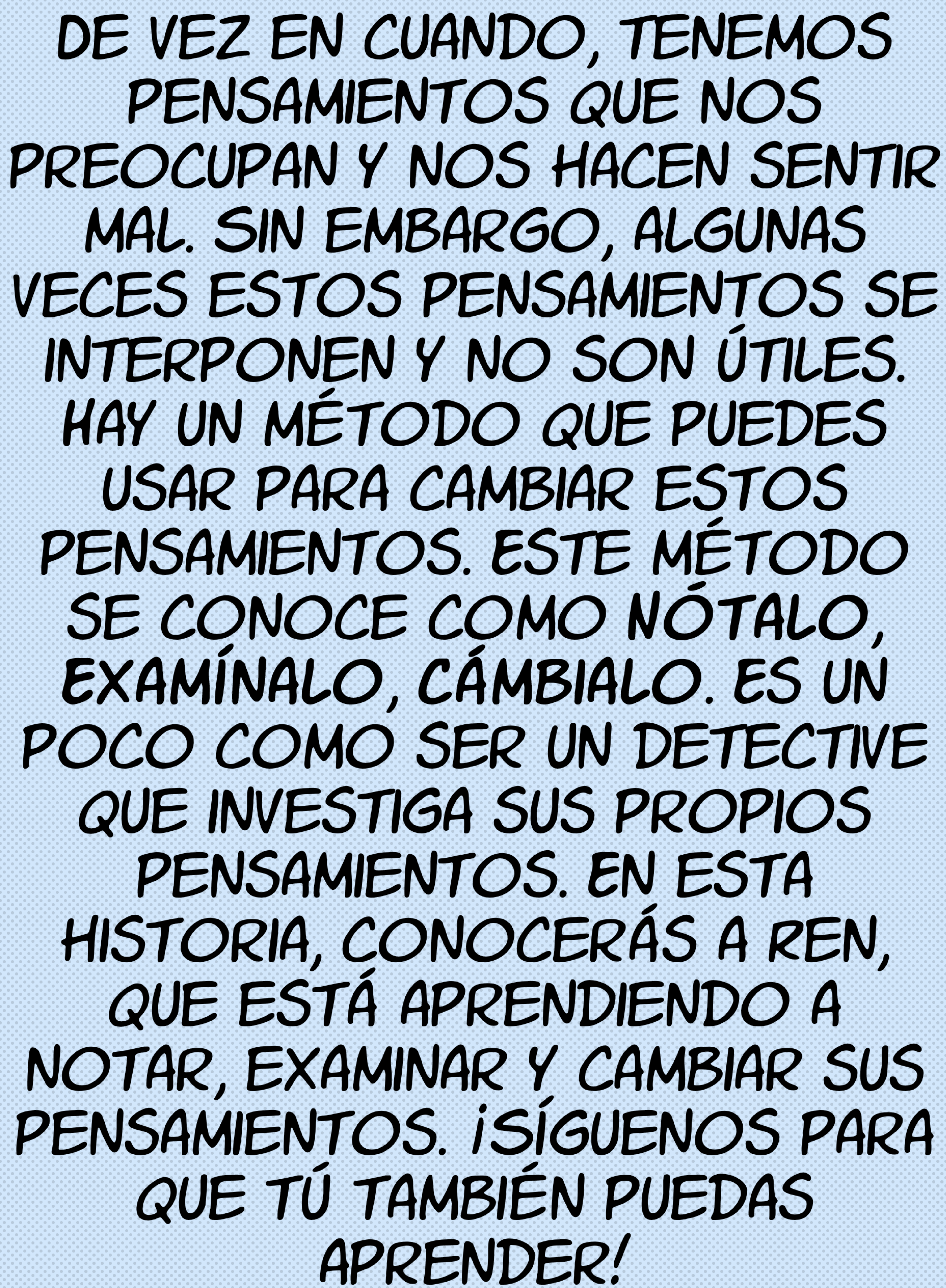


**NOTA, EXAMINA Y
CAMBIA TUS
PENSAMIENTOS**

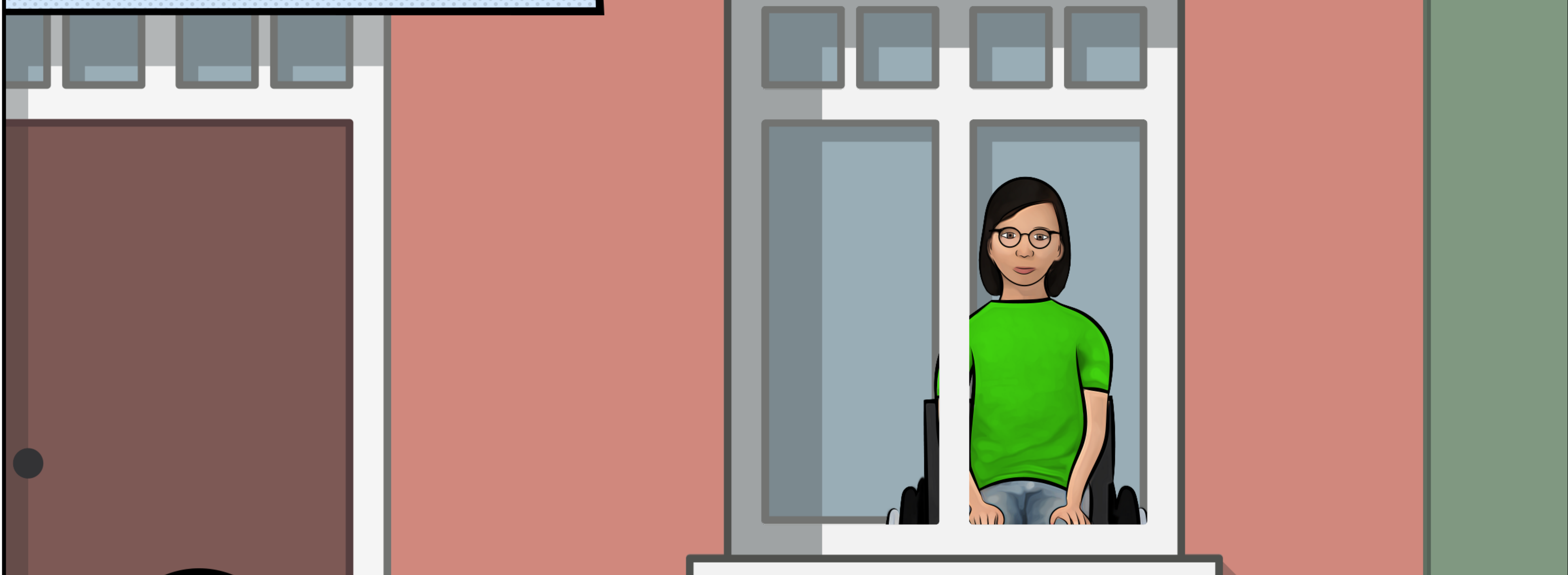


PARTE 1



DE VEZ EN CUANDO, TENEMOS
PENSAMIENTOS QUE NOS
PREOCUPAN Y NOS HACEN SENTIR
MAL. SIN EMBARGO, ALGUNAS
VECES ESTOS PENSAMIENTOS SE
INTERPONEN Y NO SON ÚTILES.
HAY UN MÉTODO QUE PUEDES
USAR PARA CAMBIAR ESTOS
PENSAMIENTOS. ESTE MÉTODO
SE CONOCE COMO NÓTALO,
EXAMÍNALO, CÁMBIALO. ES UN
POCO COMO SER UN DETECTIVE
QUE INVESTIGA SUS PROPIOS
PENSAMIENTOS. EN ESTA
HISTORIA, CONOCERÁS A REN,
QUE ESTÁ APRENDIENDO A
NOTAR, EXAMINAR Y CAMBIAR SUS
PENSAMIENTOS. ¡SÍGUENOS PARA
QUE TÚ TAMBIÉN PUEDAS
APRENDER!

