

**NOTA, EXAMINA Y
CAMBIA TUS
PENSAMIENTOS**



PARTE 2

DE VEZ EN CUANDO, TENEMOS PENSAMIENTOS QUE NOS PREOCUPAN O NOS HACEN SENTIR MAL. SIN EMBARGO, A VECES ESTOS PENSAMIENTOS NO NOS AYUDAN Y PUEDEN AFECTAR COMO NOS SENTIMOS Y LA MANERA EN QUE RESPONDEMOS ANTE UNA SITUACIÓN. HAY UN MÉTODO QUE PUEDES USAR PARA CAMBIAR ESTOS PENSAMIENTOS QUE TE MOLESTAN. SE LLAMA NÓTALO, EXAMÍNALO, CÁMBIALO. EN ESTA HISTORIA, CONOCERÁS A ADDISON, QUE ESTÁ APRENDIENDO A NOTAR, EXAMINAR Y CAMBIAR SUS PENSAMIENTOS. ¡SIGUE A ADDISON PARA QUE TÚ TAMBIÉN PUEDAS APRENDER!

!ES VIERNES! AUNQUE LA MAYORÍA ESPERAN CON ANSIAS EL FIN DE SEMANA, ADDISON NO SE SIENTE MUY FELIZ NI SE EMOCIONA POR CASI NADA ESTOS DÍAS.



KENNEDY QUIERE QUE VAYA A SU CASA ESTA NOCHE A JUGAR VIDEOJUEGOS. SOLO LE DIRÉ QUE NO TENGO GANAS.



DE HECHO, ADDISON ESTÁ INVENTANDO EXCUSAS PARA NO SALIR CON SUS AMISTADES.

HOLA, MI AMOR. ¿ESTÁ TODO BIEN?



SÍ, TODO BIEN MAMÁ. POR FAVOR, DÉJAME EN PAZ.

Y ADDISON TAMBIÉN ESTÁ ALEJANDO A SUS FAMILIARES.

Y PARECE SER QUE ESTO ES DE LO ÚNICO QUE HABLAN EN ESTOS DÍAS.



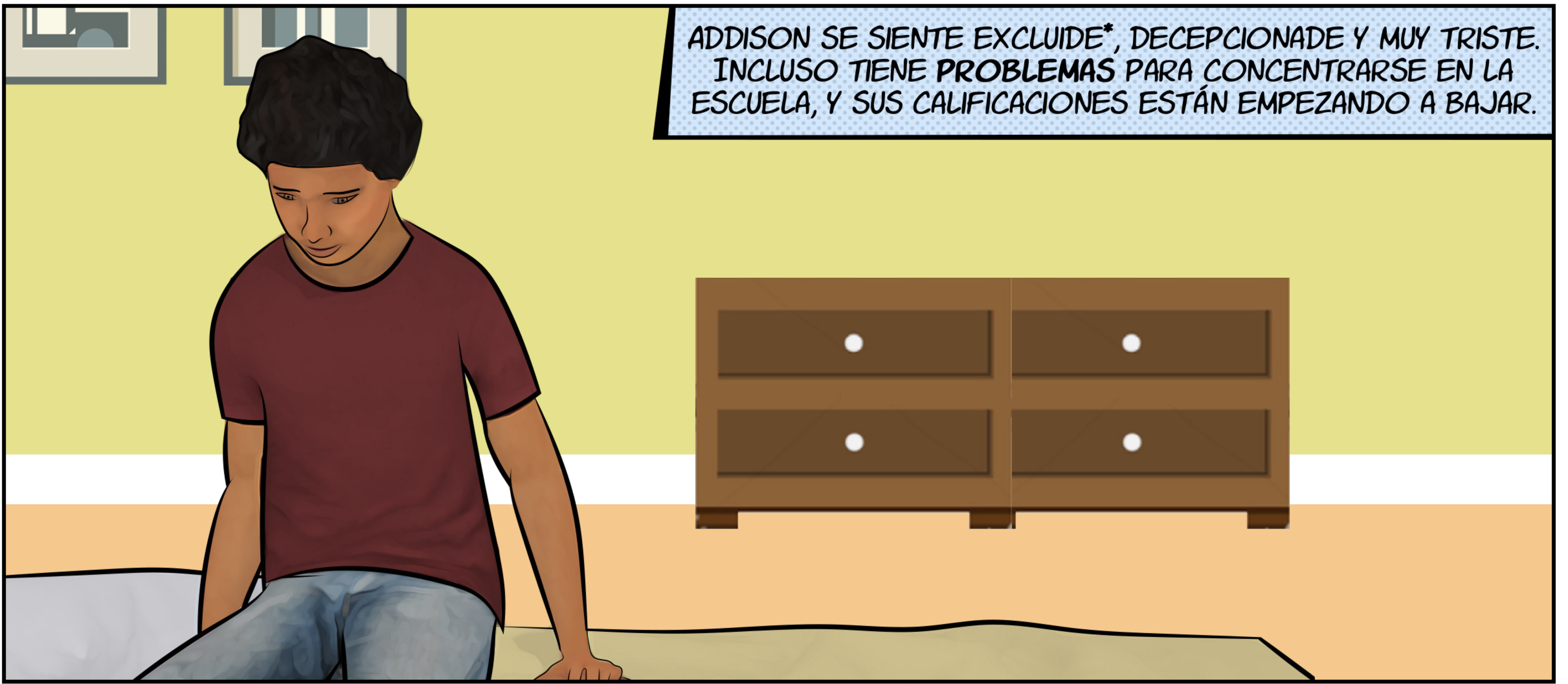
DESDE QUE COMENZÓ LA SECUNDARIA, PARECE QUE TODAS SUS AMISTADES HAN COMENZADO A SALIR CON ALGUIEN O A TENER NOVIO, NOVIA O UNA PERSONA ESPECIAL.

