

Para los niños: Hoja de trabajo sobre el pensamiento útil y la buena o mala instrucción



La forma en que pensamos sobre las cosas cambia **la forma en que nos sentimos** sobre las cosas. Tus pensamientos son como tener tu propio consejero personal. Un mal instructor dice cosas inútiles que hacen que los jugadores se sientan y jueguen peor. Un buen instructor ayuda a los jugadores a sentirse y a hacer las cosas mejor diciéndoles cosas alentadoras.

1. Mal instructor = Pensamientos inútiles

Algo realmente malo te ha sucedido. ¿Cuáles son algunos de esos pensamientos inútiles que tienes sobre lo que ocurrió? Escribe los pensamientos que suenan como un mal instructor.

Seleccione en un círculo cómo te sientes cuando tienes pensamientos inútiles.

Atemorizado Triste Molesto Indefenso Solo Desesperanzado Otro: _____

2. Buen instructor = Pensamientos útiles

Cambiamos las cosas e imagina que tienes a un buen instructor diciéndote cosas útiles. ¿Qué clase de pensamientos útiles diría un buen instructor?

Seleccione en un círculo cómo te sientes cuando tienes pensamientos útiles.

Valiente Feliz Seguro Fuerte Acompañado Esperanzado Otro: _____

3. Practica con el buen instructor

¡Ahora es el momento de **despedir al mal instructor y contratar al buen instructor!** Enfócate en escuchar solo al buen instructor. Así como practicar un deporte, **requiere práctica** para acostumbrarse a tener pensamientos útiles. No es tan fácil como parece. Haz una lista donde señales los momentos en que puedes practicar tener pensamientos útiles.
