

Acuñar nuevos pensamientos

Aquí hay una actividad útil para usar con niños en psicoterapia. Utiliza la terapia cognitiva conductual de una manera que mantiene la atención de los niños. Esta actividad también es buena para usar en grupos.

Le recomiendo que la utilice en combinación con otros materiales de aprendizaje en mi sitio web, como [7 hojas de trabajo de Terapia Cognitivo-Conductual](#).



Derived from a method described in [Cognitive Therapy with Children and Adolescents](#), ed. by Reinecke, Dattilio and Freeman, 2006, Guilford Press.

Joel Shaul, LCSW

©2010 Joel Shaul

Esta es una actividad aprendizaje para ayudar a los niños a comprender:

- Cómo los pensamientos negativos hacen que las personas se enojen, se pongan ansiosas, tristes, decepcionadas, etc.
- Cómo pueden combatir los pensamientos negativos reemplazándolos con pensamientos positivos.

Puede usar palabras como estas para explicar esta actividad:

"¿Alguna vez te has preguntado de dónde viene el dinero? Proviene de una fábrica de dinero especial llamada La Casa de Moneda. Miles de millones de dólares se hacen allí. Es de dónde proviene todo nuestro dinero.

¿Alguna vez te has preguntado qué sucede con el dinero que se fabrica de manera incorrecta o con el dinero que se daña o con el dinero que se desgasta? Ese dinero es recogido y luego devuelto a La Casa de la Moneda para ser triturado y quemado. Luego, imprimen dinero nuevo para reemplazar este dinero viejo que se ha destruido.

Tu mente es un poco como La Casa de la Moneda donde hacen dinero. Tu cerebro no imprime dinero, sino hace pensamientos. Hace miles de millones de pensamientos.

La mayoría de esos pensamientos son buenos y perfectos, al igual que el dinero que se hace en la Casa de la Moneda. Pero algunos de los pensamientos que hace tu mente no son buenos ni útiles. Son pensamientos negativos que te hacen enojado, triste, preocupado y decepcionado. Algunos de estos pensamientos negativos pueden pasar por tu mente una y otra vez, constantemente. Pensamientos como estos pueden causarte muchísimos problemas.

Puedes enseñarle a tu cerebro a deshacerse de estos viejos pensamientos negativos, al igual que el dinero viejo y malo que se destruye y quema en La Casa de la Moneda."

Instrucciones:

Después de dar esta explicación, pídale al niño que piense en un pensamiento negativo que a menudo tiene. Pídale al niño que escriba este pensamiento en el dinero que tiene las palabras "Viejo pensamiento".

Tome el dinero del Viejo Pensamiento y destrúyalo, haciendo que el niño lo rompa o insertando el dinero en una trituradora de papel.

Pídale al niño que piense en un pensamiento positivo para reemplazar el pensamiento negativo que acaba de destruir. Dígale que escriba esto en el dinero del Nuevo Pensamiento.



Dinero viejo.
Tienen que
reemplazarlo.



La Casa de Moneda
dónde se hace
nuevo dinero.

-1

-1

PENSAMIENTO VIEJO

1

1

PENSAMIENTO NUEVO

-1

-1

PENSAMIENTO VIEJO

1

1

PENSAMIENTO NUEVO

-1

-1

PENSAMIENTO VIEJO

1

1

PENSAMIENTO NUEVO
