

CALMA PARA MAMÁ

Cómo dejar de preocuparte tanto cuando tienes hijos

Denise Marek



Índice

Agradecimientos	11
Advertencia	13
Introducción	15

Parte 1. Cambia tus suposiciones

Para dejar de preocuparte, desafía y cambia
lo que supones

1. Ponle freno al estrés: Peligro imaginado versus peligro real	25
2. Diferencia entre hecho y opinión: Pon tus pensamientos a prueba con tres preguntas	33
3. Pon un ALTO a tus preocupaciones: Cuatro culpables detrás de tus suposiciones negativas	41
4. Evalúa la probabilidad: Probabilidad versus posibilidad	49
5. Termina con el pensamiento: “¿qué pasaría si...?”: Los tres remedios	57
6. Reescribe la historia: Cómo dejar de asustarte con el peor de los escenarios	63

Parte 2. Actúa para controlar lo controlable

Cuando sientas que la preocupación se está gestando,
levántate y pon manos a la obra

7. Crea tu plan de acción: Cómo manejar la preocupación a tu favor	73
8. Supera tus miedos: Los obstáculos emocionales y los remedios para superarlos	85
9. Reduce los efectos físicos y emocionales del estrés y las preocupaciones: Doce cuidados viables para mamá	95
10. Realiza acciones audaces: Cómo generar decisiones basadas en valores y emprender acciones valientes	111

Parte 3. Lo incontrolable, déjalo ir

Cuando te enfrentes a algo que escapa a tu control,
tu objetivo es dejarlo ir

11. Deja ir los sentimientos de malestar: Desecha los “pensamientos apestosos”	123
12. Suelta a través del perdón: Modifica los “daños y ofensas”	131
13. Deja ir la culpa: Acaba con la “culpa de mamá”	137
14. No hagas juicios: Cambia la “vergüenza de mamá”	143
15. Di no al perfeccionismo: “Las buenas mamás cometen errores”	151
16. No tengas miedo: “La fe sobre el temor”	161

Parte 4. Mantén tu mente bajo control

Transforma el pensamiento negativo y la preocupación
comenzará a disminuir

17. Elige tu forma de pensar. Cómo anular los pensamientos negativos para obtener resultados positivos	175
18. Toma el control de tus pensamientos: El camino de los cinco pasos	189
19. Regula tus emociones: Cómo detener el autosabotaje y acabar con el sufrimiento	199
20. Controla tu lengua: El poder de tu voz puede restaurar la paz interior	213

Parte 5. Ponlo todo junto

Una preocupación a la vez, un paso a la vez,
CALM aliviará tu mente agobiada

21. Hojas de seguimiento de tu transformación: Tu registro personal para vivir sin preocupaciones	225
Epílogo	235
Referencias	237
Acerca de la autora	239



PARTE 1

Cambia ^{tus} suposiciones

*Para dejar de preocuparte,
desafía y cambia lo que supones*

Capítulo 1

Ponle freno al estrés

Peligro imaginado versus peligro real

En mitad de la noche la puerta de mi recámara dio un portazo, era la primera semana en nuestra nueva casa y el sonido me despertó.

—¿Qué fue eso?

Mi corazón latía a toda velocidad. Pude ver luces que se prendían y se apagaban fuera de la ventana de mi dormitorio en el primer piso.

—¡Esa es la alarma!

Nos habíamos mudado al campo y nuestra alarma consistía en luces externas de la casa que se prendían y apagaban para alertar a los demás. Esta alarma visual se instaló porque nuestros vecinos más cercanos vivían demasiado lejos para escuchar el pitido de una alarma sonora.

—Alguien irrumpió en la casa —pensé—. ¡Ay, no! ¡Las niñas!

Mi primer impulso fue correr escaleras arriba, al dormitorio de mis hijas. Pero luego pensé: “Espera. Si el intruso ya está arriba, podría dejarme inconsciente y no podré ayudar a las chicas. ¡Llama a los perros!”.

