La zona de resiliencia o zona "OK" es donde estoy cuando puedo gestionar mis pensamientos y sentimientos. Puedo tener montones de pensamientos y emociones cuando estoy en mi zona de resiliencia.

A veces puedo tener sensaciones muy intensas que me sacan de mi zona de resiliencia.







Cuando no estoy en mi zona de resiliencia, puede ser difícil para mí gestionar mis pensamientos y sensaciones.

Puedo aprender habilidades que me ayuden a aumentar mi resiliencia y ampliar mi zona de resiliencia.

Cuanto más amplia sea mi zona de resiliencia, mejor podré afrontar las dificultades.











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.