

HOJA DE EJERCICIOS 7.2: FORMAS DE CAMBIAR PENSAMIENTOS DAÑINOS QUE NOS AFECTAN A MÍ Y A MI BEBÉ.



Acuérdese que así como sus pensamientos afectan su estado de ánimo, los pensamientos que tiene su bebé también afectan el estado de ánimo de él/ella. Por eso es bueno enseñarles a su bebé a pensar de una manera saludable para que así tenga una vida sana.

Métodos que nos ayudan a combatir los pensamientos dañinos:	Cómo enseñarle a mi bebé a tener un estado de ánimo saludable:
<p>1. Interrupción de pensamientos dañinos: Alguna vez se nos queda en la mente un pensamiento, usualmente un pensamiento negativo, el cual nos molesta durante el día y nos hace sentir mal. Cuando esto le suceda, trate de parar este pensamiento con alguna distracción.</p>	<p>Note cómo se siente su bebé y enséñele los sentimientos que tiene. Por ejemplo, si su bebé empieza a sentirse frustrado(a) porque está cansado(a) y con sueño, pregúntele a su hijo(a), "¿Estás cansado(a) mi hijito(a)? Es hora de tomar una siesta. Una vez que descanses te sentirás mejor." Así el su bebé aprende que se puede lograr hacer algo para sentirse mejor cuando está molesto(a) o tiene pensamientos negativos.</p>
<p>2. Limitar el tiempo en que me preocupo: A veces es necesario pensar en cosas que afectan negativamente su estado de ánimo, pero es importante no hacerlo constantemente. Es posible limitar el tiempo que se enfoca en estos pensamientos. Mire su horario y escoja cinco o diez minutos cada día para enfocarse en estos pensamientos. Trate de no hacerlo cuando está con su bebé.</p>	<p>Dedique algunos minutos durante del día a enfocarse en sus problemas o preocupaciones cuando el bebé esté descansando, así lo hace sin interrupciones. De ese modo, su bebé no aprenderá a preocuparse todo el tiempo y usted podrá dedicar su atención a resolver el problema en la mejor forma posible.</p>
<p>3. Proyectarse en el tiempo (viajar al futuro): Cuando esté triste y llena de problemas, vale la pena imaginarse que puede viajar mentalmente a un futuro donde sus problemas del presente están resueltos, ya se ha adaptado a la nueva situación o la tristeza ha disminuido con el tiempo.</p>	<p>Es importante que los bebés aprendan que la vida les va a traer cosas buenas y cosas malas. Hay que gozar de las buenas y acordarse que las malas pasarán.</p>
<p>4. Aconsejarse a uno mismo: Al igual que es bueno poner atención a lo que nosotras mismas nos decimos, es bueno aprender a hablarnos o aconsejarnos a nosotras mismas. El que nos hablemos a nosotras mismas no quiere decir que una esté loca. Los niños aprenden a controlar su comportamiento hablándose a sí mismos. Por ejemplo: "no toques porque te quemas". Nosotros también nos damos instrucciones, sobre todo cuando hacemos algo nuevo.</p>	<p>La forma en que le hable a su niño cuando es bebé, hará que la entienda mejor a usted a medida que vaya creciendo. Es cierto que el bebé al principio no va a entender todo lo que le dice, pero sería bueno que empezara a practicar desde ahora. "Quiero tratar a mi bebé de una forma cariñosa para que cuando tenga que ser firme y corregirlo, no piense que ya no la(o) quiero."</p>