



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?

Pedro tiene miedo a las verduras y no quiere cambios en su rutina. No pudimos trabajar en que Pedro duerma solo en casa de su abuela. Me voy de viaje pronto, así que Pedro tendrá que dormir en casa de su abuela.

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

Mi viaje de negocios será dentro de dos semanas. Vamos a crear un plan de misión para que Pedro pueda dormir en casa de su abuela sin mí. Empezaremos durmiendo los dos en la misma habitación en casa de la abuela, luego dormir en habitaciones separadas y así sucesivamente.

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

Pedro empezará pronto la escuela secundaria, así que tendrá que acostumbrarse a un nuevo horario y rutina, aprender a ser más independiente y hacer más cosas por sí mismo.