SE ACERCA EL FINAL DEL VERANO. ¡A REN SOLO LE QUEDAN UNAS SEMANAS ANTES DE COMENZAR LA ESCUELA INTERMEDIA!



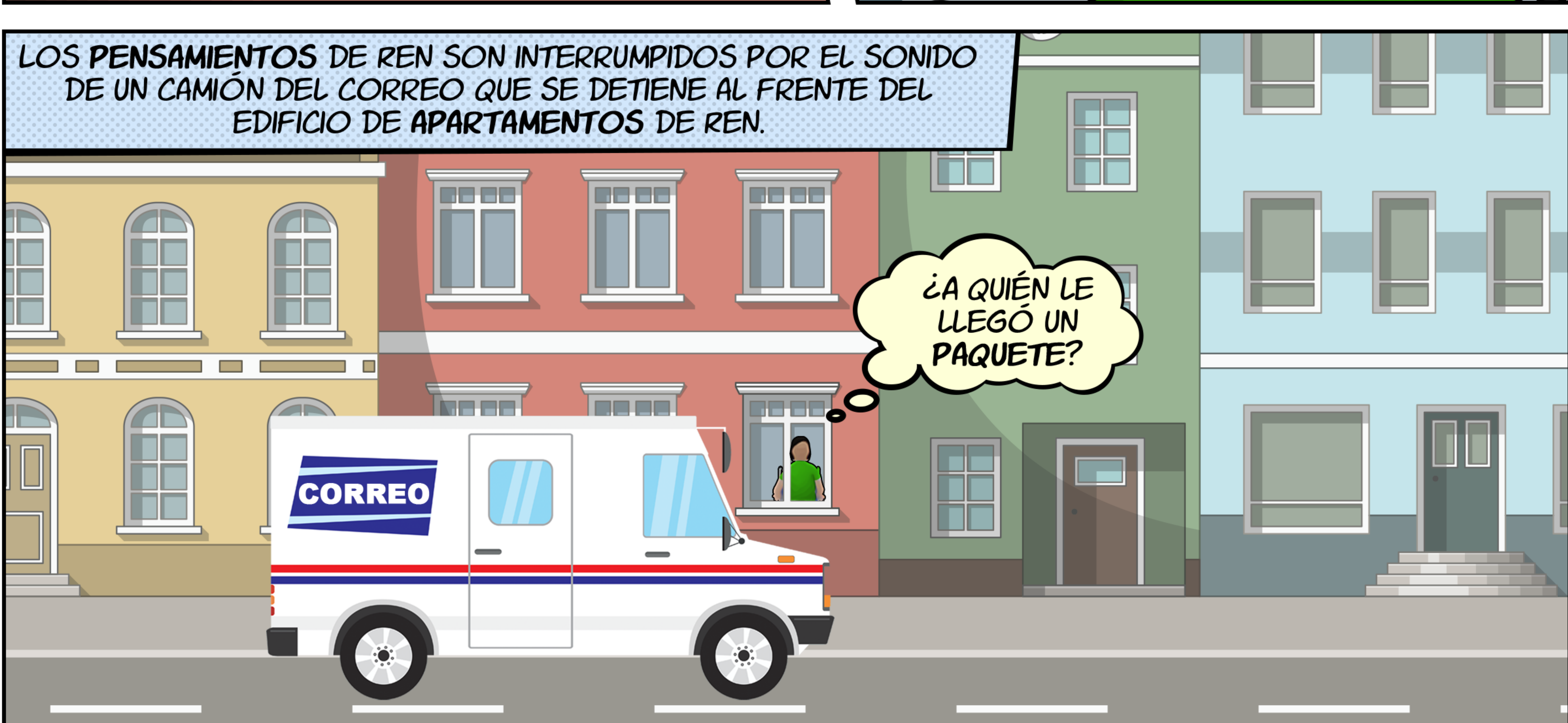
NO PUEDO CREER QUE NO VOLVERÉ A MI ESCUELA PRIMARIA MAGNOLIA. ¡VOY A EXTRAÑAR MUCHO AL SR. LARSON!



LA ESCUELA INTERMEDIA NO SERÁ LO MISMO SIN ÉL.



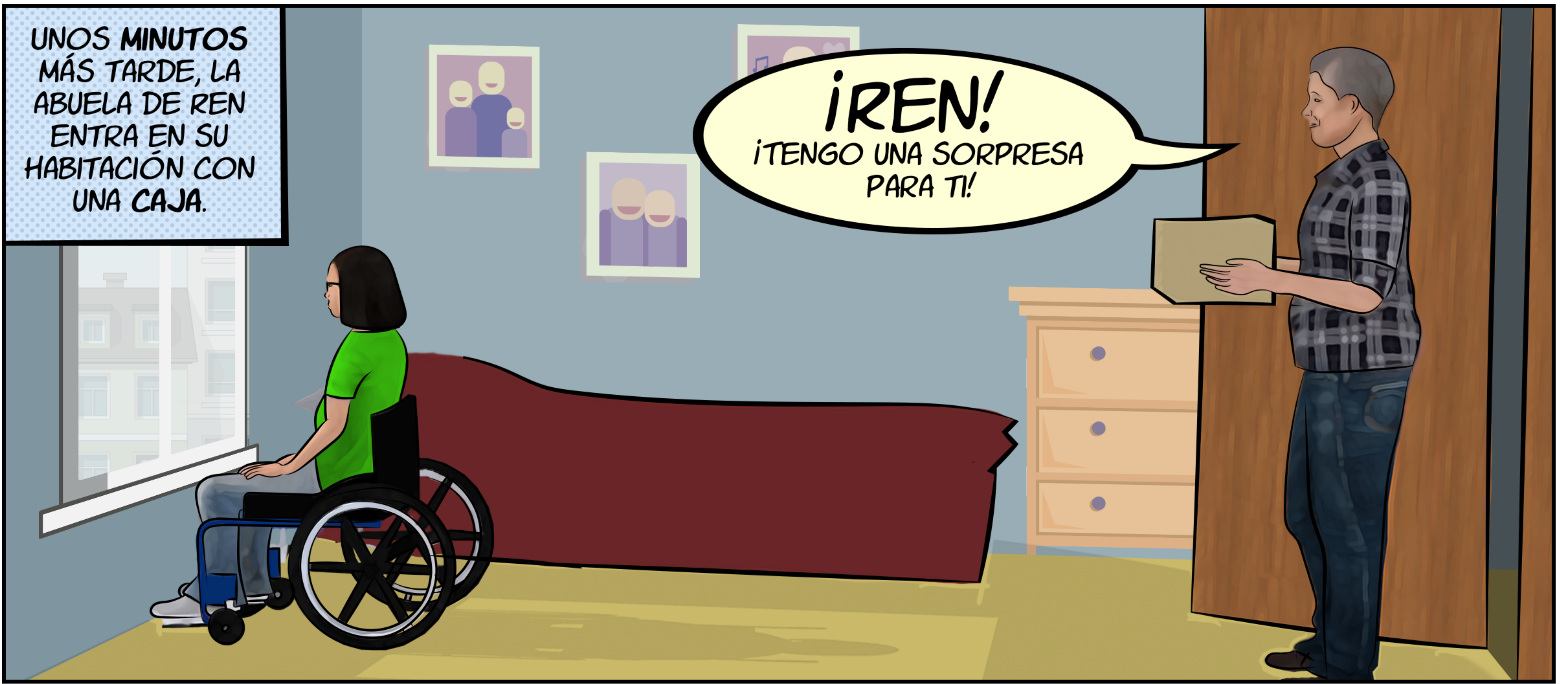
LOS PENSAMIENTOS DE REN SON INTERRUMPIDOS POR EL SONIDO DE UN CAMIÓN DEL CORREO QUE SE DETIENE AL FRENTE DEL EDIFICIO DE APARTAMENTOS DE REN.