¡HAYDEN Y YO LLEVAMOS COMO UN MES SALIENDO! 😍

¡NO LO PUEDO CREER! PUES, DANI Y YO HEMOS ESTADO SALIENDO DESDE OCTUBRE. 😍



ADDISON SE SIENTE EXCLUIDE*, DECEPCIONADO Y MUY TRISTE. INCLUSO TIENE PROBLEMAS PARA CONCENTRARSE EN LA ESCUELA, Y SUS CALIFICACIONES ESTÁN EMPEZANDO A BAJAR.



OYE
ADDISON, ¿HAS
VISTO MI BOTELLA
DE AGUA?

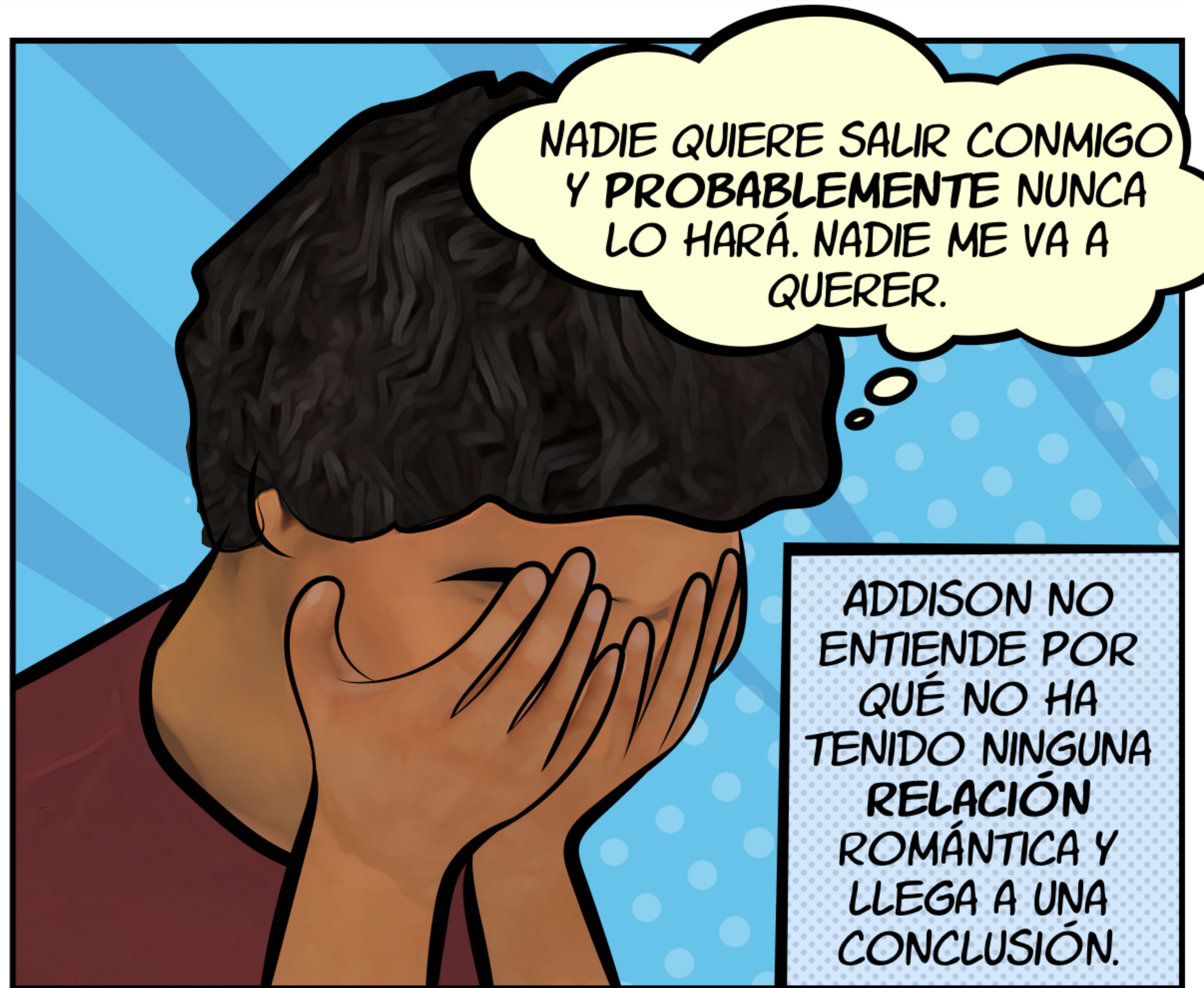
**¡VÉTE! ¡YO
NO TENGO TU
BOTELLA DE AGUA!**

SU TRISTEZA TAMBIÉN ESTÁ AFECTANDO SU FORMA DE PENSAR Y PROVOCANDO MALAS REACCIONES.