Salté de la cama y corrí escaleras abajo para dejar salir del sótano a nuestros dos gigantescos pastores alemanes. Luego me di la vuelta y corrí escaleras arriba tan aprisa como me permitieron las piernas. Todo sucedió tan rápido que ni siquiera estoy segura de quién subió primero las escaleras a la habitación de mis hijas: ¡los perros o yo!

Subí corriendo las escaleras y encontré a mis dos hijas sanas y profundamente dormidas. Luego, mi esposo y yo registramos la casa con los perros para descubrir qué había activado la alarma.

¡Ajá! La puerta trasera del baño de nuestra recámara estaba abierta. No la habíamos cerrado bien. Por la noche, el viento la abrió, lo cual

provocó que el aire cerrara la puerta de nuestro dormitorio y activara la alarma.

Misterio resuelto. La posible amenaza había pasado. Estábamos todos a salvo y, al saberlo, mi mente y mi cuerpo se calmaron.

La respuesta de mi cuerpo al estrés se había activado y me dio la claridad y la fuerza para lanzarme a la acción. ¡Ten la seguridad, mamá, de que cuando necesites proteger a tu familia de un peligro tendrás lo necesario para hacerlo! Esta es la razón.

La ciencia de la respuesta al estrés

Hay una parte de tu cerebro que siempre permanece alerta ante el peligro. Se llama amígdala. La amígdala es responsable de iniciar la respuesta al estrés, también conocida como respuesta de lucha-huida-parálisis. La amígdala interpreta sonidos e imágenes, y cuando percibe algo como una amenaza hace sonar la alarma enviando un mensaje al hipotálamo. Cuando el hipotálamo recibe ese mensaje de la amígdala, le indica al sistema nervioso simpático que acelere para darle al cuerpo la energía que necesita para responder al peligro.

¿Qué sucede cuando el sistema nervioso simpático se acelera? Las glándulas suprarrenales (ubicadas en la parte superior de cada riñón) liberan epinefrina, una hormona comúnmente conocida como adrenalina, en el torrente sanguíneo. Luego, la adrenalina circula por el cuerpo y produce cambios fisiológicos: el corazón late más rápido de lo normal para impulsar la sangre a los músculos, el corazón y otros órganos vitales. Tu pulso se acelera. Tu presión arterial sube. Tu respiración se agita. Las pequeñas vías respiratorias de los pulmones se abren más para permitir que los pulmones absorban la mayor cantidad de oxígeno posible. Tu cerebro se vuelve más alerta con el oxígeno adicional. La vista, el oído y otros sentidos se agudizan. El azúcar (glucosa) en sangre y las grasas de los sitios de almacenamiento temporal se liberan para suministrar energía a todas las partes del cuerpo.

Por cierto, todo esto sucede tan rápido que los centros visuales de tu cerebro ni siquiera han tenido la oportunidad de procesar completamente lo que estás viendo. Es bastante notable. ¡Y hay más!

Después del aumento inicial de adrenalina, si tu cerebro continúa percibiendo algo como una amenaza, el hipotálamo activa el segundo

componente de la respuesta al estrés. Ese segundo componente se llama eje hipotalámico-pituitario-adrenal o eje HPA. Este eje HPA le indica al sistema nervioso simpático que mantenga presionado el pedal del acelerador a través de una serie de señales hormonales. El hipotálamo libera una hormona llamada hormona liberadora de corticotropina (CRH). La CRH le indica a la glándula pituitaria que libere otra hormona llamada hormona adrenocorticotrópica (ACTH). La ACTH le dice a las glándulas suprarrenales que liberen otra hormona llamada cortisol para mantener el cuerpo acelerado y en alerta máxima.

Una vez que la amenaza ha pasado, el sistema nervioso parasimpático, la parte del sistema nervioso que promueve el descanso y digiere las respuestas: frena la respuesta al estrés. Los niveles de cortisol caen y tu cuerpo comienza a calmarse. Es un proceso increíble y todo comienza cuando la amígdala hace sonar la alarma indicando una amenaza potencial.

La noche que mi puerta se cerró de golpe, mi amígdala asimiló la información (el sonido de la puerta seguido por la imagen de las luces que se prendían y apagaban fuera de la casa) y detonó una reacción en cadena de hormonas. Por eso mi corazón latía más rápido, por eso mi cerebro tenía muy claras las posibles acciones para proteger a mi familia, por eso fui capaz de transformarme de una persona que dormía profundamente en una estrella de atletismo con la capacidad de bajar y subir escaleras a toda velocidad, a la velocidad de la luz (está bien, tal vez no fui tan rápido, pero seguro que me sentí así).

Muy bien, ¿verdad? Bueno, tengo algunas buenas noticias, otras no tan buenas y luego algunas realmente buenas. La buena noticia es que no necesitas permanecer despierto por la noche preocupándote por si tienes lo necesario para proteger a tu hijo en caso de que surja una emergencia. ¡Tú puedes! Tu amígdala, siempre en guardia, activará tu cuerpo para brindarte la claridad mental que necesitas para pensar rápidamente y la energía física para entrar en acción. Para que puedas tachar esa preocupación de tu lista. ¡Uf!

Ahora, las noticias no tan buenas. ¿Conoces esa amígdala tuya maravillosa, gloriosa y de acción rápida? Bueno, no diferencia entre peligro real y peligro imaginado. Eso significa que, ya sea que realmente necesites protegerte a ti mismo y a tus hijos o simplemente te preocupes por las cosas que podrían suceder (ya sabes, todos esos “¿qué pasaría si...” que te mantienen despierta por la noche), la amígdala interpreta tus pensamientos llenos de estrés como una amenaza presente y real y hace sonar la alarma. No reco-

noche que simplemente estás imaginando los peores escenarios y contemplando lo que podría salir mal. A medida que continuas preocupándote, tu cerebro le indica al eje HPA que permanezca activado y, como resultado, las hormonas de respuesta al estrés, que fueron diseñadas para protegerlo en caso de una emergencia real, pueden perjudicar tu salud. Por ejemplo, un flujo constante de adrenalina puede dañar los vasos sanguíneos y las arterias, aumentar la presión arterial y el riesgo de

“

Tu mente cae en
peligros imaginados
como cae una manzana
madura de la rama de
un árbol.

sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral. Los niveles de cortisol elevados pueden contribuir al aumento de peso y la acumulación de tejido graso; estos niveles aumentan el apetito y el almacenamiento de nutrientes no utilizados en forma de grasa. Pero no te

preocupes, mamá. La noticia realmente buena viene a continuación: todo el proceso CALM se ha diseñado para ayudarte a frenar la respuesta al estrés a través de prácticas con la mente, el cuerpo y el espíritu, y estás aprendiendo este proceso ahora mismo. ¡Es el camino a seguir!

Antes de entrar en detalles, aquí hay un resumen rápido: Tu cerebro no diferencia entre peligro *real* y peligro *imaginado*. Tu mente cae en peligros imaginados como cae una manzana madura de la rama de un árbol. Los peligros imaginados no son reales.

Pregúntate: ¿estoy en peligro físico?

Supongamos que alguien hace un comentario negativo sobre tu comportamiento parental y ahora te preocupa si eres una “buena madre”. Para ayudarte a dejar de creer en un peligro imaginado y frenar la respuesta al estrés, prueba esta pregunta que rompe con las suposiciones: “¿Estoy en peligro físico?”. La respuesta es no. (Y aprenderás cómo aplastar las dudas en ti misma en el capítulo 8).

¿Qué ocurre si estás pasando por una separación o un divorcio y te preocupa la felicidad de tus hijos y tu estabilidad financiera? ¿Estás en peligro físico? No, mamá. Puede que lo parezca, pero en este momento estás a salvo, y en este libro encontrarás más estrategias que te ayudarán a dejar de preocuparte (incluso en este caso). Así que sigue leyendo.