¿A QUIÉN LE LLEGÓ UN PAQUETE?

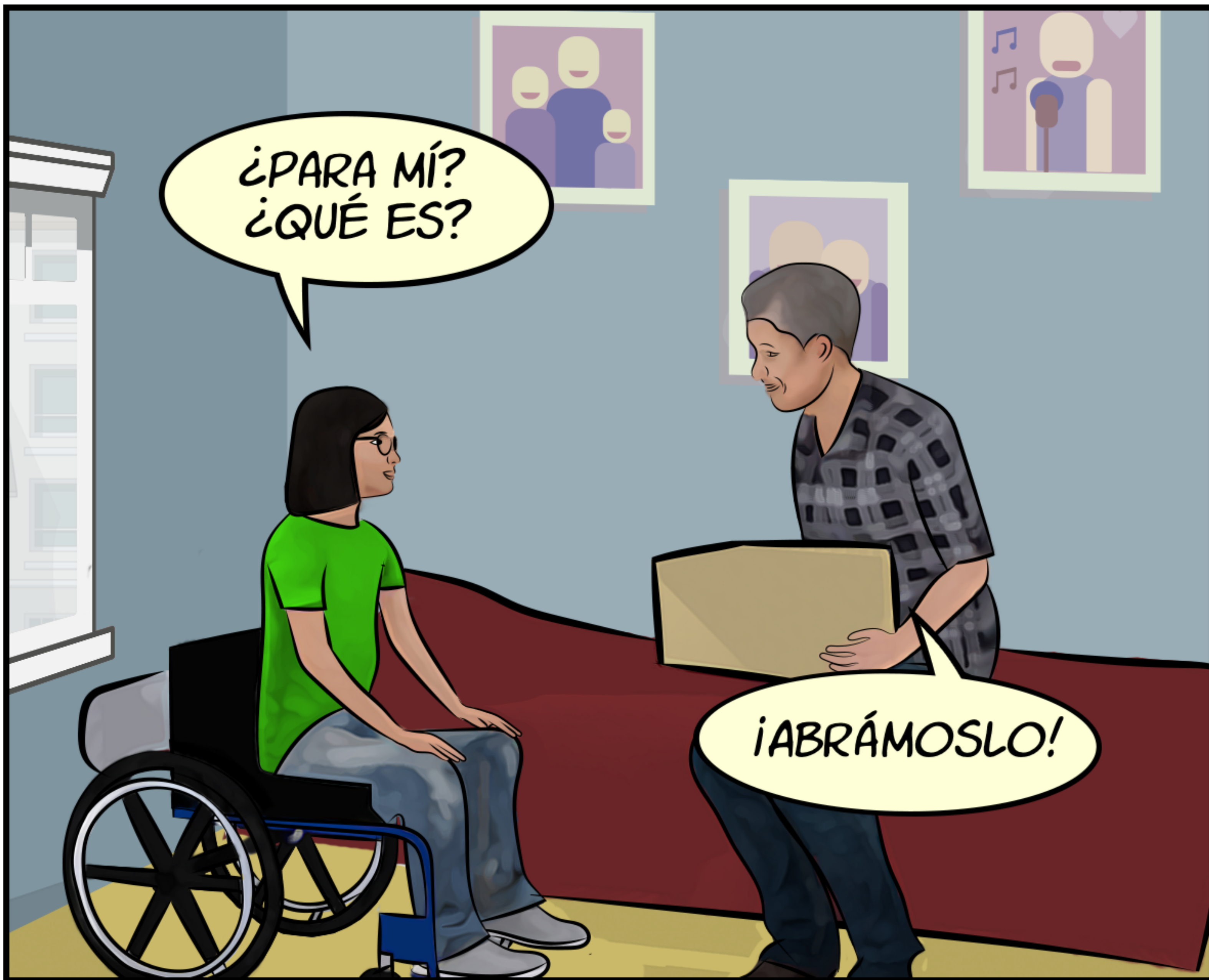
UNOS MINUTOS MÁS TARDE, LA ABUELA DE REN ENTRA EN SU HABITACIÓN CON UNA CAJA.

¡REN!
¡TENGO UNA SORPRESA PARA TI!



¿PARA MÍ?
¿QUÉ ES?

¡ABRÁMOSLO!

