

Ventajas y desventajas de una transición

Pida a su hijo(a) que llene la gráfica siguiente con sus pensamientos y sentimientos acerca de la transición. Usted puede hablarle acerca de estrategias de adaptación para estas preocupaciones recordándoles sobre sus herramientas ABC. Para facilitar la aceptación al cambio, es fundamental comprender los problemas que tiene, así como la emoción asociada con cada uno de ellos.

Estudiantes: Anoten tanto las ventajas como las desventajas, así como los pares de emociones que puedan imaginar. Después pregúntense: "¿Existe algún otro problema (y emociones asociadas) para mi?"

Razones en contra	Sentimientos en contra	Razones a favor	Sentimientos a favor

A continuación se encuentra la lista con algunas herramientas ABC que puedo utilizar para lidiar con los cambios y mis sentimientos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____