



# Planear Para el Futuro

**Piense en los obstáculos relacionados con la ansiedad a los que podría enfrentarse su hijo/a en el futuro y, a continuación, responda a las preguntas siguientes.**

1. ¿Cuáles son algunos de los miedos y preocupaciones que mi hijo/a y yo queremos seguir trabajando, o que quizás no pudimos trabajar durante el programa? ¿Hay algún acontecimiento próximo, o algún temor que haya surgido recientemente, que nos gustaría trabajar?

2. ¿Cómo abordaremos estos objetivos? Haz una lista de pasos específicos, medibles y alcanzables. A continuación, elabore un calendario.

3. ¿Qué habilidades necesitará mi hijo/a en los próximos años? ¿A qué posibles ansiedades se enfrentará mi hijo/a?