Probemos otro escenario que es un detonador increíble para las mamás de todo el mundo: el desorden. Imagina que estás sentada en el

Capítulo 3

Pon un ALTO a tus preocupaciones

*Cuatro culpables detrás de tus
suposiciones negativas*

Me detuve en la señal de “Alto” y me quedé ahí. No había ni un solo coche a la vista. Sin embargo, permanecí detenida en la intersección, esperando. Las niñas estaban sentadas en sus asientos de seguridad en la parte trasera del vehículo. Mi marido, a quien acababa de recoger en la estación de tren después de su viaje de negocios, estaba a mi lado en el lugar del copiloto. Había estado sola en casa con nuestra bebé de seis semanas y una hija de dos años durante dos noches. No había dormido mucho y estaba agotada.

Mientras esperaba, mi marido, confundido, miraba de un lado a otro del cruce vacío. Esperó unos momentos más y luego dijo: “Ejem, ¿puedes avanzar?”.

¡Estaba tan cansada que esperaba que el letrero de “Alto” se convirtiera en un letrero de “Siga”!

La maternidad conlleva muchos beneficios increíbles (como la fuerza superior de la madre que hace posible arrebatarle un par de tijeras de las manos a un niño pequeño que de alguna manera tiene la fuerza de agarre de Dwayne *La Roca* Johnson). Sin embargo, parte del paquete de la maternidad también incluye noches de desvelarse (o no dormir) y madrugar.

La falta de sueño puede tener consecuencias reales. Es importante reconocer que cuando una se siente cansada, es más probable que haga suposiciones negativas, de esas que preocupan. De hecho, es más probable que hagas esas suposiciones que te inducen a preocuparte cada vez que sientes cualquiera de los siguientes síntomas:

- Hambre
- Enojo
- Soledad
- Cansancio

Durante muchos años, los programas de doce pasos han utilizado el acrónimo HALT (de *hungry, angry, lonely* y *tired*, que significa ‘alto’), porque entienden que es más probable que caigamos en comportamientos de los que intentamos liberarnos cuando tenemos hambre, enojo, soledad o cansancio. Lo mismo ocurre con la preocupación; cuando cualquiera de estos cuatro está presente, es más probable que hagamos suposiciones incorrectas que nos pueden causar preocupación.

Por esa razón, cuando hagas suposiciones negativas, es importante detenerte y verificar si estás experimentando alguno de estos cuatro síntomas. Si uno o más están presentes, debes reconocer que probablemente estén provocando que tus suposiciones vayan en picada. Luego, ocúpate de tus necesidades y ponle el alto a tus preocupaciones con las siguientes sugerencias.

Pregúntate: ¿Tengo hambre?

Cuando tienes hambre, es muy posible que las suposiciones que haces estén equivocadas. Para ayudarte a recuperar tu perspectiva, tienes que reconocer que tu hambre puede impulsar tus suposiciones negativas. Entonces, remédiala comiendo. Es sabio elegir algo saludable para comer cuando te sientes preocupada o estresada, de lo contrario, podrías sentirte culpable por lo que acabas de ingerir y eso podría aumentar tu preocupación.

La clave es comer antes de que tus suposiciones, pensamientos y emociones tengan la oportunidad de intensificarse. Una forma de mantener a raya el hambre a lo largo del día es incluir proteínas en cada comida. Hay proteínas en: la carne, el pollo, el pescado, los huevos, las legumbres, los productos lácteos, las nueces y las semillas, que pueden ayudarte a no tener hambre y brindarte energía, claridad y concentración para afrontar el día. ¿Tienes proteínas para desayunar? ¡Sí, mmm! El yogur griego natural sin grasa tiene 20 gramos de proteína en solo 250 gramos. Dos huevos grandes contienen 13 gramos de proteína. Dos cucharadas de

mantequilla de cacahuete te darán ocho gramos de proteína. Hay muchísimas opciones deliciosas de alimentos ricos en proteínas disponibles para ayudar a que te mantengas saciada durante todo el día y evitar que hagas suposiciones inducidas por el hambre.

Quizás si hubieran comido un puñado de almendras, los padres de Romeo y los de Julieta podrían haber sido catalizadores de un final más feliz.

