



Hoja de habilidades para cuidadores: escuela primaria

Nuestros pensamientos pueden ser abrumadores a veces, y hacer que nos sintamos estresados y ansiosos. Nuestra amiga eriza nos enseñó que puede ser fácil preocuparnos por las cosas y quedarnos atascados en pensamientos inútiles que quizá no sean ciertos. Por eso es importante tomarse el tiempo para hacer una pausa y recordar que los pensamientos no son hechos, y que tenemos el poder de cambiarlos. Cambiar nuestros pensamientos puede ayudarnos a reducir nuestras emociones incómodas y manejar de mejor manera las situaciones desafiantes.

Resumen de **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- Los pensamientos no siempre son hechos y son pasajeros.
- Los pensamientos pueden ser útiles o poco útiles.
- Se puede practicar cómo cambiar los pensamientos inútiles por pensamientos más realistas o útiles.

Practicar las habilidades

- Ayude a su hijo a practicar cómo identificar cuáles de sus pensamientos son útiles y cuáles no, y a describir cómo lo hacen sentir sus pensamientos.
- Si nota que su hijo está expresando un pensamiento inútil, anímelo a que lo reemplace por un pensamiento más útil o realista. Estos son algunos ejemplos donde esto podría resultar útil:
 - “ Su hijo dice que su mejor amigo ya no lo quiere, porque lo vio jugando con otra persona en el recreo. Usted puede preguntarle a su hijo: “¿Qué otra razón podría haber de que tu amigo haya estado jugando con otra persona?”
Su hijo dice “soy un tonto” después de obtener una calificación baja en un examen. Usted puede preguntarle a su hijo: “¿Qué otra razón podría haber de que hayas obtenido una calificación baja en el examen?”.
- Haga comentarios positivos con frecuencia, de manera constante y en el momento cada vez que su hijo modifique alguno de sus pensamientos inútiles (ya sea que lo hizo por iniciativa propia o con ayuda). Usted podría decir: “¡Te felicito por mantener la calma y pensar en todas las posibilidades!”.

Comience con esto →

- Haga las siguientes preguntas a su hijo para que sea más consciente de sus pensamientos:
 - “ ¿Qué estás pensando? O, ¿qué estabas pensando en esa situación?
 - ¿Cómo te hace sentir este pensamiento?
 - ¿Crees que este pensamiento es útil o inútil?
- Diga a su hijo: “Es solo un pensamiento, y no significa necesariamente que sea importante o que sea cierto”.
- Recuerde que reconocer nuestros pensamientos requiere práctica.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su hijo para ayudarlo a practicar la comprensión de los pensamientos.



COMPRENDER LOS PENSAMIENTOS

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

Desafiar pensamientos inútiles

Reconocer y cambiar los pensamientos inútiles requiere práctica. Puedes comenzar con la siguiente actividad para practicar la observación de los pensamientos, las emociones y los comportamientos asociados a un evento específico:

¿Qué sucedió?

¿Hay otra manera de pensar en lo que sucedió?

¿Es cierto lo que está pasando?

¿Qué crees que pase?

¿Qué estabas pensando?

¿Qué hiciste?

¿Qué sentiste?

Seguimiento

Cuando te das cuenta de que tus pensamientos están conectados con cómo te sientes, estás recopilando información sobre ti mismo. Si notas que ciertas formas de pensar no son tan útiles o te provocan sentimientos incómodos, recuerda que tienes el poder de bajar la velocidad y considerar otras formas de pensar en la situación. ¡También te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios!