

Hablando bien conmigo mismo - Mis dos voces



Los niños aprenden por el ejemplo. Cuando los adultos usan su propia voz positiva en voz alta esto motiva a los niños a hacer lo mismo.

Imagina que tienes dos personas chiquitas una en cada uno de tus hombros. Uno es un pequeño amigo que te anima, dice cosas buenas acerca de ti y siempre te apoya. El otro es todo lo contrario, es muy crítico, resalta todos tus errores y te llama por nombres repugnantes.



Cuando escuchas al pequeño amigo que te anima, escucha atentamente y repite en voz alta sus palabras. Cuando escuches al otro amigo decirte cosas como “que eres un estúpido” “un holgazán” no estés de acuerdo con lo que él dice. Di, ¡no, ese no es cierto!

Recuerda ser tu propio mejor amigo. Los mejores amigos son buenos y saben ser comprensivos. Los mejores amigos nos motivan cuando tenemos alguna decepción. Los mejores amigos nos ayudan a festejar nuestros logros.

Usando a nuestro amigo que nos anima (tú voz positiva)

- Cuando hagas algo bastante bueno; díte a ti mismo: “Hice un buen trabajo. Eso fue genial. ¡Sabía que podía hacerlo!”.
- Cuando hagas algo bueno, di “esto estuvo bien” lo estoy haciendo bien.
- Cuando hagas algo que no te haga feliz, di “este no fue mi mejor trabajo, lo puedo hacer mejor”. La próxima vez me voy a esforzar más. Puedo aprender de esta experiencia.
- Si no estás invitado a una fiesta, di “a muchas personas le agrado, igual puedo hacer algo divertido así no vaya a la fiesta”.
- Si no te va bien en la prueba de un deporte o juego, di “no lo logré, pero igual me divertí”. Quizá si practico puedo mejorar y lo podría lograr el próximo año.
- Si te fue mal en matemática, di “no lo hice tan bien como pude haberlo hecho”. Necesito trabajar más fuerte en matemática si quiero que me vaya bien. Puedo pedir ayuda a mi maestro, mamá o papá. Puedo repasar los problemas que hicimos en la clase.
- Si no te puedes sentar con tus amigos en clase, di “estoy decepcionado que no puedo sentarme con mis amigos”. Puedo preguntar para ver si me pueden sentar con ellos o sino los veo en el receso.
- Si quieres un juguete que tiene tú amigo pero tú no lo puedes comprar. Di “me encantaría tener un juguete con el de Luis pero no tengo el dinero suficiente para comprarlo”. Le voy a decir a Luis que venga, que traiga su juguete y así podemos jugar juntos con él.
- Si por accidente raspaste tú ropa favorita. Di “me siento triste por haber arruinado mi ropa, le preguntaré a mamá si la pueda arreglar”.
- Si tu amigo te gana en una actividad. Di “realmente quería ganar”. Me gusta ser el primero y algunas veces lo soy. Quizá la próxima vez lo sea.

Piensa en algunas otras situaciones donde puedas practicar tu voz positiva.



www.kidshavestresstoo.org

¡Los niños también tienen estrés! ® Un programa de la Fundación de Psicología de Canadá

