



El zumbido sobre el diálogo interno

Los investigadores están descubriendo que lo que decimos sobre nosotros y los demás, positivo o negativo, en silencio o en voz alta, puede afectar tanto nuestra salud física como mental debido a la conexión mente-cuerpo. Especialmente en momentos estresantes, muchos padres pueden encontrarse teniendo muchas conversaciones negativas.

Aquí hay algunas ideas para ayudarlo a pensar y quizás cambiar sus hábitos de diálogo interno:

Sea intencional:

- Obtenga un diario o un paquete de notas adhesivas y colóquelos en algún lugar para ayudarlo a recordar que está comenzando una nueva forma de hablar consigo mismo y con los demás. Escriba sus observaciones.



Tomar Conciencia:

- Cuando se escuche a si mismo decir algo negativo sobre usted u otros, intente escribirlo en una nota adhesiva o en su diario. Luego tacharlo o tirarlo a la basura. Es posible que no tenga tiempo para escribir cada uno de ellos, pero el acto físico de escribir incluso algunos, lo ayudará a notar esos hábitos negativos de conversación.

Sea paciente:

- Tomar conciencia de los pensamientos negativos es solo un primer paso para comenzar a cambiar. El diálogo interno negativo es un hábito y, como dice el refrán, los hábitos son difíciles de romper.

Autoelogio:

- A menudo nos juzgamos severamente por los errores que cometemos, incluso los más pequeños, como extraviar las llaves. ¿Por qué no nos elogiamos cuando hacemos las cosas bien? Busque oportunidades para ofrecerte elogios.



Replantear:

- Además de encontrar formas de elogiarse a si mismo, intente reformular las declaraciones negativas. Aquí hay algunas sugerencias de Noticias de la Guía para Padres:

Cuando escuche ... "Soy un padre horrible." En cambio, diga ... "La crianza de los hijos es un trabajo difícil. Yo trabajo para tomar las mejores decisiones para nuestra familia cada día."

Referencias: Flaxington, Beverly D. (N.D.). *Positive Self-Talk, Banishing Negativity to Boost Confidence*. <https://www.parenttrust.org/for-families/parenting-advice/parentingtips/stress-management/increase-positive-self-talk/>; Scalise, Julia, DN, PHD. (N.D.). *How Negative Self-Talk Sabotages Your Health and Happiness*. <https://brainspeak.com/how-negative-self-talk-sabotages-your-health->