NADIE QUIERE SALIR CONMIGO
Y PROBABLEMENTE NUNCA
LO HARÁ. NADIE ME VA A
QUERER.

ADDISON NO
ENTIENDE POR
QUÉ NO HA
TENIDO NINGUNA
RELACIÓN
ROMÁNTICA Y
LLEGA A UNA
CONCLUSIÓN.



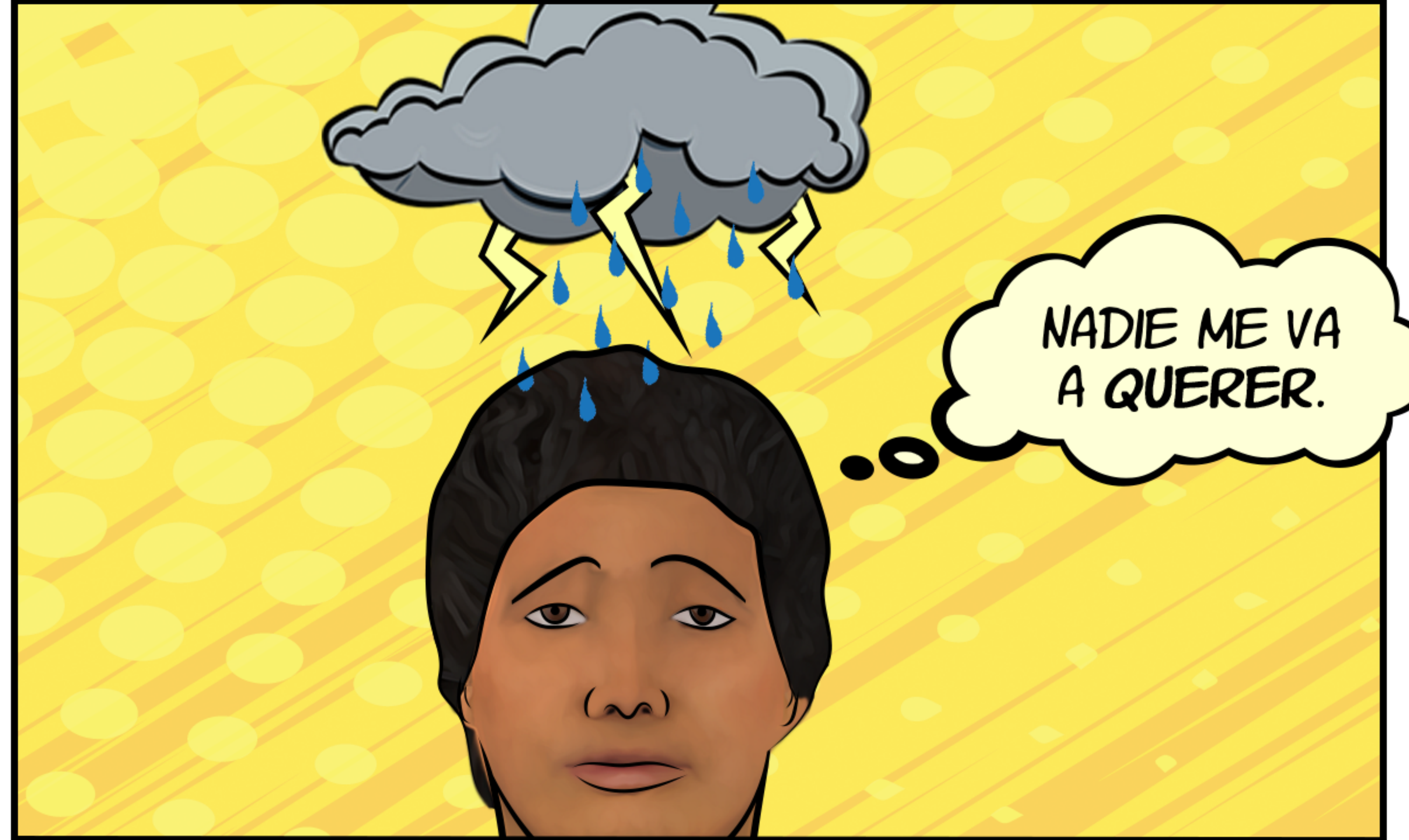
¿PUEDES
IDENTIFICARTE CON
ADDISON? LOS
PENSAMIENTOS
PASAN POR NUESTRA
MENTE TODO EL
TIEMPO. ALGUNOS
PENSAMIENTOS
NOS AYUDAN Y
OTROS NO.



CUANDO NO SUCEDEN LAS COSAS COMO LAS QUEREMOS, CON FRECUENCIA NOS MENOSPREAMOS DE UNA MANERA DURA Y CRÍTICA, DICHIENDO POR EJEMPLO "SOY UN FRACASO," "SOY UN IMBÉCIL" O EN EL CASO DE ADDISON, "NADIE ME VA A QUERER."

