

¡Consejos de
TD!

Desarrollo de las Habilidades de Auto-Control



¿Qué puedo hacer?

1. Habla con un miembro del equipo de transición sobre cómo aprovechar de tu tiempo en la escuela, el trabajo y en la comunidad.
2. Pregúntale a tu consejero escolar o trabajador social si pueden ayudarte a trabajar en el manejo de tus emociones.
3. Pídele a un familiar que te ayude a desarrollar un horario para que estés a cargo de tu tiempo.
4. Asegúrate de tener suficiente tiempo para actividades y tu lista de actividades pendientes. Si es necesario, cambia tu horario para asegurarte de que puedas hacer todo, pero también para tener tiempo de descansar. Cualquier cosa puede ser parte de tu horario, ¡siempre que sea tuyo!

¡Consejo Profesional!

Cuando te sientas cómodo en mantener un horario diario, intenta administrar un horario cada semana. Organiza tu horario semanal coordinando por colores. Por ejemplo, la hora de descanso puede ser verde, la tarea puede ser azul, y el trabajo puede ser rojo.

¿Qué tal un desafío definitivo?

Pídele a un adulto de confianza que te ayude a programar tu propia cita con el médico, cita de terapia o para volver a surtir una receta recurrente en la farmacia.

