CUANDO ESTOY EN LA ZONA ALTA: REACCIONES DE MI CEREBRO

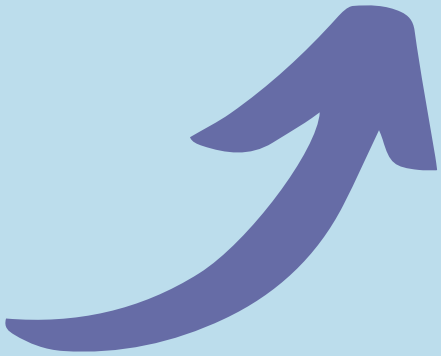
A veces puedo sentir enojo, frustración, confusión o estrés.

Cuando tengo esos sentimientos, puedo pensar en muchas cosas.

Puede ser difícil concentrarme.

A veces, cuando tengo esos sentimientos, puedo tener problemas para pensar en cualquier otra cosa.

Cuando me siento así, eso significa que me estoy acercando a la parte alta de mi zona de resiliencia o zona “OK”.



Es difícil que cumpla mis objetivos cuando estoy en la parte alta de mi zona.

Project reassure | PAautism.org

La fuente principal de recursos e información sobre el autismo en Pensilvania

877-231-4244

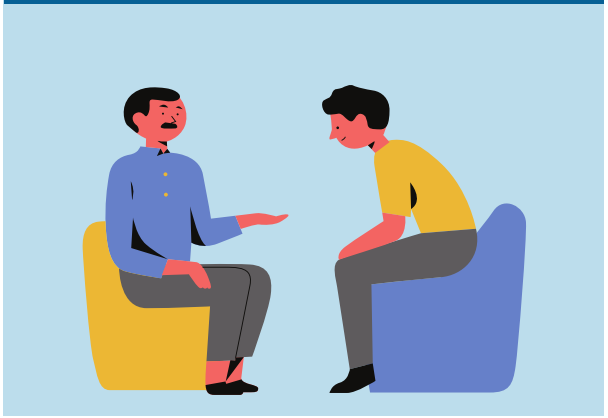
ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

CUANDO ESTOY EN LA ZONA ALTA: REACCIONES DE MI CEREBRO

Cuando estoy en la parte alta de mi zona de resiliencia o zona “OK”, puedo usar las habilidades que me ayudan a regresar a la parte media.

Puedo intentar hacer respiraciones profundas, salir a caminar o beber un poco de agua.

Puedo hablar con alguien en quien confíe para que me ayude a pensar en más maneras de hacer que regrese a la parte media de mi zona de resiliencia o zona “OK”.



Project reassure | PAautism.org

La fuente principal de recursos e información sobre el autismo en Pensilvania

877-231-4244

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.