Un paso más allá del hambre está el mal humor. ¿Alguna vez te has sentido mal? Ya sabes de lo que estoy hablando: es ese sentimiento de irritabilidad o enojo que algunas personas presentan cuando tienen hambre. Además de ser una de las principales causas de suposiciones negativas, el hambre también contribuye en gran medida al mal humor. ¿Alguna vez te has dicho “Mmm” cuando finalmente tuviste la oportunidad de comer? ¡Quizás sea tu boca la que le indica a tu buen humor que ya puede regresar!

Pregúntate: ¿Estoy enojada?

La ira es una emoción poderosa. Puede hacer que tomes decisiones precipitadas y aceleres la velocidad del pensamiento negativo. Todos nos sentimos enojados o impacientes de vez en cuando, y está bien que te sientas así. En el capítulo 19, “Regula tus emociones”, aprenderás un sistema para recuperar la paz interior antes de reaccionar con ira o cualquier otra emoción molesta. ¡Hay muchas estrategias efectivas por delante en este libro!

Mientras tanto, prueba este método para calmar las suposiciones inducidas por la ira. En primer lugar, si estás enojada, reconoce que esta poderosa emoción puede ser la culpable de tu peor escenario. A continuación, detente y respira profundamente para calmarte. La ira acelera tu pensamiento y respirar profundamente y calmarte ayuda a frenarlo. Con la práctica, te convertirás en una madre tan tranquila que verás películas de acción y le dirás a tu pareja: “Si Hulk respirara profundamente, no sentiría la necesidad de lanzar ese helicóptero a ese edificio”. (A lo que tu adorada pareja murmurará: “Querida, estoy intentando ver la película”).

“ Cuando utilizas la ira para identificar tus necesidades insatisfechas y luego te ocupas de esas necesidades, la ira se convierte en una especie de regalo.

Capítulo 4

Evalúa la probabilidad

Probabilidad versus posibilidad

Llegó el día de registrar a nuestra pequeña en el jardín de niños. Como primer paso, decidí visitar la escuela y conocer al director. Mientras mi esposo y yo caminábamos por el pasillo de la escuela pública, sonó el timbre para indicar el final de una clase. Al instante, los niños salieron de sus salones y llenaron el pasillo.

Me volví hacia mi esposo y le dije: “Mira a todos estos niños en el pasillo. No hay ninguna supervisión. Podría tomar a cualquiera de ellos e irme”. Esa idea me preocupó tanto que dejamos la escuela e inscribí a nuestra hija en una escuela privada.

Nelson Mandela dijo: “Que tus elecciones reflejen tus esperanzas, no tus miedos”. Mi miedo me llevó a hacer lo contrario del sabio consejo de Mandela.

No tomé la decisión con base en la esperanza de una mejor educación para mi hija. La tomé porque, a diferencia de la escuela pública, la escuela privada tenía una política de puertas cerradas. Tenías que tocar el timbre para que te dejaran entrar a la escuela y tenías que sacar a tu hijo de clase antes de que pudiera irse.

En ese momento todavía estaba preocupada y todavía no sabía cómo cambiar mis suposiciones. Como resultado, tomé una decisión basada en el miedo.

Si hubiera tenido la información que estás aprendiendo ahora, habría podido calmar mi preocupación y tomar una decisión basada en lo que era mejor para nuestra familia, incluido lo que era mejor para nosotros desde el punto de vista financiero. La escuela privada era cara.

Pregúntate: en una escala del 1 al 10, ¿qué probabilidad hay de que suceda lo que me preocupa?

Si hubiera sabido entonces lo que sé ahora, me habría preguntado: “¿Qué probabilidad hay de que suceda lo que me preocupa?”. En otras palabras, ¿qué posibilidades hay de que mi hija sea secuestrada en la escuela?

Mi respuesta habría sido: “La probabilidad es muy baja”.

