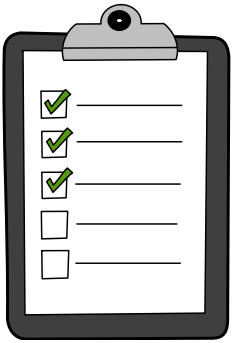
UNIVERSITY OF MARYLAND
ADHD PROGRAM

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Las cosas que haces afectan como te sientes, y tus pensamientos de ti mismo y de otras personas. Aquí hay algunos consejos para crear metas para lograr cosas que son importantes para ti.

IDENTIFICA COSAS QUE SON IMPORTANTES PARA TI

Identifica tus valores, las cosas que sean importantes para ti, como enfocarte en tus estudios, o cuidando de tu salud. Usando estos valores para escoger actividades específicas te ayudara a vivir en línea con las cosas que sean importantes para ti.



CREA METAS PARA LAS COSAS QUE MÁS VALORAS

Estas metas deben ser específicas y razonables. Identifica cuanto tiempo, cuando, y que puedes hacer para facilitar el cumplimiento de tus metas cuando no sientas motivación para trabajar.

PIDE ASISTENCIA PARA CUMPLIR TUS METAS

Hablando con alguien (padres, amigos, terapistas) sobre las metas y actividades que te has impuesto, o haciendo estas actividades con alguien, las hará más fácil de cumplir.

© 2021. This work is licensed under a CC BY-NC-ND license.