

Guía de Bolsillo de la Técnica V.A.L.



La Respuesta V.A.L. en 3 Pasos:

Usa esta secuencia cuando comienza una rabieta o un desborde emocional.

DE LA CRISIS A LA CALMA	Paso	Acción y Objetivo	Frases para Decir (La Validación es Clave)
	V - Validar	Conecta Primero. Arrodíllate, usa un tono suave y nombra la emoción.	🧠 "Veo que esa rabia es muy grande ahora mismo."
		(Foco BNE: Reconoce el sentimiento, no el comportamiento.)	🧠 "Eso debe ser muy frustrante cuando [problema] sucede."
			🧠 "Te escucho. Te sientes triste porque..."
	A - Aceptar el Límite	Establece la Frontera. Usa una voz baja, firme y no negociable.	🧠 "No está bien golpear. Mantenemos nuestras manos seguras."
		**(Foco BNE: **Separa al niño de la acción.)	🧠 "El límite es no. Entiendo que estés enojado, pero no."
			🧠 "Necesitamos arreglar esto juntos. La regla es..."
FRASES DE EMERGENCIA	L - Lograr el Enfoque	Ofrece el Siguiente Paso. Da una elección limitada de dos acciones inmediatas y aceptables.	🧠 "La rabia terminó. Ahora, ¿necesitas un abrazo o la Caja de Emociones?"
		**(Foco BNE: **Mueve el foco de la reacción a la elección/reparación.)	🧠 "Primero, respiremos profundamente, luego podemos hablar sobre el juguete."
			🧠 "Tu cuerpo todavía está tenso. ¿Quieres patear el suelo afuera o apretar mi mano?"
	Pausa de Emergencia (Adulto)	Tu Regulación. Úsala antes de hablar. (La Pausa).	¡ALTO! 🟡 Respira (3 veces). Di: "Yo puedo con esto. Elijo la calma."

Recordatorios Clave para el Padre/Madre

- **El tono lo es todo:** Usa una voz baja, lenta y tranquila para Validar y una voz baja y firme para Limitar. Nunca grites.
- **Evita el Por Qué:** Nunca preguntes "¿Por qué estás haciendo eso?" durante una crisis; solo intensifica el Cerebro Lagarto.
- **Cumple lo Establecido:** Una vez que declares el límite (A), debes cumplirlo sin negociar.