Quizá estés pensando: “Pero, Denise, podría suceder”. Sí, y podría ganar la lotería. Pero eso no cambia el hecho de que la probabilidad de que esto suceda es extremadamente baja. De hecho, ¿puedes adivinar cuántos niños han sido secuestrados en esa escuela desde que abrió hace más de treinta años? ¡Exactamente cero!

Es importante entender que no niego el hecho de que pueden suceder cosas malas y, de hecho, suceden. Las precauciones son importantes. Parte de tomar precauciones como padre es preparar y enseñar habilidades a los hijos.

Cuando era niña, una de las formas en que mi mamá me preparó y me equipó fue indicándome que nunca hablara con extraños. Ella me ponía a prueba para ver si había asimilado su consejo y me preguntaba: “Denise, si un extraño te ofreciera un caramelo, ¿qué harías?”. Mi respuesta era siempre la misma: “Tomaría los dulces y luego huiría muy, muy rápido”. Ella insistió en que debería dejar los dulces y huir del extraño. Mi broma era que podía correr tan rápido que no solo estaría a salvo sino que también tendría algunos dulces gratis.

Si bien puede que a mi mamá no le pareciera así, en realidad estaba absorbiendo sus palabras. Y las recordé el día que un desconocido me pidió que subiera a su coche. Yo tenía ocho años en ese momento.

Ese día estaba lloviendo y yo estaba parada al pie de una larga escalera de madera que conducía al patio trasero de mi escuela. El extraño detuvo su auto a mi lado.

—¿Vas a la escuela? —me dijo a través de la ventanilla del lado del pasajero.

—Sí —respondí mientras señalaba a lo alto de las escaleras, continué—: Esta es mi escuela.

—Sube al auto y yo te llevaré —dijo.

—Pero está justo en lo alto de estas escaleras —dije. La escalera había

sido construida como atajo. Sin la escalera, los estudiantes tenían que caminar unos veinte minutos más, subiendo por la acera empinada y doblando la esquina para llegar al frente de la escuela.

—Está lloviendo. Sube al auto y yo te llevo —repitió.

La situación no se sentía bien y subí corriendo las escaleras sin decir una palabra más. No le conté a mi mamá ni a mi maestra sobre mi encuentro con el extraño. Ni siquiera recuerdo si se lo conté a alguno de mis amigos. Lo único que recuerdo es saber claramente que no debía subirme al auto de ese hombre.

En mi primer libro, *CALM: A Proven Four-Step Process Designed Specifically for Women Who Worry* [CALM: Un proceso comprobado de cuatro pasos diseñado específicamente para mujeres que se preocupan], describí en la sección “Transformar los miedos en acción” una experiencia similar que me sucedió cuando tenía catorce años. Puedes leer esa historia ahí, pero la cuestión es que dos veces en mi vida tuve que huir de un “peligro extraño”.

Probablemente esta historia sea la razón por la que me preocupaba que mi propia hija fuera secuestrada de la escuela. Como señalé antes, muchos de nuestros miedos se basan en experiencias pasadas y tendré más información sobre eso próximamente.

Ahora mismo, sigue adelante y piensa en las suposiciones que estás haciendo y que impulsan tus preocupaciones actuales. ¿Qué te preocupa que suceda? Evalúa la probabilidad de que eso realmente suceda en una escala del 1 al 10, donde 1 = es menos probable que suceda y 10 = es más probable que suceda.

- **¿Evaluaste tu preocupación con 5 o menos?** Esta baja calificación en la escala de probabilidad es una buena indicación de que lo que te preocupa no va a suceder. Reconocer este bajo riesgo a veces puede ser suficiente para ayudarte a que te reconectes con tu paz interior.
- **¿Evaluaste tu preocupación con 9 o menos?** Mantén la calma, mamá. Todavía existe una buena posibilidad de que lo que te preocupa no suceda. De hecho, ¿alguna vez has notado que muchas de las cosas por las que has agonizado en el pasado al final no sucedieron?
- **¿Evaluaste tu preocupación con 10?** Esta calificación indica que sientes que lo que te preocupa es muy probable que suceda. ¡Respira hondo porque hay esperanza! Los siguientes tres pasos en el proceso CALM te ayudarán a dejar de preocuparte —incluso en el caso de

Capítulo 6

Reescribe la historia

Cómo dejar de asustarte con el peor de los escenarios

Su hija tiene dificultades con la lectura”, me dijo la maestra de tercer grado de Brianna. “No está al nivel que debería estar y me preocupa”.

