



# ¿Cómo puedo parar mis pensamientos negativos?

**“Podría suceder lo peor. Podría suceder lo mejor. Normalmente la vida se sitúa entre los dos extremos”**

## ¿Qué son pensamientos negativos?

- Pasas mucho tiempo pensando en problemas.
- Los pequeños problemas parecen más grandes de lo que realmente son.
- Puedes empezar a culparte a ti misma, lo cual no es justo.
- Puedes sentirte impotente para cambiar cosas.



## ¿Cómo puedo cambiar mis pensamientos negativos?

- Presta atención a todas aquellas cosas que estás haciendo bien.
- Entiende que estás haciendo lo mejor que puedes.
- Recuerda que no estás sola.
- Piensa en diferentes alternativas para resolver tu problema y escoge una. **Inténtalo.**
- Cuando te sientas atascada en pensamientos negativos, practica ejercicios de respiración.
- Recuerda que puedes escoger el pensar de manera diferente.



**La depresión post-parto es una enfermedad tratable. Ésta terminará.**

**Hablar con nosotros es bueno para ti y para tu bebé.**  
**Te podemos ayudar.**  
**Llama al 403 205 5178**

Support for this resource was  
generously provided by :

