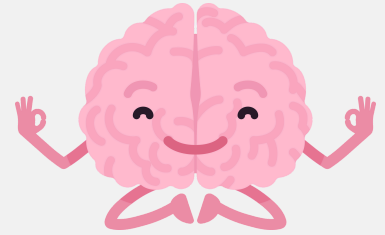


# Cognitive Behavioral Strategies

## FOR MOTHERS



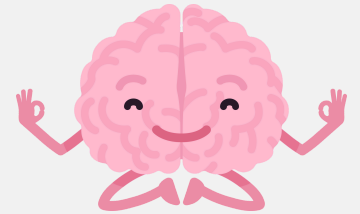
<b>Identify Negative Thought Patterns</b>	<p>Pay attention to negative thought patterns, like all-or-nothing thinking.</p> <p>ex: "I'm a terrible mother because I made a mistake", "I always mess things up", "If I can't handle this, everything will fall apart."</p> <p>Recognize that these thoughts are not always accurate or helpful.</p>
<b>Challenge Negative Thoughts</b>	<p>To challenge negative thoughts, ask yourself:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◦ Is there any proof that this thought is true or false?</li><li>◦ What would I tell a friend if they felt this way?</li><li>◦ Can I see this situation more realistically?</li></ul>
<b>Replace Negative Thoughts with Realistic Thoughts</b>	<p>When you have negative thoughts, change them to realistic ones. For example, instead of thinking, "I'm a bad parent," you could think, "I'm doing the best I can, and it's okay to make mistakes."</p>
<b>Practice Positive Self-Talk</b>	<p>Develop positive self-talk by using affirmations or positive statements such as, "I am capable and resilient," "I am a loving and nurturing parent," or "I deserve to take care of myself."</p>

When you use these cognitive behavioral strategies to change the way you are thinking every day, you can create thought patterns that are healthier. You'll handle stress better and have happier thoughts overall.



# Estrategias Cognitivo-Conductuales

## PARA MADRES



<b>Identificar patrones de pensamiento negativos</b>	<p>Toma conciencia de los patrones de pensamiento negativos, como el pensamiento de todo o nada. Ej: "Soy una madre terrible porque cometí un error", "Siempre me equivoco", "Si no puedo manejar esto, todo se desmoronará".</p> <p>Reconozca que estos pensamientos no siempre son precisos o útiles.</p>
<b>Desafía los pensamientos negativos</b>	<p>Desafía los pensamientos negativos haciéndote preguntas como: ¿Hay evidencia que apoye o refute este pensamiento? ¿Qué le diría a un amigo en esta situación? ¿Hay una forma más equilibrada o realista de ver esta situación?</p>
<b>Reemplaza los pensamientos negativos con pensamientos realistas</b>	<p>Reemplaza los pensamientos negativos por pensamientos más equilibrados y realistas. Por ejemplo, en lugar de pensar "Soy un fracaso como padre", podrías pensar: "Estoy haciendo lo mejor que puedo y está bien cometer errores".</p>
<b>Practica el diálogo interno positivo</b>	<p>Desarrollar un diálogo interno positivo mediante el uso de afirmaciones o declaraciones positivas como: "Soy capaz y resiliente", "Soy un padre amoroso y cariñoso" o "Merezco cuidarme".</p>

Al incorporar estas estrategias cognitivo-conductuales en su vida diaria, puede desarrollar patrones de pensamiento más saludables, lidiar con el estrés de manera más efectiva y mejorar su bienestar mental general.

