2025

WWW.MARIASANDERSPARENTCOACH.COM

Co-escalar *VS* Co-regular

Co-escalar	VS	Co-regular
GRITAR	VS	TONO CALMADO
HACER EXIGENCIAS	VS	OFRECER OPCIONES
AMENAZAR CON CONSECUENCIAS	VS	OFRECER EMPATÍA
REPRIMENDAS PÚBLICAS	VS	CONVERSACIONES PRIVADAS

Presentación 2025

WWW.MARIASANDERSPARENTCOACH.COM

Cuatro necesidades universales

#01 PERTENENCIA

#02 DOMINIO

#04 GENEROSIDAD

#03 INDEPENDENCIA

Presentación 2025

WWW.MARIASANDERSPARENTCOACH.COM