

BUSCAR RECURSOS

Cuando me siento enojado(a) o molesto(a), puedo poner en práctica la habilidad de buscar recursos para que me ayude a sentirme mejor.



Buscar recursos es usar personas, lugares, cosas e ideas para que me ayuden a sentirme mejor.



Una persona que me ayuda a sentirme tranquilo(a) podría ser un recurso.



Un lugar que hace que me sienta feliz podría ser un recurso.



Las cosas que me gustan podrían ser recursos.



Si el recurso que escogí está muy lejos, puedo pensar en él.



project
reassure

PAautism.org

La fuente principal de
recursos e información sobre
el autismo en Pensilvania
877-231-4244

ASERT Collaborative está
financiado por la Oficina de
Programas de Desarrollo del
Departamento de Servicios
Humanos de Pensilvania.

BUSCAR RECURSOS

Debo prestar atención a cómo se siente mi cuerpo cuando pienso en mi recurso.



Si presto atención a los detalles de mi recurso, eso me puede ayudar a sentirme aun mejor.



Pensar en mi recurso puede ayudarme a sentir mi cuerpo relajado y a no salirme de mi zona de resiliencia.



Zona de resiliencia o zona "OK"

 **project**
reassure

PAautism.org

*La fuente principal de
recursos e información sobre
el autismo en Pensilvania*
877-231-4244

**ASERT Collaborative está
financiado por la Oficina de
Programas de Desarrollo del
Departamento de Servicios
Humanos de Pensilvania.**