Preparar una disculpa adulta concreta

Cuaderno educativo para revisar un mensaje sin exigir perdón

Versión 1.0 · 17 noviembre 2026 · Constructos de Psicología
Elaboración asistida por IA

Solo personajes ficticios. Actividad para adultos, sin recopilar datos familiares ni representar el diálogo con menores reales. No evaluación parental, terapia o guía para resolver violencia. Pauta en página 4.

1 El caso de Elena e Inés

Elena tomó una hoja de la mesa y escribió una lista sin preguntar. Su hija Inés le dijo que allí había un dibujo que quería conservar. Elena comprobó que sus notas quedaron sobre el dibujo. Tiene hojas nuevas disponibles, pero no puede recuperar el dibujo original mediante este ofrecimiento.

¿Qué acción concreta corresponde reconocer a Elena?

¿Qué puede ofrecer y qué no puede prometer?

¿Qué reacción de Inés no conocemos todavía?

No añadas violencia, diagnósticos o historia familiar. La ubicación de la hoja no autoriza por sí sola a utilizarla. No se exige que Inés tranquilice a Elena.

2 Comparar tres borradores

A: «Perdón por escribir sobre tu dibujo, pero tú lo dejaste en la mesa».

¿Qué reconoce y qué parte desplaza la responsabilidad?

B: «Siento que te hayas enfadado. Toma otra hoja y ya está arreglado».

¿Qué emoción supone y qué reparación da por terminada?

C: «Usé tu dibujo sin preguntar. Lo siento. Soy una madre horrible; dime que no estás molesta conmigo».

¿Qué tarea añade para Inés después de reconocer el error?

Criterio para revisar

No califiques a Elena. Examina las frases: acción propia, excusa, oferta concreta o exigencia de una respuesta. Una hoja nueva no equivale al dibujo original.

¿Qué conviene conservar y qué eliminar de los borradores?

---

3 Escribir una alternativa y dejar abierta la respuesta

Redacta un mensaje breve que nombre la acción adulta, exprese disculpa y ofrezca una hoja sin imponerla. Puedes añadir un compromiso concreto para preguntar antes de usar materiales ajenos. No afirmes que ya se cumplió.

Tu versión para el caso ficticio

Continuación independiente

Inés responde: «No quiero otra hoja ahora». Elena no sabe si cambiará de idea. No necesita exigir un abrazo, una explicación o una declaración de perdón.

Escribe una continuación que respete esa respuesta

¿Qué sigue pendiente aunque Elena se haya disculpado?

No uses estas líneas para escribir una historia real. La actividad no se evalúa por conseguir que la niña se alegre o acepte la oferta.

4 Pauta comentada y fuentes

Reconocer sin desplazar

Elena puede reconocer que utilizó el dibujo para anotar sin preguntar. A nombra la acción, pero la cláusula sobre la mesa desplaza responsabilidad. B supone enfado y declara reparado lo que una hoja nueva no restituye. C pide que Inés tranquilice al adulto y valore toda su persona.

Una versión posible

«Escribí sobre tu dibujo sin preguntarte. Lo siento. Tengo una hoja nueva y puedo dártela si la quieres, aunque no recupera tu dibujo. Antes de usar otra hoja que puedas necesitar, te preguntaré». Es una propuesta original, no una fórmula única o validada.

Si Inés no quiere otra hoja ahora: «De acuerdo. La oferta sigue disponible si después la quieres. Siento haber usado tu dibujo sin preguntar». No se exige perdón ni contacto físico. Siguen pendientes la respuesta futura y el cumplimiento del compromiso; no se conoce si habrá reconciliación.

Fuentes y alcance

Rebecca Parlakian (10 septiembre 2015). “I’m Sorry”: Apologizing to Your Child. PBS KIDS for Parents. Cuerpo completo leído: orientación autoral sobre nombrar la acción adulta sin excusas que culpen al niño. No estudio de eficacia ni reproducción de su anécdota.

https://www.pbs.org/parents/thrive/im-sorry-apologizing-to-your-child

American Academy of Pediatrics (5 noviembre 2018). What’s the Best Way to Discipline My Child? Apartado Learn from mistakes—including your own. Lectura focal; no adopción de las pautas generales de disciplina. Consulta de ambas fuentes: 17 noviembre 2026.

https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx

Caso y preguntas originales. No datos reales ni valoración parental. Una disculpa no sustituye protección o ayuda profesional ante violencia o daños graves. No se promete reconciliación, eficacia o reparación completa. Revisión humana editorial pendiente.