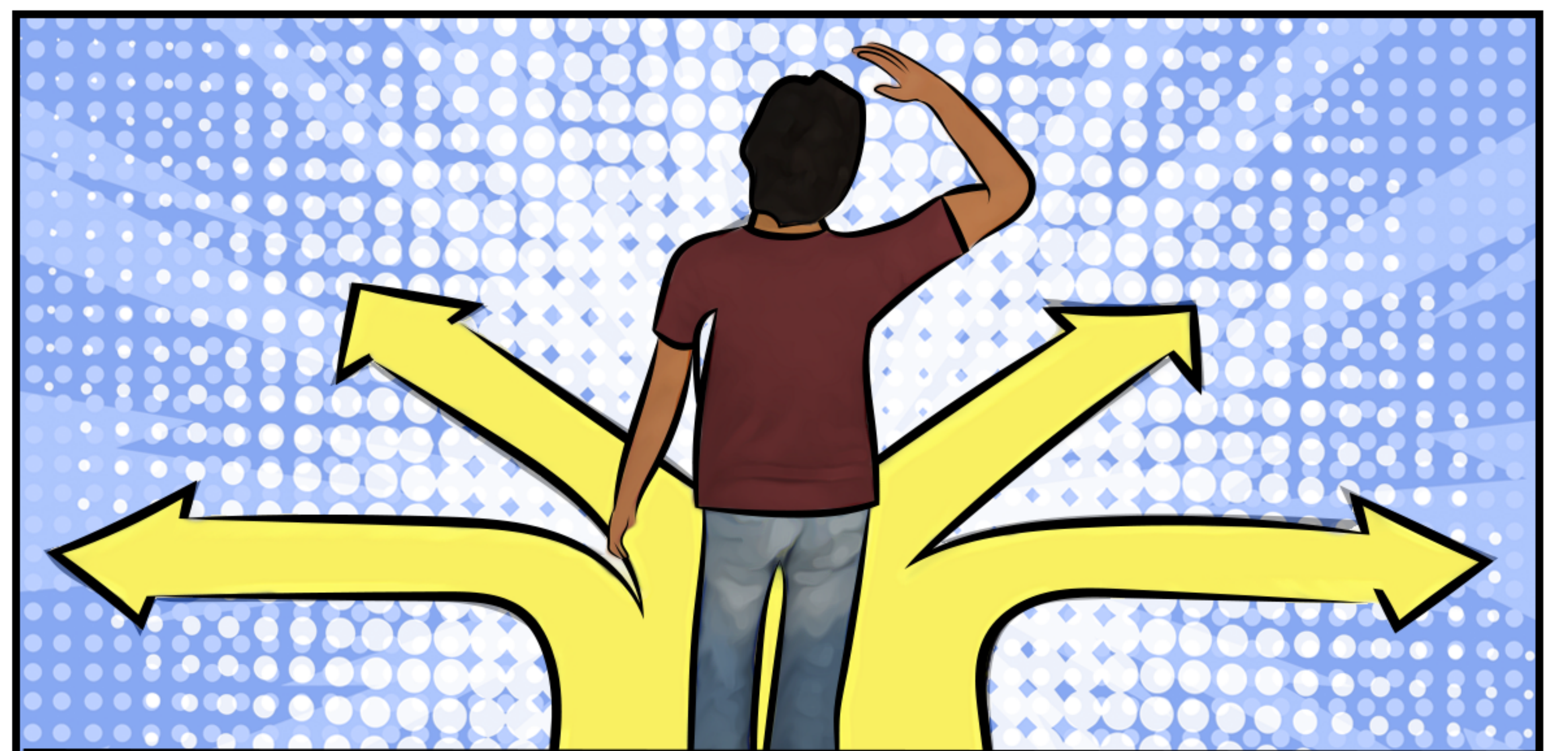


¡ESOS PENSAMIENTOS SON COMUNES! SIN EMBARGO, NO TODO LO QUE PENSAMOS ES VERDAD. SI CONSIDERAMOS NUESTROS PENSAMIENTOS COMO HECHOS, PUEDE SER UN PROBLEMA CUANDO SE BASAN EN INFORMACIÓN INCOMPLETA O CUANDO NO SON DE AYUDA.



LOS PENSAMIENTOS QUE NO NOS AYUDAN PUEDEN AFECTAR NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO Y HACER QUE SINTAMOS AÚN MÁS TRISTEZA, ENOJO, FRUSTRACIÓN Y DEPRESIÓN.

TAMBIÉN PUEDEN AFECTAR LA MANERA EN QUE ACTUAMOS. EN ESTE EJEMPLO, LAS CALIFICACIONES DE ADDISON COMIENZAN A VERSE AFECTADAS, Y ADDISON SE ALEJA DE SUS AMISTADES Y FAMILIARES.



EN CAMBIO, PIENSA EN TUS PENSAMIENTOS COMO SUPOSICIONES. DE ESA MANERA, VERÁS QUE TU PRIMER PENSAMIENTO ES SOLO UNA DE MUCHAS POSIBILIDADES EN UNA SITUACIÓN DETERMINADA. EN OTRAS PALABRAS, LA FORMA EN QUE VES TU SITUACIÓN PUEDE SER DIFERENTE A LA FORMA EN QUE OTRA PERSONA LA VE. PODRÍAS NO ESTAR VIENDO EL CUADRO COMPLETO O LA VERSIÓN ACERTADA.

