

Instrucciones: 1) Cuestiona el pensamiento "original" y reformúlalo con un nuevo pensamiento más objetivo.
2) Elige un pensamiento que te gustaría cambiar y reformúlalo con uno nuevo.

Original:

Johnny se queja desde que llega y sigue así todo el día. No le gusta estar aquí.

Replanteado:

*Johnny debe extrañar a su familia.
Se necesita tiempo para adaptarse...*

Original:

Sally se aferra a sus padres al dejarla en la escuela y a algunos proveedores o proveedoras. No parece interesada en mí.

Replanteado:**Original:****Replanteado:**