



## GUÍA RÁPIDA: CÓMO AYUDAR A TU HIJO A IDENTIFICAR Y CAMBIAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS (REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA)

**Objetivo:** Enseñarte a guiar a tu hijo a identificar los pensamientos que lo hacen sentirse mal en situaciones sociales, cuestionarlos y reemplazarlos por otros más realistas y amables.

**Paso a paso para trabajar con tu hijo:**

### 1. Detengan el momento difícil

- *“¿Qué pasó que te hizo sentir incómodo o nervioso?”*
- Anota la situación específica (ejemplo: "Iba a hablar en clase y no pude").

### 2. Identifiquen el pensamiento negativo

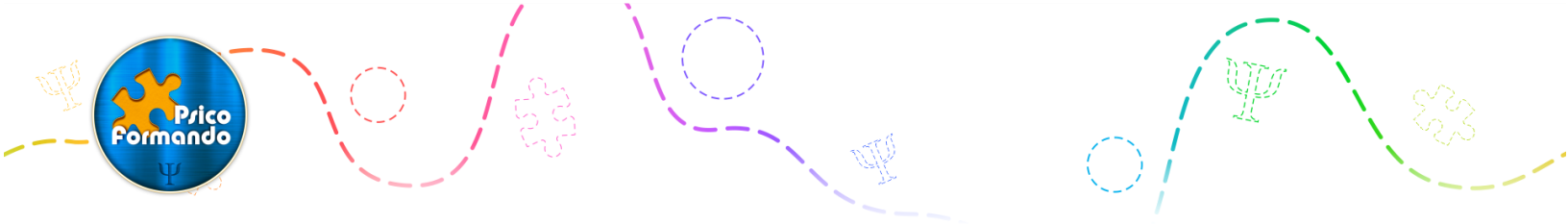
- Pregunta: *“¿Qué estabas pensando en ese momento?”*
- Ejemplo: “Todos se van a burlar de mí”.

### 3. Nombrar la emoción

- Pregunta: *“¿Cómo te hizo sentir ese pensamiento?”*
- Ayuda a ponerle nombre: miedo, vergüenza, rabia.

### 4. Cuestionar el pensamiento

- Preguntas guía:
  - “¿Eso que pensaste es 100% cierto?”
  - “¿Qué le dirías a un amigo si pensara eso?”
  - “¿Ha pasado eso antes? ¿Qué ocurrió realmente?”



## 5. Buscar un pensamiento más realista

- Ayúdalo a construir uno juntos. Ejemplo:
  - “Quizás me ponga nervioso, pero no todos se van a burlar.”
  - “Estoy aprendiendo, y equivocarse es parte de hablar en público.”

## 6. Repetir el pensamiento alternativo

- Pídele que lo diga en voz alta o lo escriba.
- Recuérdale que lo use la próxima vez que esté en una situación parecida.