HOJA DE EJERCICIOS 6.1:
PENSAMIENTOS SOBRE SER MADRE

- Sus pensamientos se modelan a partir de las personas y las experiencias de su vida.
- Las personas y las experiencias en la vida de su bebé también modelarán su manera de pensar.
- Recuerde que aprender a pensar es como aprender a hablar. Los bebés aprenden a pensar y hablar observando cómo piensan y hablan sus mamás.
- Si el bebé crece escuchando palabras de afecto, aprenderá a ser afectuoso.
- Su bebé aprende de usted. ¡Recuerde, usted es su primera maestra!
- Puede enseñarle a su bebé que piense de manera tal que se sienta bien consigo mismo y con usted.
- Como mamá, puede ser un ejemplo para su bebé. Puede ayudarlo a "modelar" su pensamiento para que desarrolle una realidad interior saludable.

HOJA DE EJERCICIOS 6.2:
CÓMO PENSAR EN EL FUTURO DE SU BEBÉ

INSTRUCCIONES: Piense en qué tipo de vida desea que tenga su bebé dentro de cinco años. A continuación, piense en los pasos que debe dar para que su hijo pueda tener ese futuro ideal.

EJEMPLO:

"Quiero que mi hijo disfrute de la lectura"

"Voy a leerle ahora"

EL FUTURO IDEAL DE MI BEBÉ (DENTRO DE 5 AÑOS)	
Lo que deseo para mi bebé:	Lo que necesito hacer ahora:
Lo que no deseo para mi bebé:	Lo que necesito no hacer ahora:

HOJA DE EJERCICIOS 6.3:
CÓMO PENSAR EN SU FUTURO

INSTRUCCIONES: Piense qué tipo de vida le gustaría tener en el futuro (por ejemplo, dentro de 5 años) y qué clases de cosas desea y no desea para sí misma. A continuación, piense en los pasos que debe dar ahora para tener la vida que realmente desea.

EJEMPLO:

"Me gustaría tener un empleo excelente en computación"

"Voy a inscribirme en una clase de computación ahora"

MI FUTURO IDEAL (DENTRO DE 5 AÑOS)	
Lo que deseo:	Lo que necesito hacer ahora:
Lo que no deseo:	Lo que necesito no hacer ahora:

HOJA DE EJERCICIOS 6.4
ESCALA RÁPIDA DEL ESTADO DE ÁNIMO Y PENSAMIENTOS

- Todas las noches antes de acostarse, encierre en un círculo un número del 1 al 9 que mejor represente su estado de ánimo.
- En la parte inferior de cada columna encontrará un espacio donde puede anotar cuántas actividades agradables realiza cada día. ¿Hay una relación entre la cantidad de pensamientos útiles e inútiles que tiene y su estado de ánimo?

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
FECHA	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Cantidad de pensamientos ÚTILES:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cantidad de pensamientos INÚTILES:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____