“¡Oh, no!”, pensé. “Mi hija está luchando. Mi hija no lee todo lo bien que debería. Es mi culpa. Últimamente no leo con ella en la noche. He estado trabajando demasiado y estoy muy cansada. Soy una mala madre. ¿Qué pasa con Brianna? ¿Qué será de ella?”.

¡Sí! Había tomado las dos frases de la profesora y había hecho la suposición que me infundía preocupación, de que todo era culpa mía y que toda la vida de Brianna estaba arruinada. No estoy exagerando. Realmente estaba preocupada por haber arruinado su vida. ¿Te suena familiar, mamá? ¿Alguna vez has tomado una situación presente y te has imaginado un resultado futuro completamente desastroso?

La preocupación a menudo surge de las historias de miedo que nos contamos. Las historias de miedo que te cuentas se crean en tu imaginación y rara vez son precisas. ¿Captaste eso? ¡Tus peores escenarios rara vez son correctos! Uno de los rasgos de las personas que se preocupan es que tienden a tener una imaginación fantástica. Cuando permites que tu imaginación se llene de suposiciones negativas, la preocupación puede consumirte; sin embargo, cuando eliges imaginar el mejor de los panoramas, la preocupación pierde su control.

Así que comencemos a usar esa increíble imaginación tuya a tu favor. La siguiente pregunta rompe con las suposiciones y te ayudará a dejar de

“

La preocupación a menudo surge de las historias de miedo que nos contamos.

asustarte con historias de miedo y a comenzar a usar tu imaginación de manera positiva, para reescribir la historia.

Pregúntate: ¿Qué más podría hacer?

Puedes empezar a reescribir la historia si te cuestionas: “¿Qué más podría hacer?”. Obviamente, para responder a esta pregunta tendrás que hacer más suposiciones. Pero esta vez, hazlas positivas.

Es importante entender que preguntar “¿qué más podría hacer?” no pretende reemplazar la realidad. Recuerda, tu mejor línea de defensa para dejar de preocuparte es abordar estrictamente los hechos. Esta pregunta busca ayudar a que te centres en una explicación positiva durante el tiempo crítico entre el primer indicio de preocupación y el alivio de conocer los hechos. Hacerlo te ayudará a mantener tu tranquilidad durante ese período.

Volviendo a la lucha de mi hija con la lectura, mis suposiciones negativas fueron estas: “Todo es culpa mía y ahora su vida está arruinada”. ¿Pero qué más podría hacer? ¿Cuáles podrían ser algunas razones positivas por las que mi hija estaba luchando? Tal vez necesitaba que le revisaran la vista y el oído. Tal vez necesitaba hacerse una prueba de dislexia para determinar la mejor manera de aprender.

Entonces le hicimos una prueba de dislexia. La conclusión del experto fue que mi niña no era disléxica. A continuación, le hicimos una prueba de audición. Los resultados indicaron que la audición de Brianna estaba bien ahora, sin embargo, en el pasado había experimentado infecciones crónicas de oído, lo que le habría dificultado la audición en esos primeros años de escuela. Finalmente, le hicimos una prueba de visión. ¡Bingo! Brianna necesitaba lentes.

Esta dulce niña mía tenía dificultades con la lectura porque necesitaba anteojos y había tenido dificultades para oír durante esos primeros años en la escuela.

Una vez con sus gafas nuevas y desaparecidas las infecciones de oído, contratamos a un tutor para que la ayudara a ponerse al día. No solo se puso al día, sino que finalmente se graduó de la escuela secundaria con honores. Luego se graduó de la universidad, una vez más con honores. Y me preocupaba haber arruinado su vida. Ay, mamá. Las suposiciones negativas crean preocupaciones innecesarias.