

A veces, los niños se preocupan tanto que no pueden parar. Cuando esto sucede, las preocupaciones pueden crecer más y más grande, hasta que es difícil distinguir si estas preocupaciones son cosas que podrían suceder o cosas que probablemente no sucederán. Tú puedes ayudar a decidir si debes preocuparte cuando piensas como un detective. Los detectives buscan pistas para descubrir la respuesta verdadera. Cuando piensas como detective, puedes escribir las respuestas a estas preguntas o pedirle ayuda a tu mamá, papá u otro adulto. A continuación, se muestra una tabla que puedes usar, y que enseña un ejemplo sobre la preocupación por fallar un examen. *Sometimes, kids find they worry so much that they cannot make the worries stop. When that happens, worries can grow bigger and bigger until it is hard to tell whether these worries are about things that might happen or about things that probably won't happen. You can help decide whether you should be worrying by thinking like a detective. Detectives look for clues to find out what the real answer is. When you are thinking like a detective, you can write down the answers to these questions or have your mom, dad, or other adult help you. Below is a sample chart you can use, showing an example about being worried about failing a test.*

Mi preocupación <i>My worry</i>	¿Es cierto? <i>Is this true?</i>	¿Qué tan probable es que esto ocurra? (0-10; 0 = nada probable; 5 = posible; 10 = seguro que ocurrirá) <i>How likely is this to happen? (0-10; 0 = not at all; 5 = it might happen; 10 = it definitely will happen)</i>	¿Cómo puedo evitar que esto pase? <i>How can I stop this from happening?</i>	¿Qué tan probable es que funcione? (0-10; 0 = nada; 5 = quizás funcione; 10 = definitivamente funcionará) <i>How likely is that to work? (0-10; 0 = not at all; 5 = it might work; 10 = it definitely will work)</i>
Voy a fallar mi examen <i>I am going to fail my test.</i>	Todavía no lo sé, porque no he tomado el examen. No, no es cierto. <i>I don't really know yet because I haven't taken my test. No – this isn't true.</i>	5	Puedo estudiar para mi examen. Puedo pedirle a mi mamá o a mi papá que me hagan preguntas. <i>I can study for my test. I can ask my mom or dad to quiz me.</i>	8

Ya que estás pensando como detective, puedes decidir qué pensamiento sería mejor y más útil. En el ejemplo, el niño piensa: "Si estudio mucho para mi examen, probablemente obtendré una buena calificación". Con la tabla de práctica, piensa como detective y decide qué puedes hacer con tu preocupación. _____

Now that you are thinking like a detective, you can decide what a better, more helpful thought can be. In our example, you can think, "If I study hard for my test, I will probably make a good grade." Using the practice chart, you should think like a detective and decide what you can do about your worry.

Recuerda que aprender a pensar como detective requiere práctica. Si tienes pensamientos que te preocupan al intentar dormir (o volverse a dormir), tu cuerpo no se relajará como necesita para conciliar el sueño. Por lo tanto, si practicas pensando como detective durante el día, puedes aprender a cambiar las preocupaciones que te impiden dormir por la noche. *Remember that it takes practice to learn how to think like a detective. If you have thoughts that make you worried when you are trying to go to sleep (or go back to sleep), your body will not relax like it needs to for you to go to sleep. So, if you practice thinking like a detective during the day, it can help teach you to change the worries that are making it hard for you to sleep at night.*

(continúa)

Ejercicio: Tabla de “Piensa Como un Detective” *Think Like a Detective Practice Chart*

Mi preocupación <i>My worry</i>	¿Es cierto? <i>Is this true?</i>	¿Qué tan probable es que esto ocurra? (0-10; 0 = nada probable; 5 = posible; 10 = seguro que ocurrirá) <i>How likely is this to happen?</i> <i>(0-10; 0 = not at all; 5 = it might happen; 10 = it definitely will happen)</i>	¿Cómo puedo evitar que esto pase? <i>How can I stop this from happening?</i>	¿Qué tan probable es que funcione? (0-10; 0 = nada; 5 = quizás funcione; 10 = definitivamente funcionará) <i>How likely is that to work?</i> <i>(0-10; 0 = not at all; 5 = it might work; 10 = it definitely will work)</i>