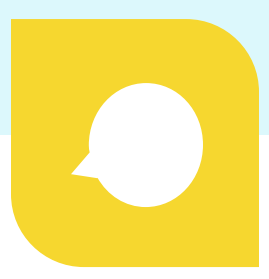


Fomente el hábito del DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

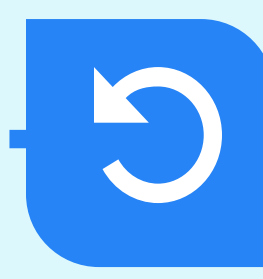


El hablarse a sí mismo/a de una manera positiva puede marcar una gran diferencia en cómo se siente. El diálogo interno positivo aumenta la autoestima, la autoconfianza, y la motivación. Es una herramienta poderosa del autocuidado personal.



Identifique el diálogo interno negativo

Esté atento/a para darse cuenta si dice algo negativo a sí mismo/a, cosas que comienzan con "No puedo", "Yo nunca", o "Yo siempre". Piense en cómo se siente. El habla negativo puede impedirle de intentar cosas nuevas o de hacer su mejor esfuerzo porque le quita la confianza.



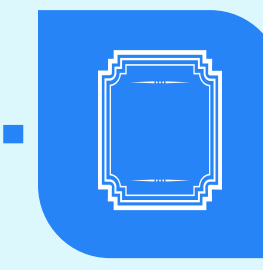
Haga el cambio

Háblese a sí mismo/a de la misma manera en que apoyaría a un/a amigo/a o hijo/a cuando esté teniendo dificultades. Asegúrese que sí puede hacer las cosas. Antes de practicar, piense en cosas positivas que puede decirse a sí mismo/a.



Consejos

- Enfóquese en el proceso en vez de los resultados. Piense en el esfuerzo que está haciendo para desarrollar su habilidad.
- No se preocupe si pasa por momentos o días difíciles. Habrá momentos cuando se le hará difícil mantenerse positivo/a. En esos momentos, dígame a sí mismo/a una sola cosa positiva.



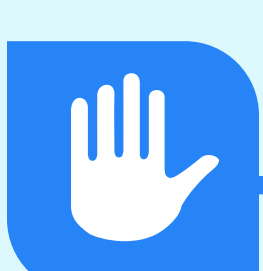
Considere los errores desde otra perspectiva

En vez de castigarse por cometer un error, pregúntese, "¿Qué aprendí de esa experiencia?". Si las cosas no salen según lo planeado, averigüe por qué. Esto le ayudará a desempeñarse mejor la próxima vez.



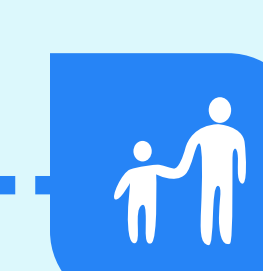
Piense en los momentos cuando **todo sale bien**

en vez de enfocarse en los problemas.



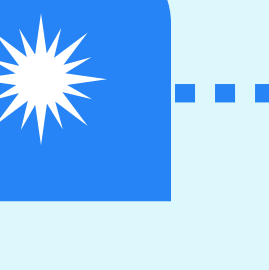
Dése cuenta de lo positivo

Dedique tiempo todos los días a reflexionar sobre las cosas que disfrutó, en las que hizo un esfuerzo, o algo nuevo que intentó. (Recuerde, lo importante no son los resultados.) Reconozca sus logros del día.



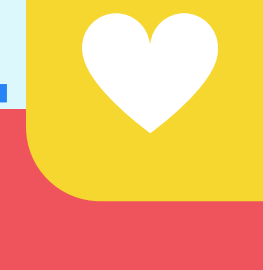
Modele el diálogo interno

Una de las mejores maneras de enseñar las habilidades es con modelarlas. Quiere que sus niños se hablen bien a sí mismos así que ¡demuéstreles cómo se hace! Esto le ayudará a practicar y les dará la oportunidad de ver cómo su mamá o papá utiliza el diálogo interno para cuidarse bien a sí mismo/a.



¡Prepare una lista de frases positivas!

- No hay nadie más que ser que yo mismo/a.
- Otras personas se preocupan por mí.
- Soy capaz de aprender las cosas que necesito hacer.
- Puedo ser tranquilo/a conmigo mismo/a y tratarme de la misma manera en que trataría a un/a amigo/a.
- Si me equivoco esta vez, puedo desempeñarme mejor en la próxima.
- No me siento bien en este momento, pero las cosas mejorarán.
- Estoy pasando por un mal momento. No quiere decir que todo se está derrumbando.
- Soy fuerte/hábil.
- Soy un buen modelo para mis niños.



Reconozca su esfuerzo

El desarrollo de los hábitos nuevos es difícil. El diálogo interno proporcionará su propia recompensa por que se le hará sentir mejor a través del tiempo. Sin embargo, prémiese por haber iniciado el hábito nuevo. Después de una semana de fomentar los pensamientos positivos, escoja algo lindo que le gusta hacer y hágalo. Lo tiene bien merecido.