it starts within

Hazte fuerte

En los momentos difíciles, tu actitud puede cambiarlo todo.

No podemos elegir cómo transcurrirá cada día, pero sí podemos elegir con qué actitud lo afrontaremos. El *pensamiento empoderado* puede ayudarte a valorar las cosas buenas de la vida y las fortalezas que tienes. Esta habilidad también puede ayudarte a superar tus pensamientos negativos y poner en perspectiva las situaciones difíciles.

Prueba estas sugerencias para desarrollar el hábito de implementar un pensamiento empoderado:

Tómate un momento todos los días para pensar qué cosas resultaron bien y qué hiciste para que eso sucediera.

Cuando enfrentes momentos difíciles trata de reflexionar en los problemas que ya superaste en el pasado.

A veces, las cosas son simplemente difíciles, y lo mejor que puedes hacer es aceptarlas. En lugar de caer en la negatividad, trata de ver la situación como algo que simplemente está sucediendo, y pregúntate qué puedes hacer a continuación. Los momentos difíciles a veces nos ayudan a ver qué debemos cambiar y a dar el siguiente paso.

APRENDE MÁS

COMPARTE EL MENSAJE:
Si permites que tu hijo aprenda acerca de las pequeñas decepciones a una edad temprana, le ayudarás a desarrollar las habilidades que necesitará para enfrentar de manera adecuada las decepciones mayores cuando sea mayor.

Connecticut Office of Early Childhood