

## Joyas

### Las joyas transmiten el mensaje de que usted los ve como adultos capaces y no como niños incapaces de valerse por sí mismos.

Las joyas son frases útiles que usted puede decir, escribir o enviarle a su ser querido por texto.

- *Te quiero. Te amaré siempre. No importa qué.*
- *Creo en ti.*
- *Estoy rezando por ti.*
- *Te apoyo.*
- *Sé que triunfarás sobre este problema.*
- *Sé que esto te cuesta trabajo, pero también sé que lo lograrás.*
- *Puedo ver los cambios en los que te estás ocupando. Me siento orgullosa de ti. Es difícil cambiar. Qué gusto por ti.*
- *Me estoy educando para que podamos tener una relación más saludable.*
- *¿Cómo te puedo ayudar a ayudarte a ti mismo?*
- *Por medio de ésta renuncio a mi papel de rescatador.*
- *En lugar de escuchar tus palabras, prefiero ver tus acciones.*
- *Cuando me pides ayuda, necesito tiempo antes de poderte responder. Necesito pensarlo. Necesito discutirlo con otros. Necesito tomar decisiones que son mejor tanto para ti como para mí.*
- *No voy a ponerme a discutir contigo. Estemos de acuerdo en que no estamos de acuerdo.*
- *Te pido que actúes de acuerdo a tu edad en lugar de acuerdo a tus deseos.*
- *Estoy aprendiendo la diferencia entre dolores del crecimiento y dolores de derroche.*
- *Esta es mi casa. No es un centro de desintoxicación. No es rehabilitación. No soy consejero ni un profesional. Soy tu mamá.*
- *Jamás me desligaré de ti. Pero sí me desligo de ciertos problemas tuyos. No quiero robarte la autoestima que sientes al resolver tus propios problemas por tu cuenta.*
- *Te amo. No me gustan ciertas conductas y algunas de tus actitudes. ¡Pero sí te amo!*
- *Eres un adulto capaz. Te he tratado como un niño ya por demasiado tiempo. Te pido que me perdones.*
- *Te amo sin condiciones. Pero ahorita, mi participación en tu vida tiene condiciones.*
- *Te amo sin condiciones. Pero mi ayuda para ti tiene condiciones. No cometeré el error de darte el tipo de ayuda a corto plazo que te puede perjudicar a la larga.*
- *Siempre te amaré. Deseo ayudarte pero por ahorita mi ayuda tendrá apariencia distinta.*
- *Incluirá oraciones, cartas, palabras de ánimo, abrazos, o compartir comida.*
- *Es importante nos mantengamos en contacto. En este momento, necesito comunicarme por texto, por correo electrónico o cartas. Prefiero que no hablemos por ahora. Gracias.*
- *Estos límites son para mí. No son con afán de ofenderte ni lastimarte. Yo soy quien necesita esto. Necesito límites para ayudarme a superar esto.*
- *Si me pides ayuda, por favor especifica lo que te hace falta. No puedo leer tu mente o pensar por ti, ni anticipar tus palabras y luego ofrecerte lo que pienso te pueda hacer falta.*
- *¿Cómo puedo rezar por ti?*