

Para los niños: Folleto sobre el pensamiento útil



Aprender a identificar los pensamientos dañinos que causan sentimientos negativos es una habilidad importante. Es muy difícil detectar pensamientos dañinos porque se generan casi de forma automática, como la respiración. No obstante, si prestas atención a tu respiración, puedes controlarla. Lo mismo pasa con el pensamiento; si eres consciente de tus pensamientos y cómo te hacen sentir, puedes entenderlos y desarrollar la habilidad de controlarlos.

Este folleto señala categorías comunes de pensamientos inútiles que puedes tener después de un desastre y cómo es probable que te hagan sentir, así como pensamientos útiles para reemplazarlos. Una vez que identifiques algunos de los pensamientos, la clave para el pensamiento útil es practicarlo con frecuencia.

Pensamientos inútiles comunes	Emoción resultante	Pensamientos útiles alternos	Nueva respuesta emocional
<p>"Las cosas siempre serán así".</p> <p>"Las cosas nunca mejorarán".</p> <p>"No tengo esperanzas con mi futuro".</p>	<p>Desesperanza</p> <p>Triste</p> <p>Atemorizado</p>	<p>"Veo lo que otros hacen para mejorar la comunidad".</p> <p>"Puede que tarde un poco, pero mi comunidad se restablecerá".</p> <p>"Con algunos cambios, aún puedo alcanzar mis metas".</p>	<p>Esperanzado con que las cosas pueden mejorar</p> <p>Más feliz</p> <p>Más fuerte</p>
<p>"No tengo con quien contar si necesito ayuda".</p> <p>"Puedo hacer lo que sea para ayudar a mi familia".</p> <p>"Ya no puedo manejar esto".</p>	<p>Atemorizado</p> <p>Solo</p> <p>Frustrado</p>	<p>"Tengo a mis padres, maestros y amigos que pueden ayudarme".</p> <p>"Puedo hacer tareas domésticas o recoger mis juguetes para ayudar a mi familia".</p> <p>"Sé que parece muy difícil ahora, pero todo mejorará".</p>	<p>Más fuerte</p> <p>Más feliz</p> <p>Más tranquilo</p> <p>Esperanzado con que las cosas pueden mejorar</p>
<p>"Si les digo a los demás cómo me siento, no les importará".</p> <p>"En mi nueva escuela no me quieren".</p> <p>"Nunca me integraré con estos niños".</p>	<p>No amado</p> <p>Solo</p>	<p>"Mis padres están dispuestos a escucharme y a apoyarme".</p> <p>"Me acostumbraré a mi nueva escuela".</p> <p>"Tendré nuevos amigos con mis mismos intereses".</p>	<p>Amado</p> <p>Más feliz</p> <p>Esperanzado con que las cosas pueden mejorar</p>
<p>"Siempre me pasan cosas malas".</p> <p>"El mundo es un lugar peligroso".</p> <p>"No estoy seguro".</p>	<p>Triste</p> <p>Atemorizado</p> <p>Desesperanza</p>	<p>"Las cosas buenas también me suceden".</p> <p>"El mundo no siempre es peligroso".</p> <p>"Sentirse inseguro no es lo mismo que estar inseguro".</p>	<p>Más feliz</p> <p>Más fuerte</p> <p>Esperanzado con que las cosas pueden mejorar</p>