

# Vivir con Su diagnóstico:

Hoja  
de trabajo

## Cómo identificar estrategias para empezar o continuar con su recorrido educativo como adulto con enfermedad mental

Esta hoja de trabajo puede ayudarle con sus esfuerzos para encontrar soluciones a los posibles desafíos que podría enfrentar mientras continúa con su educación después del diagnóstico. Una estrategia que puede ser útil para completar la hoja de trabajo es pensar en quién le puede ofrecer apoyo o puede ayudarle a encontrar soluciones a algunos de estos desafíos.

Posibles desafíos	Posibles soluciones	Siguientes pasos
Tomar medicamentos durante la clase	<b>Ejemplo:</b> ¿Puede hablar con su profesional de la salud para comprender las opciones de dosificación?	
Analizar su afección de salud mental con compañeros y profesores		
Obtener citas que podrían entrar en conflicto con horarios de clase		
Dificultades con profesores y compañeros de clase		
Necesitar tiempo adicional para completar una tarea		
Asistir a la clase o permanecer en la clase los días en que no se sienta bien		
Asistir a la clase virtualmente		
¿Cuáles son otros desafíos que podría enfrentar al vivir solo mientras administra un horario de clases?		

## Estrategias para el éxito

- 1

Hable con un administrador de casos o terapeuta para explorar cualquier inquietud sobre cómo manejar el trabajo en clase y su salud mental.
- 2

Coordine servicios que le brinden apoyo, como terapia, asesoramiento de compañeros, administración de casos, etc.
- 3

Asegúrese de tener su medicamento y cree recordatorios para incorporar la toma del medicamento en su rutina diaria.
- 4

Trabaje con su equipo de tratamiento y red de apoyo, servicios de conserjería para estudiantes y asesor académico.



<b>SUBMISSION ID:</b>	4731003
<b>DATE OF TRANSLATION:</b>	19-Jul-2024
<b>ELECTRONIC FILE NAME:</b>	cp-457389v1.idml
<b>SOURCE LANGUAGE:</b>	English (United States)
<b>TARGET LANGUAGE:</b>	Spanish (United States)
<b>SOURCE CODE:</b>	cp-331682v2
<b>TARGET CODE:</b>	cp-457389v1
<b>TRANSPERFECT JOB ID:</b>	US1872989

TransPerfect is globally certified under the standards ISO 9001:2015, ISO 17100:2015, and ISO 18587:2017. This Translation Certificate confirms the included documents have been completed in conformance with the Quality Management System documented in its ISO process maps and are, to the best knowledge and belief of all TransPerfect employees engaged on the project, full and accurate translations of the source material.

TRANSPERFECT TRANSLATIONS INTERNATIONAL, INC.  
TRANSPERFECT GLOBAL HQ  
1250 BROADWAY, 7TH FLOOR, NEW YORK, NY 10001

TCert v. 4.0