HAY UNA MANERA DE CAMBIAR TUS PENSAMIENTOS PARA QUE SEAN MÁS REALISTAS Y TE AYUDEN A SENTIR MEJOR. SE LLAMA NÓTALO, EXAMÍNALO, CÁMBIALO. APRENDAMOS CÓMO FUNCIONA.

NÓTALO



EXAMÍNALO



CÁMBIALO



PRIMERO, NÓTALO. CUANDO SIENTAS TRISTEZA, ENOJO, FRUSTRACIÓN O DEPRESIÓN, DETENTE Y PREGÚNTATE: "¿QUÉ ESTABA PENSANDO?" ESTO PUEDE SER DIFÍCIL AL PRINCIPIO, PERO SE VOLVERÁ MÁS FÁCIL CON LA PRÁCTICA.



NADIE ME VA A QUERER.



ADDISON NOTA LO QUE ESTÁ PENSANDO.

AHORA, EXAMÍNALO. PREGÚNTATE SI LO QUE ESTÁS PENSANDO TE AYUDA O NO.



ADDISON, ¿TE AYUDA PENSAR QUE NADIE TE VA A QUERER?



PUES, NO. ME HACE SENTIR MÁS TRISTE Y APARTARME DE LOS DEMÁS.

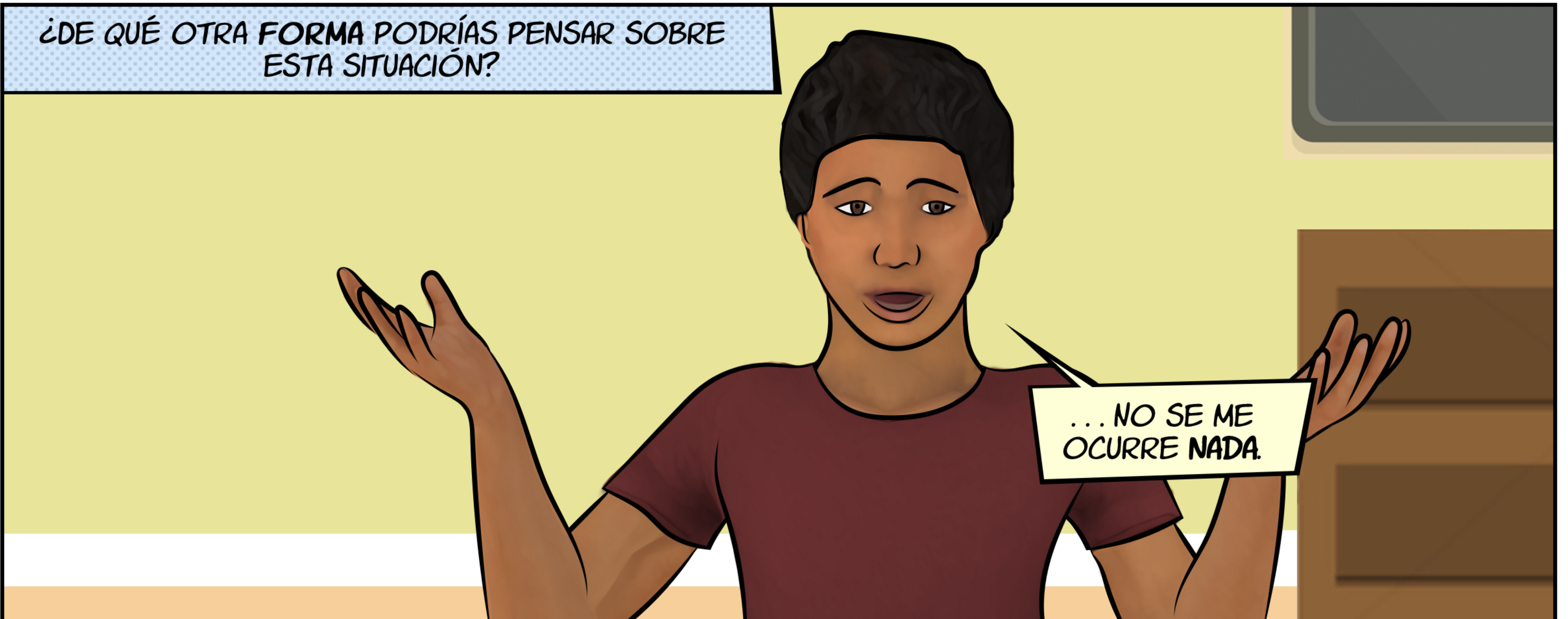
AL IGUAL QUE ADDISON, SI TU PENSAMIENTO NO TE AYUDA, AVANZA AL ÚLTIMO PASO: CÁMBIALO.



PUEDES CONTROLAR LO QUE PIENSAS. UNA VEZ QUE NOTES QUE TU PENSAMIENTO TE ESTÁ MOLESTANDO, PUEDES CAMBIARLO BUSCANDO OTRO QUE SEA DE MÁS AYUDA. ADDISON, ¿POR QUÉ NO LO INTENTAS?



¿DE QUÉ OTRA FORMA PODRÍAS PENSAR SOBRE ESTA SITUACIÓN?