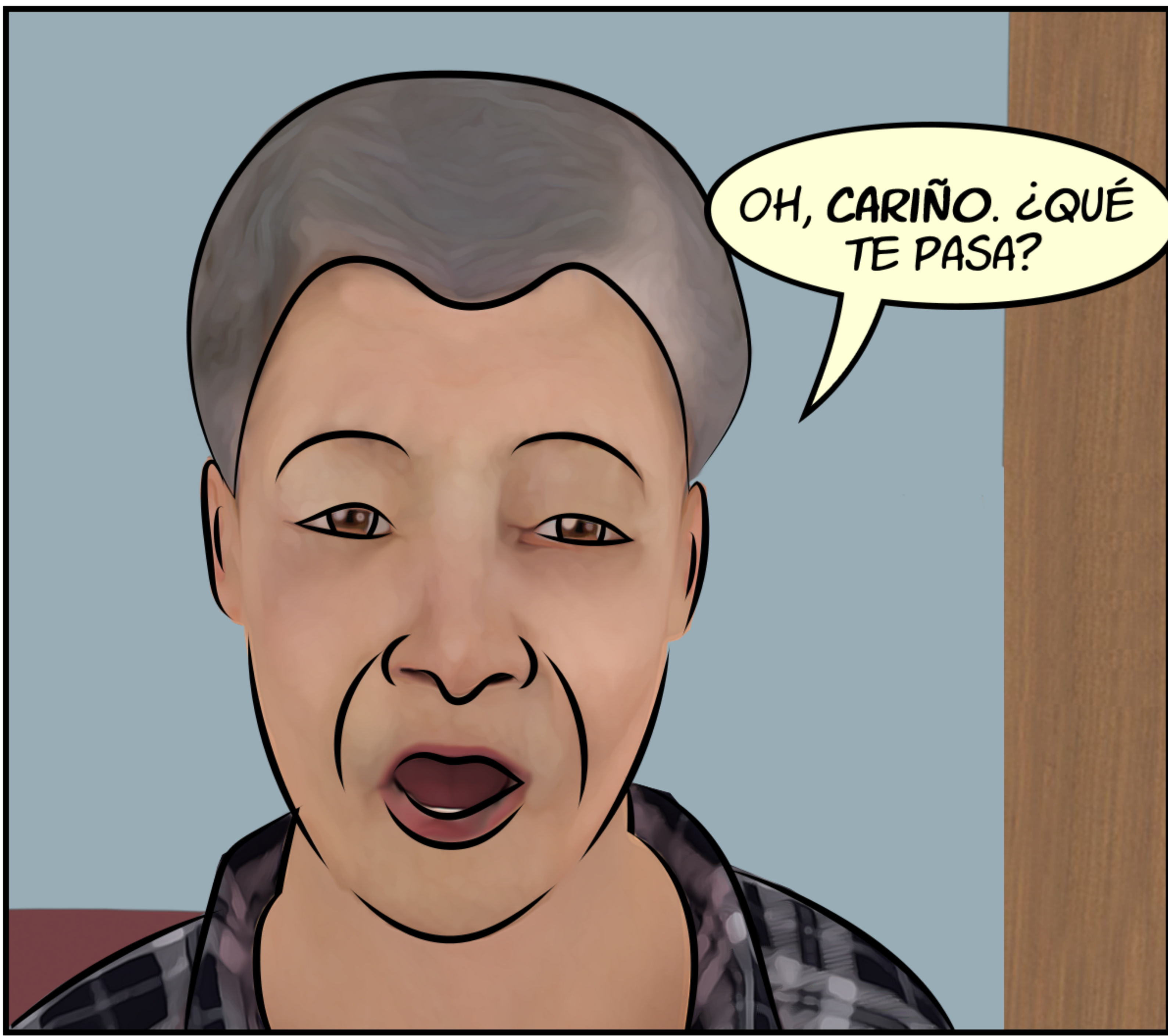


ABREN LA CAJA Y LA ABUELA DE REN SACA UN MONTÓN DE ÚTILES ESCOLARES Y UNA MOCHILA NUEVA.

¡MIRA, REN!
¡CREO QUE AHORA TIENES TODO LO QUE NECESITAS PARA IR A LA ESCUELA!



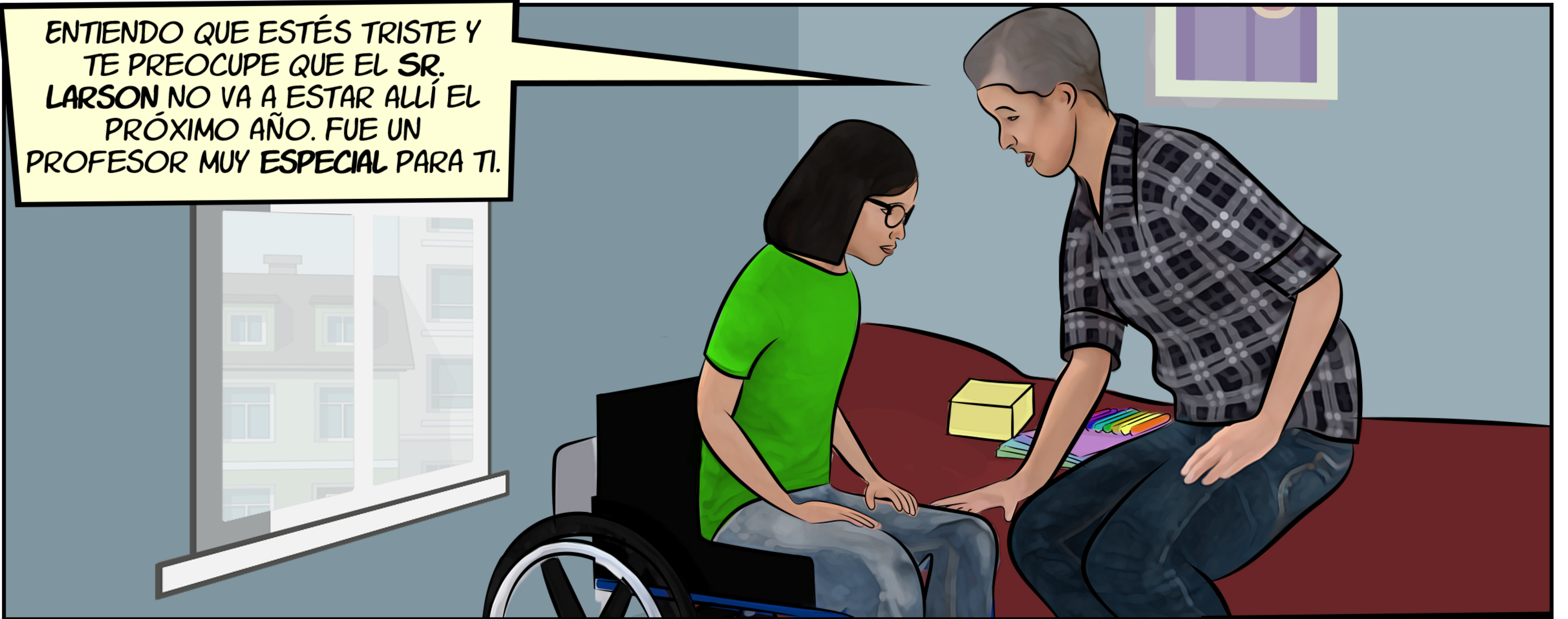
¡NO QUIERO NI PENSAR EN LA ESCUELA!



OH, CARIÑO. ¿QUÉ TE PASA?



¡NUNCA VOY A ENCONTRAR OTRO PROFESOR COMO EL SR. LARSON! SIEMPRE ME HABLABA DURANTE EL ALMUERZO Y MIENTRAS ESPERABA EL AUTOBÚS DESPUÉS DE LA ESCUELA.

