**FOLLETO 2H Cuidador en el espejo Pensamientos sobre el cambio**

**Los pensamientos del cambio**

Ponga una X al lado de los pensamientos negativos que usted pueda tener y que podrían interponerse en el camino del plan de cambio de comportamiento. Para cada pensamiento negativo, piensa en el pensamiento positivo opuesto que puede reemplazarlo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Pensamiento o autoafirmación negativo**  | **Pensamiento positivo opuesto** |
|  | "Nunca cambiarán. Son como..." | "Han hecho cambios antes, creo que también pueden hacer cambios aquí, especialmente con mi apoyo." |
|  | "Algo anda mal con ellos. No entiendo por qué se comportan como lo hacen." |  |
|  | "No creo que los incentivos funcionen. Los he probado antes y no funcionaron." |  |
|  | "Las cosas siempre se interponen en nuestro camino para resolver este problema. Nada va a cambiar jamás." |  |
|  | "Un plan de cambio de comportamiento nunca funcionará con un niño como el mí.” |  |

Las autoafirmaciones negativas sobre su capacidad para hacer cambios pueden deberse a la falta de apoyo. Hacer cambios en la familia requiere apoyo, y los padres necesitan obtener apoyo de otros adultos. Anote los adultos apoyantes en su vida que puedan ayudarle a hacer cambios en su forma de criar a sus hijos.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Seguimiento de los pensamientos positivos y negativos al hacer planes de cambio de comportamiento**

Use este folleto para hacer un seguimiento de los pensamientos sobre cómo influye en el cambio en el comportamiento de su hijo que experimente durante la próxima semana mientras desarrolla y usa el plan de cambio de comportamiento. Para cada pensamiento negativo, piensa en un pensamiento positivo opuesto para reemplazar el pensamiento negativo.

|  |  |
| --- | --- |
| **Pensamiento negativo** | **Pensamiento positivo opuesto** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |