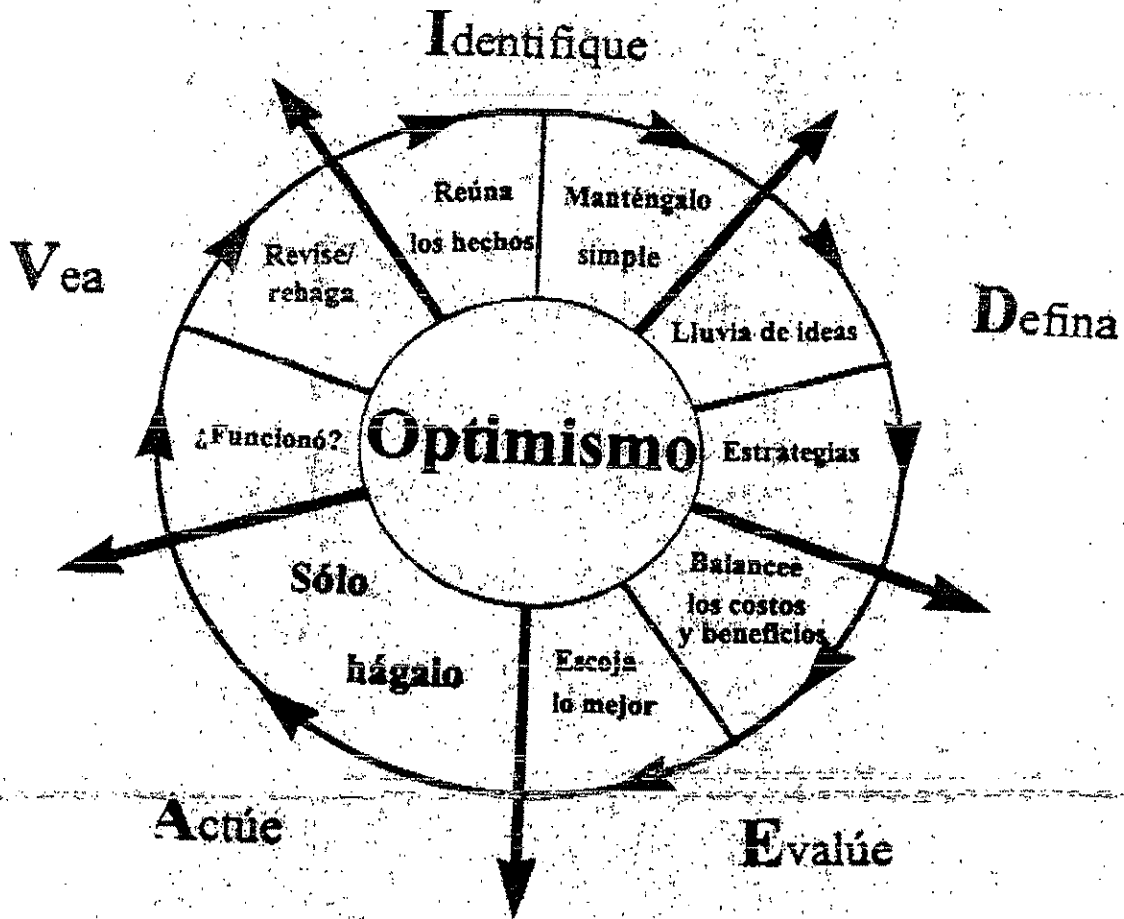


EL SISTEMA DE IDEAS BRILLANTES PARA LA RESOLUCION DE PROBLEMAS



Identifique el problema

Defina sus opciones

Evalúe sus opciones

Actúe sobre su elección

Si funcionó, vea

Programa para padres sobre resolución de problemas

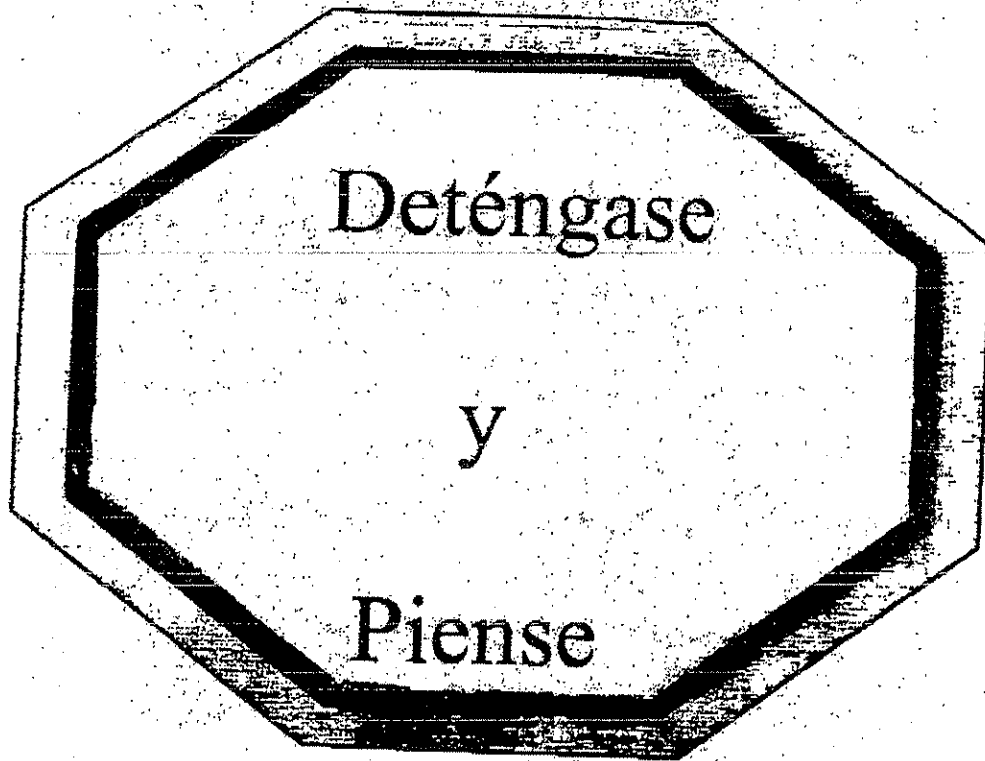
Metas:

- Ayudar a los padres a aprender nuevas formas de resolver problemas, resolver conflictos, y tomar decisiones efectivas.
- Enseñar a los padres cómo controlar lo controlable.
- Ayudar a los padres a sentirse mejor durante momentos extremadamente difíciles.
- Enseñarles a los padres la conexión pensamiento/sentimiento.

LA NEBLINA DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMATICOS



Recuerde: Los pensamientos automáticos son vagos temores de los que no nos damos realmente cuenta. El limpiar la neblina que rodea estos temores, ayudará a darse cuenta cómo el pensamiento negativo afecta sus estados de ánimo y sus acciones.

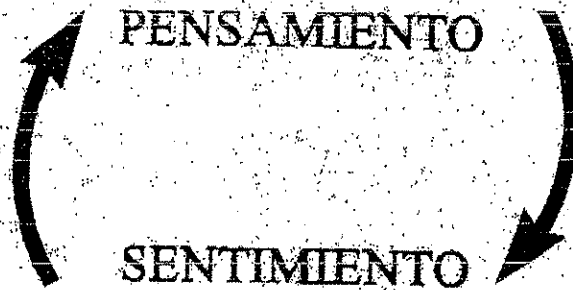


Recuerde: ¡Deténgase y piense antes de actuar bajo su primer impulso!

Aprenda la habilidad de la perseverancia

- **¡Sea persistente! El resolver problemas requiere de su perseverancia hasta el final.**
- **Aprenda nuevas habilidades si es necesario. No es suficiente el ser firme en su intención de resolver el problema. También se necesita destreza.**

LA CONEXIÓN PENSAMIENTO/SENTIMIENTO



**La forma como tú piensas acerca de algo afecta el
cómo te sientes.**

Aprender a ser optimista

- Buscar el lado positivo.
- Esperar lo mejor.
- Creer que usted puede superar este reto difícil.
- Mantenerse firme a pesar de lo difícil que esto sea y vencer el desánimo.
- El ser optimista es contagioso—reanimará a su niño también!