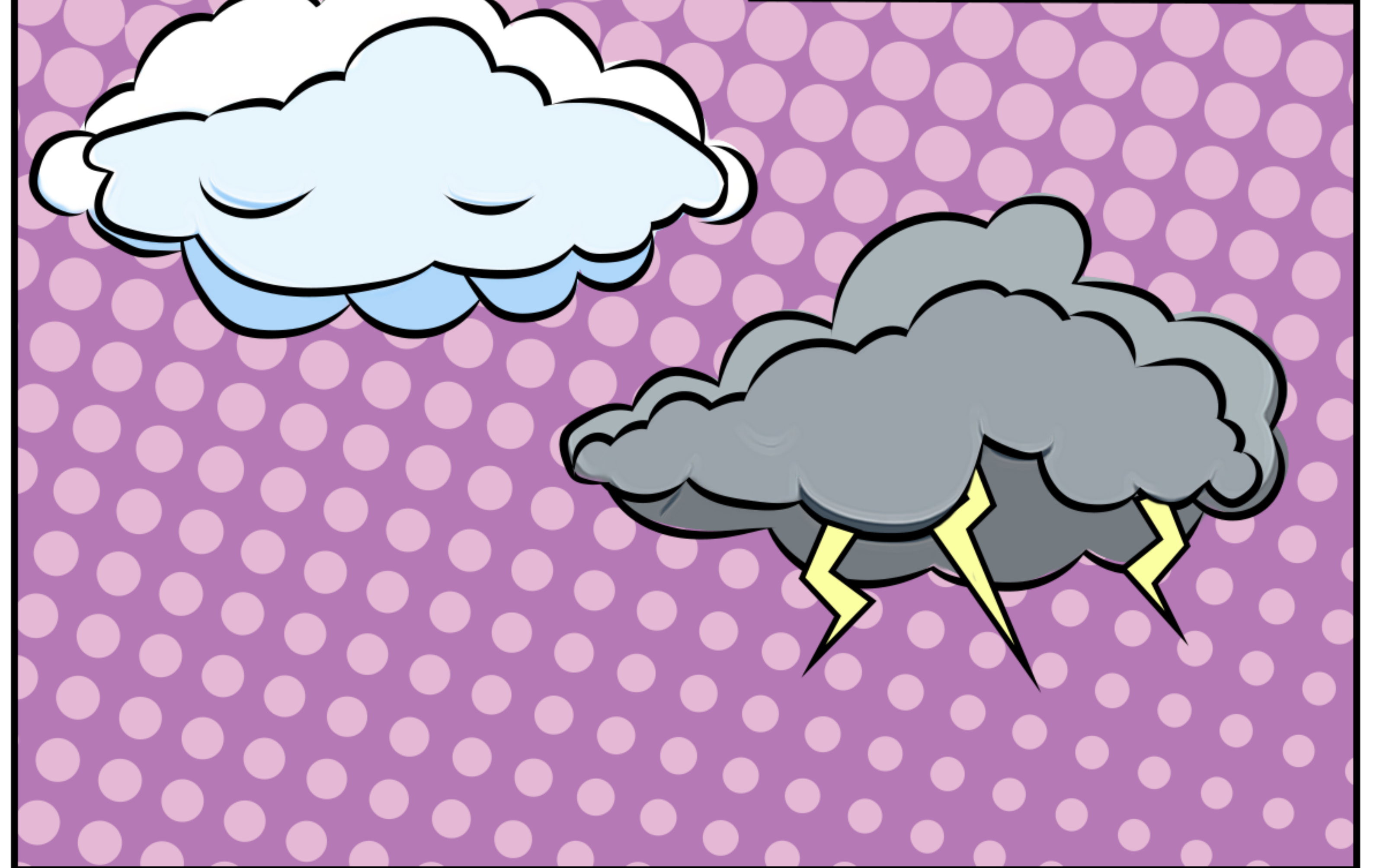


ENTIENDO QUE ESTÉS TRISTE Y TE PREOCUPE QUE EL SR. LARSON NO VA A ESTAR ALLÍ EL PRÓXIMO AÑO. FUE UN PROFESOR MUY ESPECIAL PARA TI.

COMO REN, DE VEZ EN CUANDO TENEMOS PENSAMIENTOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL. ¡ESO ES NORMAL! TAMBIÉN PUEDEN AFECTAR NUESTRO COMPORTAMIENTO.



TENEMOS PENSAMIENTOS TODO EL TIEMPO. ALGUNOS SON ÚTILES, PERO OTROS NO.



¿ES CIERTO?

A MENUDO CREEMOS QUE TODO LO QUE PENSAMOS ES CIERTO, PERO A VECES NO LO ES.

EN CAMBIO, CONSIDERA TUS PENSAMIENTOS COMO UNA DE MUCHAS POSIBILIDADES. VERÁS QUE HAY MUCHAS MANERAS DE VER UNA SITUACIÓN.

ADEMÁS, TEN EN CUENTA QUE LA FORMA EN LA CUAL VES TU SITUACIÓN...

... PODRÍA SER MUY DIFERENTE A LA FORMA EN LA CUAL OTRA PERSONA LA VE.

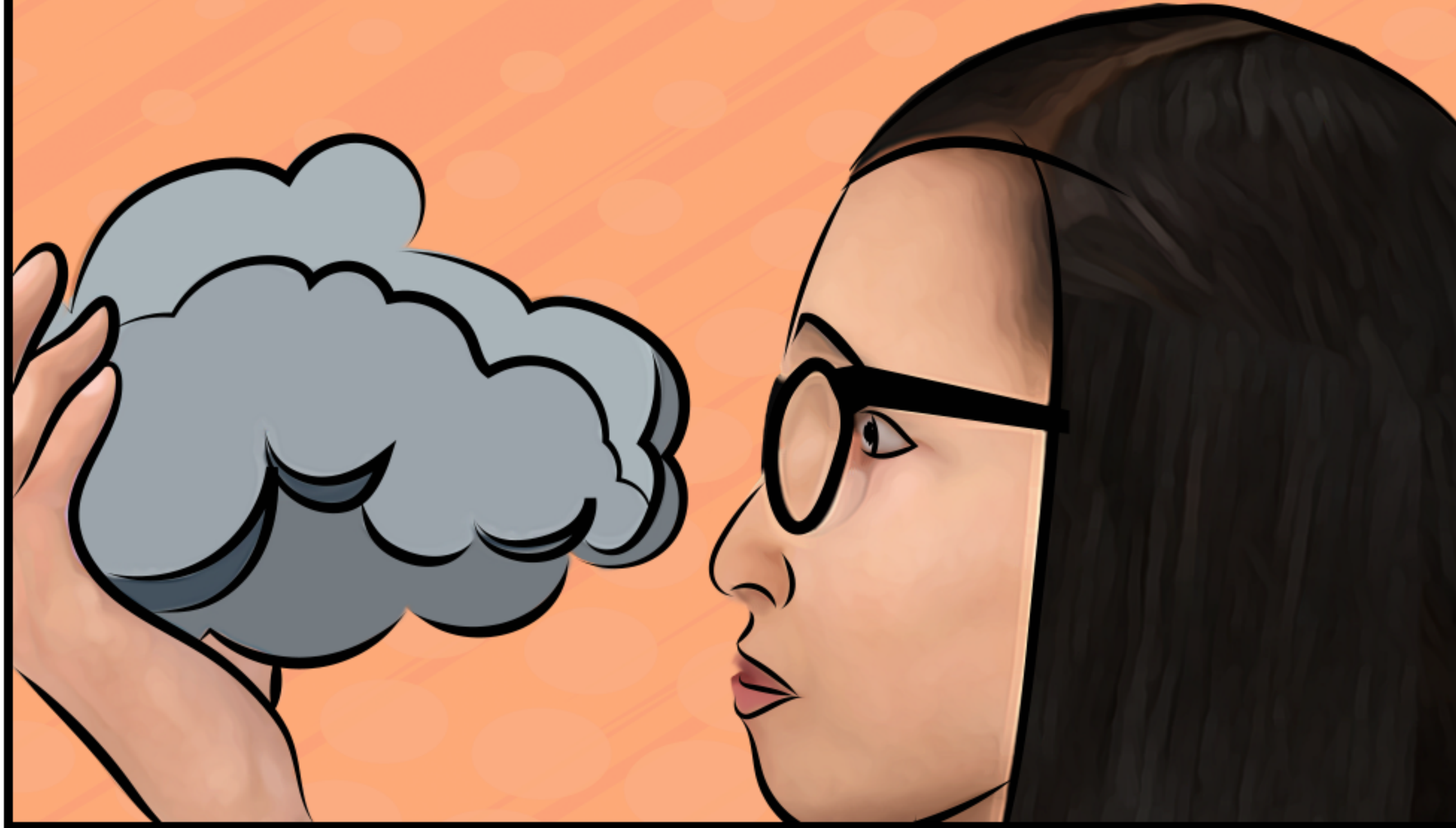
POR EJEMPLO, EN ESTA IMAGEN TAL VEZ TÚ VEAS UN PATO, PERO OTRA PERSONA VEA UN CONEJO.