BUENO, ¿QUÉ LE DIRÍAS A UN AMIGO QUE ESTÁ PASANDO POR LO MISMO? A VECES ES MÁS FÁCIL PENSAR EN ALGO ÚTIL PARA LOS DEMÁS QUE PARA NOSOTROS MISMOS.





LE DIRÍA QUE, AUNQUE NO ESTÉ SALIENDO CON NADIE EN ESTE MOMENTO, NO SIGNIFICA QUE NUNCA LO HARÁ O QUE NADIE LE VA A QUERER. SU FAMILIA Y AMISTADES LE QUIEREN. LE RECOMENDARÍA CONCENTRARSE EN DISFRUTAR LAS RELACIONES QUE TIENE EN ESTE MOMENTO.

¡ESO ES! ESA ES UNA MEJOR FORMA DE PENSAR SOBRE LA SITUACIÓN.



NO ES FÁCIL CAMBIAR TUS PENSAMIENTOS. HAY QUE PRACTICAR NÓTALO, EXAMÍNALO, CÁMBIALO TODOS LOS DÍAS. SIN EMBARGO, PRACTICAR ESTA HABILIDAD TE AYUDARÁ A DESARROLLAR FORMAS DE PENSAR MÁS EQUILIBRADAS Y QUE AYUDAN.

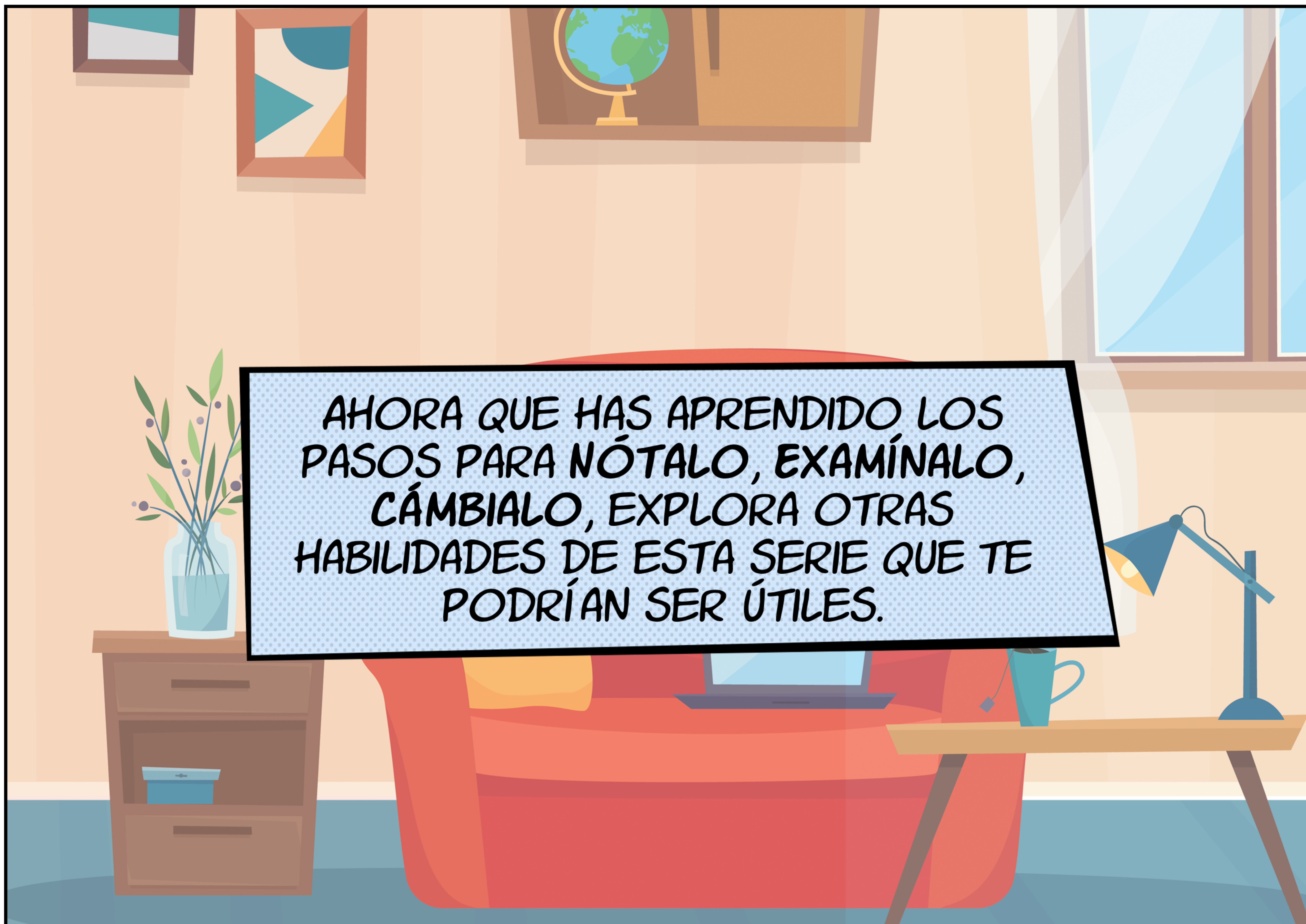


ES POSIBLE QUE SIGAS TENIENDO PENSAMIENTOS QUE NO AYUDAN, PERO PODRÁS MANEJARLOS MEJOR CUANDO SUCEDAN.

