

# 30 Frases de validación emocional

1

Tienes derecho a sentirte así.

2

Puedes contar conmigo cuando lo necesites.

3

Entiendo que ha sido muy duro para ti.

4

Te entiendo.

5

Puedes expresar como te sientes conmigo.

6

¿Cómo te sientes?

7

Entiendo que es difícil para ti.

8

¿Cómo puedo ayudarte?

9

Llora si lo necesitas.

10

Estoy aquí para ti.

11

Es normal lo que estás sintiendo.

12

Respeto que te sientas así.

13

Gracias por compartir cómo te sientes conmigo.

14

Te escucho.

15

Eres humano y los humanos nos equivocamos.

16

Eres importante y tus sentimientos importan.

17

Estoy aquí para apoyarte.

18

Es normal sentirse así en esta situación.

19

No estás solo/a en esto.

20

Tus emociones son válidas.

21

Estoy orgulloso/a de ti por compartir tus sentimientos conmigo.

22

No tienes que enfrentar esto solo/a.

23

Estoy aquí para escucharte y ayudarte en lo que pueda.

24

No hay nada de malo en pedir ayuda.

25

Eres fuerte y valiente por enfrentar tus emociones.

26

No tienes que disculparte por cómo te sientes.

27

Estoy aquí para ayudarte a encontrar una solución.

28

Tus sentimientos son importantes para mí.

29

No tienes que tener todas las respuestas ahora mismo.

30

Estoy aquí para ayudarte a superar esto.