HAY UNA MANERA DE CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS QUE TE HACEN SENTIR MAL POR OTROS QUE SEAN MÁS ÚTILES. SE LLAMA NÓTALO, EXAMÍNALO, CÁMBIALO. APRENDAMOS CÓMO FUNCIONA.

NÓTALO



EXAMÍNALO



CÁMBIALO



PRIMERO, NÓTALO. CUANDO TE SIENTAS MAL, DETENTE Y PREGÚNTATE: "¿QUÉ ESTABA PENSANDO?". ESTO PUEDE SER DIFÍCIL AL PRINCIPIO, PERO SE FACILITARÁ CON LA PRÁCTICA.

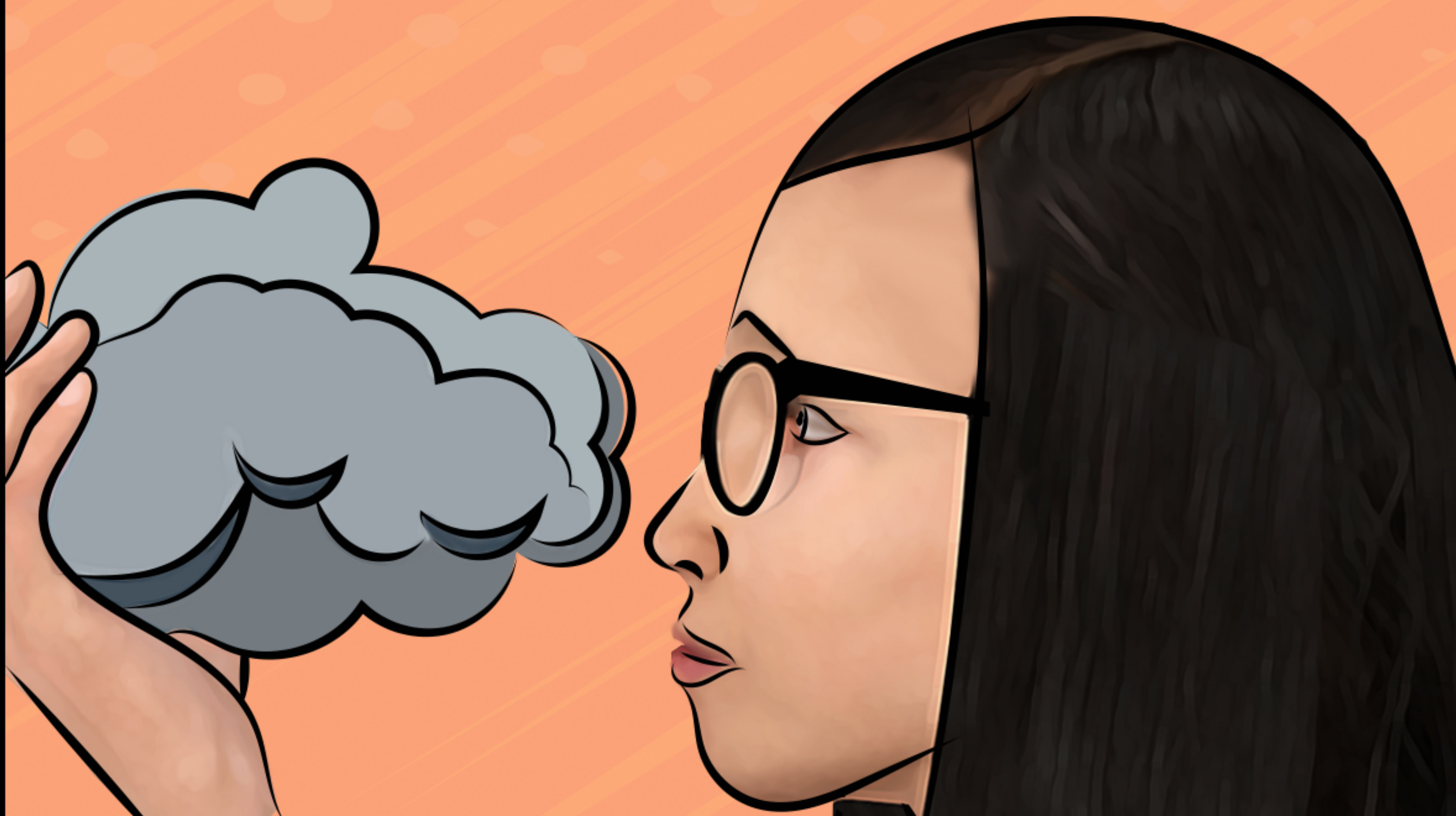


¡SIN EL SR. LARSON, NUNCA VOLVERÉ A DISFRUTAR DE LA ESCUELA!

REN NOTA QUE ESTÁ PENSANDO LO SIGUIENTE.

