

# Plan para manejar la presión

Usa estas preguntas para entender mejor cómo tu hijo vive la presión.



## Iniciadores de conversación

Describe una situación en la que te hayas sentido bajo presión.

## Iniciadores de conversación

¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás bajo presión?

## Iniciadores de conversación

¿Cómo afecta la presión tu desempeño?

## Iniciadores de conversación

¿Qué pensamientos pasan por tu mente cuando estás bajo presión?

## Iniciadores de conversación

¿Alguna vez notas pensamientos negativos?  
¿Cuáles son?

## Iniciadores de conversación

Cuando estás bajo presión, ¿qué lo hace peor?

## Iniciadores de conversación

Cuando estás bajo presión, ¿qué te ayuda a sentirte mejor?

## Practiquen juntos cómo crear pensamientos útiles:

Hay situaciones en la vida que nos ponen bajo presión. A veces, cuando estamos bajo presión, pensamos en lo peor o nos enfocamos en lo más difícil. Usa esta tabla para observar esos pensamientos y practicar cómo transformarlos en pensamientos más equilibrados y útiles.

| Situación                                    | Pensamiento Negativo                                       | Evidencia. ¿Es verdad?                                                                         | Pensamiento Útil o Equilibrado               | ¿Cómo te sientes ahora? |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|
| Tengo que dar un discurso frente a la clase. | Va a salir horrible y ya no le voy a caer bien a mi clase. | No sé cómo va a salir el discurso. Tengo mucho apoyo de mi clase, por eso me pidieron hacerlo. | Hoy voy a dar lo mejor de mí en el discurso. | Más seguro de mí mismo. |
|                                              |                                                            |                                                                                                |                                              |                         |
|                                              |                                                            |                                                                                                |                                              |                         |

**ON OUR SLEEVES®**

A Program of The Kids Mental Health Foundation