COMO RESULTADO, SENTIRÁS
MENOS TRISTEZA O ENOJO Y TE
COMPORTARÁS DE UNA MANERA QUE
TE HAGA SENTIR MEJOR. ¡PUEDES
HACERLO!



AHORA QUE HAS APRENDIDO LOS
PASOS PARA NÓTALO, EXAMÍNALO,
CÁMBIALO, EXPLORA OTRAS
HABILIDADES DE ESTA SERIE QUE TE
PODRÍAN SER ÚTILES.



ESTE RECURSO FUE DESARROLLADO POR ICF, UN CONTRATISTA EXTERNO INDEPENDIENTE, CON LA SUPERVISIÓN DE UN GRUPO DE EXPERTOS** QUE ACTÚAN EN SUS CAPACIDADES INDIVIDUALES CONVOCADOS POR LAS ACADEMIAS NACIONALES DE CIENCIAS, INGENIERÍA Y MEDICINA Y CON FINANCIAMIENTO DE LOS CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CDC, 200-2011-38807/75D30120F00087). NINGÚN HALLAZGO, RECOMENDACIÓN O CONCLUSIÓN EN ESTE RECURSO HA SIDO NECESARIAMENTE RESPALDADO O ADOPTADO POR LOS MIEMBROS DEL PANEL DE EXPERTOS, LAS ACADEMIAS NACIONALES, LOS CDC O ICF.

ESTAS HERRAMIENTAS NO TIENEN COMO OBJETIVO REEMPLAZAR LA ASESORÍA MÉDICA PROFESIONAL, EL DIAGNÓSTICO O EL TRATAMIENTO. BUSQUE SIEMPRE EL CONSEJO DE SU MÉDICO U OTRO PROFESIONAL DE LA SALUD CALIFICADO SI TIENE ALGUNA PREGUNTA RELACIONADA CON SU AFECCIÓN MÉDICA. NUNCA IGNORE LA ASESORÍA MÉDICA PROFESIONAL O SE DEMORE EN BUSCARLA DEBIDO A ALGO QUE HAYA LEÍDO EN ESTE SITIO WEB.

*LA 'E' SE UTILIZA PARA ASEGURAR QUE EL GÉNERO NO ESTÉ MARCADO O PARA QUE EL LENGUAJE SEA INCLUSIVO DE PERSONAS QUIENES SE IDENTIFICAN COMO MUJER/NIÑA, HOMBRE/NIÑO, AMBOS, NINGUNO O ALGO MÁS.

**PARA INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE EL GRUPO DE EXPERTOS, VAYA A [HTTPS://WWW.NATIONALACADEMIES.ORG/OUR-WORK/PROMOTING-EMOTIONAL-WELL-BEING-AND-RESILIENCE](https://www.nationalacademies.org/our-work/promoting-emotional-well-being-and-resilience)

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA RESILIENCIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1. ¿POR QUÉ Y CÓMO SE DESARROLLARON ESTAS HERRAMIENTAS?

¿POR QUÉ? MUCHOS NIÑOS Y ADOLESCENTES LUCHAN CON SENSACIONES DE ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, PARTICULARMENTE DURANTE LA PANDEMIA. ESTAS HERRAMIENTAS FUERON CREADAS PARA PROMOVER EL BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL DE NIÑOS Y JÓVENES, DURANTE LA CRISIS DE COVID-19 Y MÁS ALLÁ.

¿CÓMO? LAS ACADEMIAS NACIONALES DE CIENCIAS, INGENIERÍA Y MEDICINA (NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES, ENGINEERING, AND MEDICINE, NASEM) HICIERON POSIBLE ESTE PROYECTO CON FONDOS DE LOS CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, CDC). NASEM REUNIÓ A UN GRUPO DE EXPERTOS PARA DESARROLLAR FORMAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS Y JÓVENES CON LAS DIFICULTADES QUE ENFRENTAN TODOS LOS DÍAS. JUNTO CON EXPERTOS DE ICF, CREARON HERRAMIENTAS, BASADAS EN LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC), PARA AYUDAR A REDUCIR EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN. LAS HERRAMIENTAS ESTÁN DISEÑADAS PARA NIÑOS Y JÓVENES DIRECTAMENTE, Y PARA QUE LOS PADRES AYUDEN A NIÑOS Y JÓVENES CON ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN. LOS MAESTROS Y OTROS CUIDADORES TAMBIÉN PUEDEN UTILIZAR ESTOS RECURSOS.

HAY MÁS INFORMACIÓN DISPONIBLE SOBRE ESTE PROYECTO Y EL GRUPO DE EXPERTOS EN LA PÁGINA WEB DEL PROYECTO:

[HTTPS://WWW.NATIONALACADEMIES.ORG/OUR-WORK/PROMOTING-EMOTIONAL-WELL-BEING-AND-RESILIENCE](https://www.nationalacademies.org/our-work/promoting-emotional-well-being-and-resilience).

2. ¿QUÉ ES LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)?

LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC) AYUDA A QUE LAS PERSONAS NOTEN CÓMO SUS PENSAMIENTOS AFECTAN LA MANERA EN QUE SE SIENTEN Y CÓMO SE COMPORTAN. LA TCC LES AYUDA A CONVERTIR LOS PENSAMIENTOS QUE NO SON ÚTILES EN PENSAMIENTOS MÁS ÚTILES PARA QUE SE SIENTAN MEJOR. LOS EXPERTOS NOS DICEN QUE LA TCC ES LA MEJOR TERAPIA PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS CON ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.

LA PALABRA "COGNITIVO" SE REFIERE A LO QUE PENSAMOS Y LA PALABRA "CONDUCTUAL" A LO QUE HACEMOS. LA TCC PUEDE AYUDAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES A...

- "NOTAR" LOS PENSAMIENTOS QUE NO SON ÚTILES, "EXAMINARLOS" Y "CAMBIARLOS" PARA SENTIRSE MEJOR.
- APRENDER A NOTAR Y A HACER LAS COSAS QUE LOS AYUDAN A SENTIRSE MEJOR.
- APRENDER HABILIDADES ÚTILES COMO LA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y LA ATENCIÓN PLENA.

LA TCC NO PODRÁ SOLUCIONAR TODAS LAS COSAS QUE HACEN QUE ALGUIEN SE SIENTA ESTRESADO, ANSIOSO O DEPRIMIDO, PERO PUEDE AYUDARLO A LIDIAR CON ESAS SENSACIONES Y A SENTIRSE MEJOR.

ESTAS HERRAMIENTAS NO ENSEÑAN TODAS LAS PARTES DE LA TCC, SOLO ALGUNAS DE LAS HABILIDADES MÁS ESTUDIADAS Y FÁCILES DE USAR. AUNQUE ESTAS HERRAMIENTAS NO PUEDEN REEMPLAZAR A UN PROFESIONAL DE SALUD MENTAL, PUEDEN AYUDAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES A APRENDER A AFRONTAR MEJOR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD DIARIOS.

NOTA: SE NECESITA TIEMPO PARA APRENDER UN NUEVO HÁBITO, GENERALMENTE DE 30 A 60 DÍAS, POR LO QUE ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES SIGAN PRACTICANDO ESTAS HABILIDADES CON REGULARIDAD. NO SOLO SE BENEFICIARÁN HOY, SINO QUE DESARROLLARÁN RESILIENCIA Y APRENDERÁN A MANEJAR EL ESTRÉS A LO LARGO DE SU VIDA.

3. ¿POR QUÉ USAMOS LA LETRA -E AL FINAL DE ALGUNAS PALABRAS, EN LUGAR DE UNA -A O UNA -O?

EL LENGUAJE QUE USAMOS PARA DESCRIBIR PERSONAS Y EXPERIENCIAS ES IMPORTANTE. SIGNIFICA CÓMO NOS EXPRESAMOS Y CÓMO NOS VEN OTRAS PERSONAS. MUCHAS VECES, EN INGLÉS O ESPAÑOL, USAMOS DIFERENTES FORMAS DE SUSTANTIVOS, PRONOMBRES O ADJETIVOS QUE SE BASAN EN SUPOSICIONES SOBRE EL GÉNERO DE UNA PERSONA. ES POSIBLE QUE MUCHAS PERSONAS NO VEAN ESTO COMO UN PROBLEMA. PERO, PARA ALGUNAS PERSONAS, LAS SUPOSICIONES SOBRE EL GÉNERO NO SON PRECISAS Y PUEDEN SER PERJUDICIALES. SE UTILIZA UN LENGUAJE INCLUSIVO DE GÉNERO EN TODOS LOS MÓDULOS PARA GARANTIZAR QUE TODOS LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES PUEDAN CONECTARSE CON NUESTROS ESCENARIOS. EN ESPAÑOL, LA 'E' SE UTILIZA PARA ASEGURAR QUE EL GÉNERO NO ESTÉ MARCADO O PARA QUE EL LENGUAJE SEA INCLUSIVO DE PERSONAS QUIENES SE IDENTIFICAN COMO MUJER/NIÑA, HOMBRE/NIÑO, AMBOS, NINGUNO O ALGO MÁS.

4. ¿DÓNDE DEBO IR SI NECESITO AYUDA O RECURSOS ADICIONALES?

SI NECESITAN APOYO INMEDIATO, LA RED LIFELINE DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO ESTÁ DISPONIBLE LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA EN TODO ESTADOS UNIDOS. PUEDE LLAMAR AL (888) 628-9454.

SI ESTÁS BUSCANDO UN PROVEEDOR QUE PUEDA BRINDARTE APOYO PARA LA SALUD MENTAL DE TU FAMILIA, PUEDE LLAMAR LA ADMINISTRATIONS DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y ABUSO DE SUSTANCIAS AL (877) 969-6775 O VISITA EL SITIO WEB: [HTTPS://ESPANOL.MENTALHEALTH.GOV](https://espanol.mentalhealth.gov).

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PANDEMIA DE COVID-19, VISITA EL SITIO WEB DEL CDC: [HTTPS://ESPANOL.CDC.GOV/CORONAVIRUS](https://espanol.cdc.gov/coronavirus).

PARA OBTENER AYUDA ADICIONAL, VISITA NUESTRA PÁGINA DE RECURSOS.