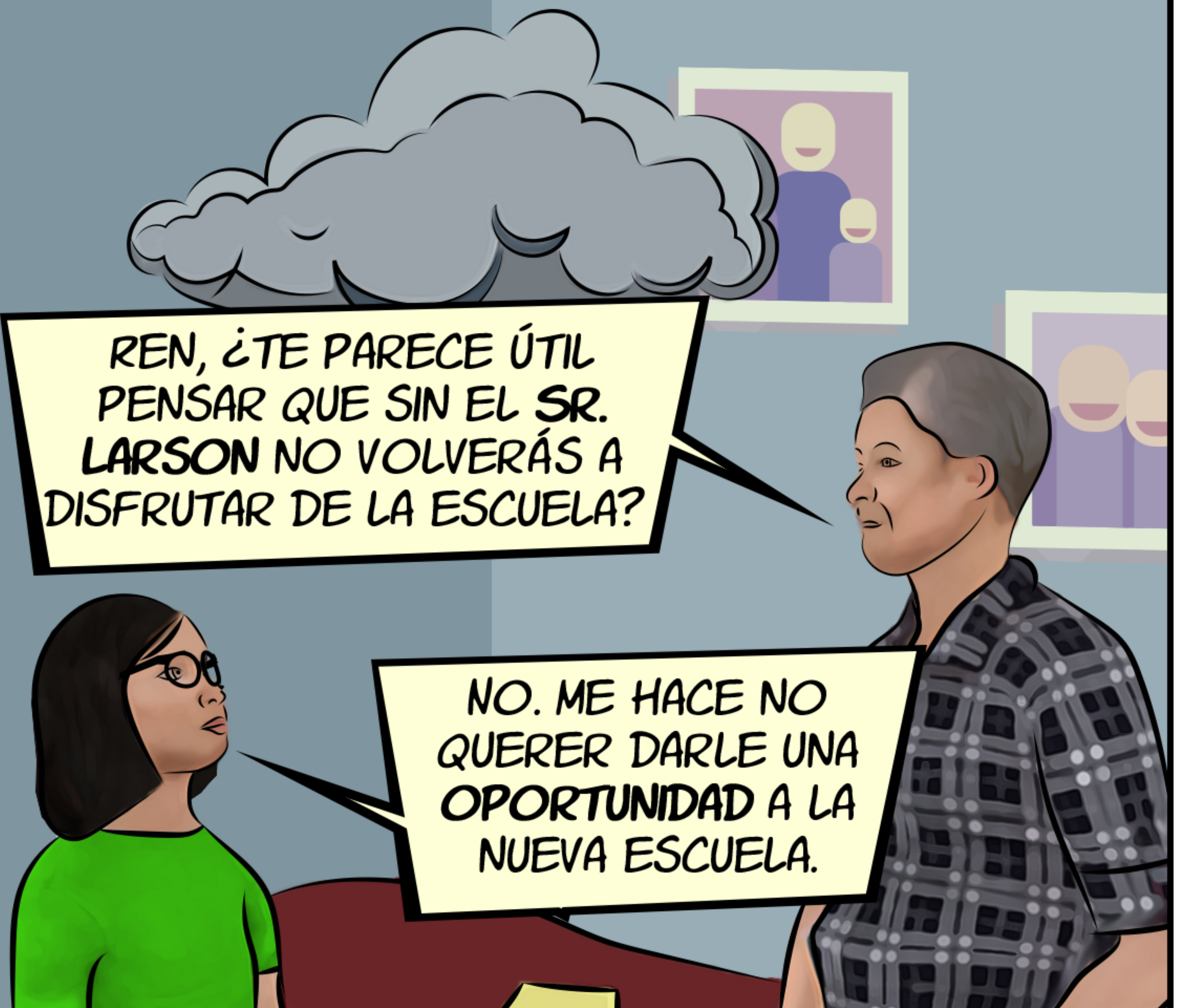


LUEGO, EXAMÍNALO. PREGÚNTATE SI LOS PENSAMIENTOS QUE ESTÁS TENIENDO SON ÚTILES O NO. LOS PENSAMIENTOS QUE TE HACEN SENTIR MUY MAL POR LO GENERAL NO SON ÚTILES.



REN, ¿TE PARECE ÚTIL PENSAR QUE SIN EL SR. LARSON NO VOLVERÁS A DISFRUTAR DE LA ESCUELA?

NO. ME HACE NO QUERER DARLE UNA OPORTUNIDAD A LA NUEVA ESCUELA.



AL IGUAL QUE REN, SI TU PENSAMIENTO NO ES ÚTIL, PASA AL ÚLTIMO PASO: CÁMBIALO.



PUEDES TENER CONTROL SOBRE TU FORMA DE PENSAR. PUEDES TOMAR ESE PENSAMIENTO QUE TE HACE SENTIR MAL Y CAMBIARLO POR UNO QUE SEA MÁS ÚTIL.

REN, ¿DE QUÉ OTRA FORMA PODRÍAS VER ESTA SITUACIÓN?

QUIZÁS EL SR. LARSON PUEDA VENIR CONMIGO A LA NUEVA ESCUELA.

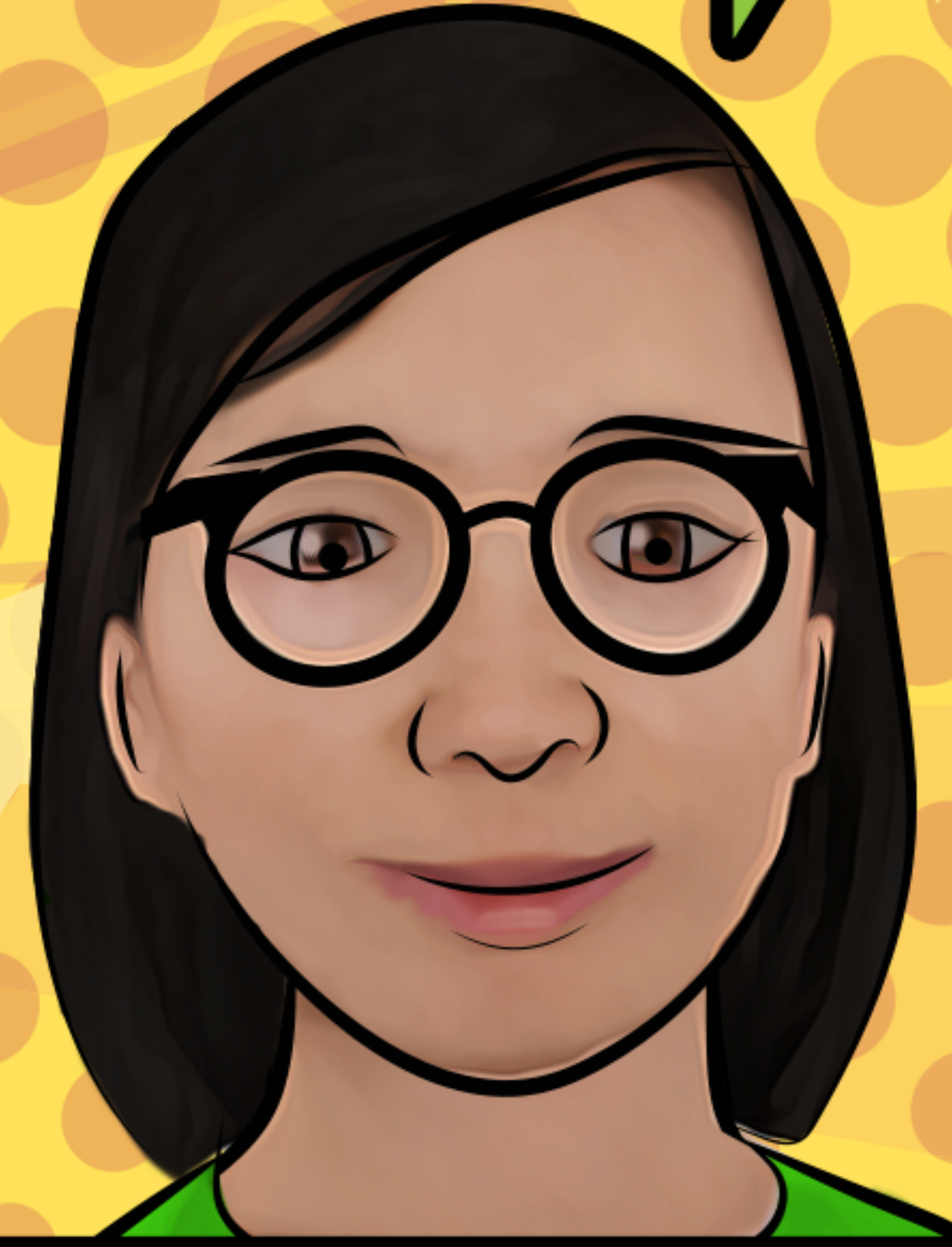
O CARIÑO, EL SR. LARSON TIENE QUE QUEDARSE PARA AYUDAR A ESTUDIANTES EN TU ESCUELA PRIMARIA. ¿QUÉ TAL SI PIENSAS EN LES* PROFESORES DE TU NUEVA ESCUELA?

