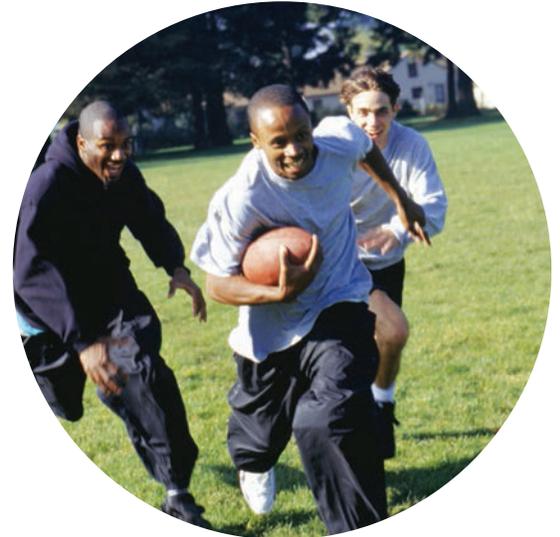


Tomando control de mi Enfermedad

Una mañana, me desperté y no podía respirar. Teniendo un ataque severo de asma. Sentí una gran opresión en el pecho, que pensé que me iba a morir. Me sentí así por mucho tiempo, hasta que vino la ambulancia. En el hospital, mis padres tomaron todas las decisiones. Cuando volvía mi hogar, actuaban como si me estuviera por dar un ataque en cualquier momento. Me sentía enojado y discutía mucho con ellos. Incluso algunas veces dejé de tomar los medicamentos y volví a jugar fútbol al centro de recreación. Cuando comenzaba a jadear, seguía jugando de todos modos. Solo quería ser como los otros chicos. Me enojaba en el mi entrenador con me sacaba del juego. Él decía que le preocupaba cómo jadeaba. Pero también le preocupaba cómo me sentía yo por dentro. Me dijo que era normal que quisiera actuar como si no pasara nada, pero quería que hablara primero con mi consejera escolar.



“Cuando comenzaba a jadear, seguía jugando de todos modos. Solo quería ser como los otros chicos.”

La consejera me enseñó que mis pensamientos y sentimientos sobre cuando asma podían afectar mi manera de actuar cuando estoy enojado o triste. Dibujó un triángulo en un papel. En un lado, me pidió que escribiera mis pensamientos sobre mi asma. Del otro lado, escribí mis sentimientos. Y en la parte inferior, escribí lo que hago normalmente cuando tengo esos pensamientos y sentimientos.

Por ejemplo, en “pensamientos”, escribí: Soy diferente a mis amigos debido al asma. En “sentimientos”, escribí: Me siento enojado y solo. Como resultado, me di cuenta de que: Dejo de tomar mis medicamentos y me enojo con los demás cuando algo me recuerda que soy diferente.

Mi consejera dijo que, ahora que conozco mis pensamientos, sentimientos y acciones, puedo tomar mejores decisiones. Juntos hicimos una lista llamada “detente a pensar” con mejores maneras de actuar cuando me siento diferente o enojado debido al asma.

Ahora sé que dejar de tomar mis medicamentos no es una buena idea, y que hay otras cosas que puedo hacer y otras personas con las que puedo hablar cuando estoy enojado o me siento solo.

Completa tu historia...

STEP
1

¿Qué pensamientos tienes sobre tu enfermedad?

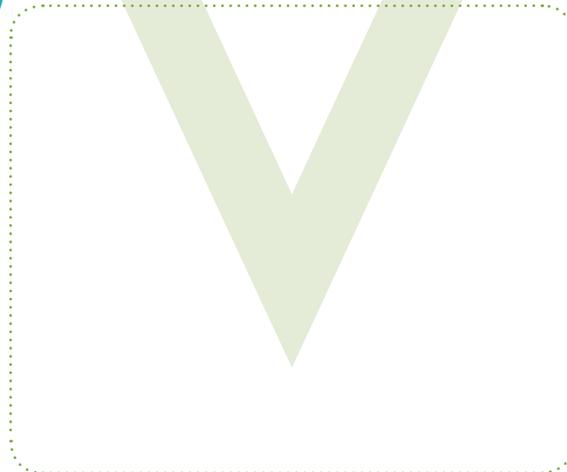


STEP
2

¿Cómo te sientes cuando tienes esos pensamientos?



STEP
3



¿Cómo actúas cuando tienes esos pensamientos y sentimientos?

¿Haz una lista a continuación de lo que puedas hacer que pudiera ser mejor o más útil?



- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____