

# Diálogo Interno Positivo: Hablándote Como un Amigo o Amiga

**Cuando usar esto:** Cuando tengas pensamientos negativos sobre ti mismo.

**Direcciones:** Sigue los pasos 1-4 de abajo cuando tengas un pensamiento negativo sobre ti mismo.

## **Pasos para ‘Hablar Contigo Mismo Como tu Amigo o Ser Querido’**

1. Escribe el pensamiento negativo que estás teniendo
2. Piense en alguien que te importa (como un amigo cercano o un familiar)
3. Imagina que la persona que elegiste está expresando tus pensamientos negativos sobre sí mismo. ¿Cómo les responderías si compartieran ese pensamiento negativo contigo?
4. Ahora, dile a ti mismo tu respuesta a tu amigo. Puedes decirlo en voz alta, escribirlo o decirlo mentalmente.

Utiliza este ejemplo si es necesario:

¿Cuál es el pensamiento negativo que estoy teniendo?

Me siento como una mala mamá. Hoy dejé a los niños ver demasiado televisión para mantenerlos ocupados mientras limpiaba la casa.

¿Quién es alguien que me importa mucho?

Mi mejor amiga Marcela también está luchando contra la culpa de permitirles a sus hijos que pasen demasiado tiempo frente a la pantalla.

¿Qué les diría si tuvieran este pensamiento negativo sobre ellos?

Manejar todo del trabajo y la crianza de tres hijos no te hace una mala mamá. Es difícil manejar todo, pero eres una gran mamá y una amiga increíble que siempre se esfuerza por ser mejor. Tus hijos tienen mucha suerte de tenerte como mamá.

¿Cómo puedo dirigir ese mensaje a mí mismo?

Manejar todo del trabajo y la crianza de tres hijos no me hace mala mamá. Es difícil manejar todo, pero soy una gran mamá y una amiga increíble que siempre se esfuerza por ser mejor. Mis hijos tienen mucha suerte de tenerme como mamá.

**Pruébalo por ti mismo/a aquí abajo:**

¿Cuál es el pensamiento negativo que estoy teniendo?



¿Quién es alguien que me importa mucho?



¿Qué les diría si tuvieran este pensamiento negativo sobre ellos?



¿Cómo puedo dirigir ese mensaje a mí mismo?