HMMMM... QUIZÁS ENCUENTRE EN MI NUEVA ESCUELA UN PROFESOR QUE REALMENTE ME GUSTE.

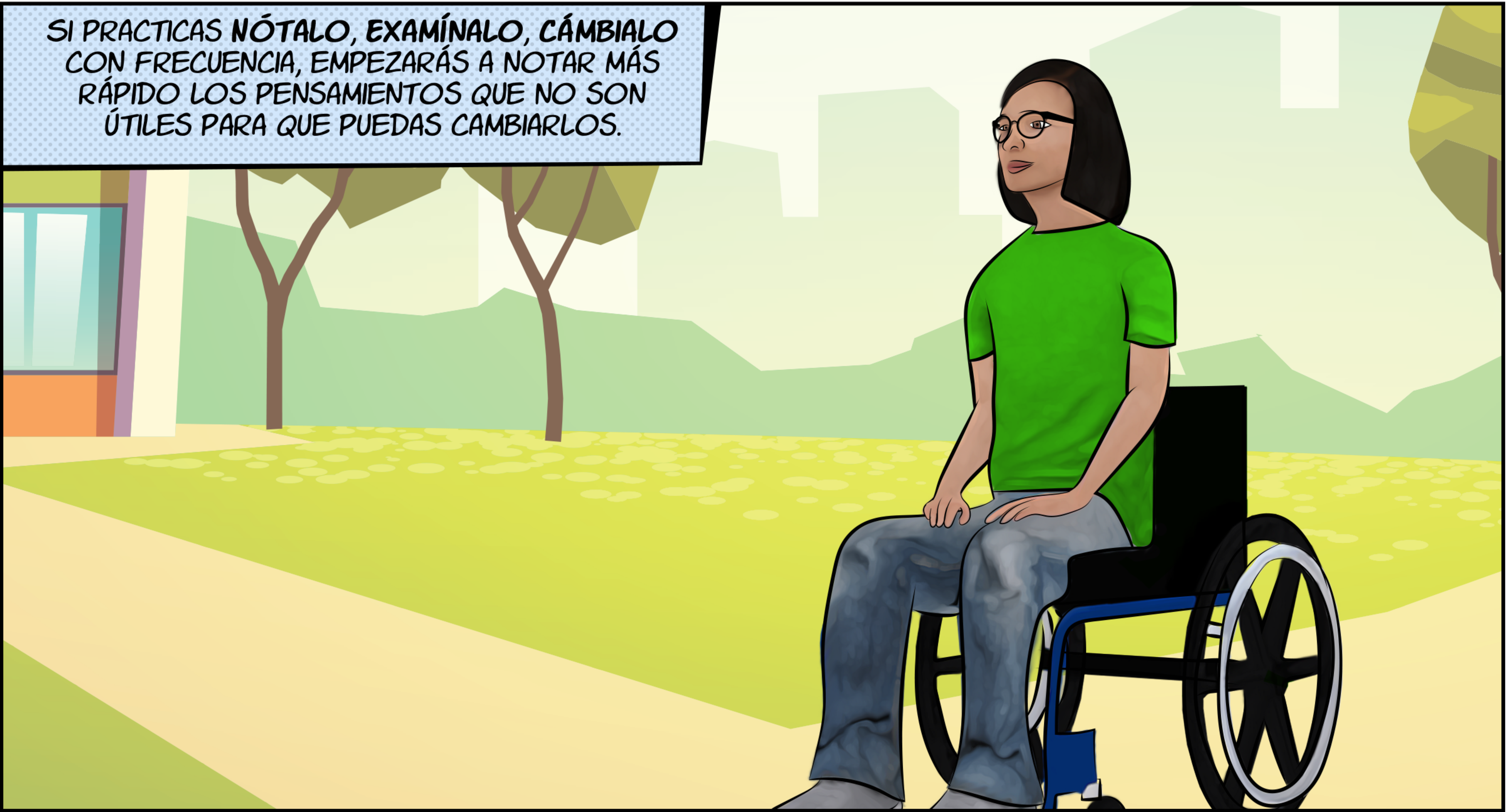
ESA ES UNA MEJOR MANERA DE PENSAR. NO ES FÁCIL CAMBIAR TUS PENSAMIENTOS. HAY QUE PRACTICAR PARA APRENDER EL MÉTODO NÓTALO, EXAMÍNALO, CÁMBIALO.



ADEMÁS, PROBABLEMENTE NO ELIMINARÁ POR COMPLETO LOS PENSAMIENTOS QUE TE HACEN SENTIR MAL, PERO TE PODRÍA HACER SENTIR UN POCO MEJOR.



SI PRACTICAS NÓTALO, EXAMÍNALO, CÁMBIALO CON FRECUENCIA, EMPEZARÁS A NOTAR MÁS RÁPIDO LOS PENSAMIENTOS QUE NO SON ÚTILES PARA QUE PUEDES CAMBIARLOS.



AHORA QUE HAS APRENDIDO LOS PASOS PARA NÓTALO, EXAMÍNALO, CÁMBIALO, PUEDES EXPLORAR ESTA SERIE Y APRENDER OTRAS HABILIDADES QUE PUEDEN SERTE 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.