



DIAGNÓSTICO

Es normal tener una mezcla de sentimientos: no hay una buena o mala forma de reaccionar.



CUÍDATE

Acepta las emociones y date tiempo, ninguna emoción dura por siempre, mantén hábitos saludables.



DISFRUTA

*No te compares, celebra tus propias metas y éxitos.
Disfruta sin enfocarte en las necesidades adicionales, con práctica será más fácil.*



BUSCA APOYO

Infórmate de fuentes confiables (hospitales, universidades, especialistas, grupos de apoyo).



HABLA

Habla con tus seres queridos cuando estés listo, esto fortalecerá su relación y les permitirá apoyarte.



¿CÓMO HABLAR?

*Con familiares y amigos cercanos
Sobre lo que te haga sentir cómodo
Primero las fortalezas y luego las necesidades.*



¿CÓMO RESPONDER MEJOR?

Algunas personas preguntan o dan consejos no solicitados, si te preparas puedes responder como quieres.

ESCOGE TUS BATALLAS

Cuando sean necesarias permanece calmado y se claro, si no te sientes listo, déjalo pasar.

USA LA OPORTUNIDAD PARA EDUCAR

Puedes hablar de la gran cantidad de personas con discapacidad que logran enormes logros, o si es un niño explicar en lenguaje simple lo que sucede.



USA UNA RESPUESTA ESTÁNDAR

*"Es complicado de explicar, si está bien podemos hablar de algo más"
"Puedes buscar información en...."*

NO RESPONDER ESTÁ BIEN TAMBIÉN

*Sonreír, cambiar de tema...
Tomarte tu tiempo permite que puedas decir algo constructivo y positivo.*

VENTÍLATE

*Puedes decirle a alguien de confianza "no tienes que arreglar nada, solo déjame hablar un rato"
O haz click [AQUI](#) para hablar con alguien.*