



# Sesión 1

Material complementario

**Nota:** Tras cada sesión, tendrás material complementario que está diseñado para que logres integrar en tu día a día las habilidades que estamos trabajando. Puedes elegir llevarlas a cabo o no. Para tomar la decisión, te sugiero tomar en cuenta que entre más se practica una habilidad, más fortaleces esa red neuronal y pronto podrá ser una habilidad automatizada y disponible.

Identifica 4 situaciones donde tu hijo o hija  
y tu han estado en diferente ritmo.

(Te sugiero escribir ejemplos concretos.)



**Ejemplo:** Mi hijo estaba gritando y llorando (necesitaba regularse) y yo estaba explicándole el por qué de la regla (quería que estuviera dispuesto a entender)

1  
2  
3  
4

## Aceptar el proceso

Describe o dibuja el **paso a paso** que tu hijo o hija llevó a cabo para desarrollar 2 habilidades.



**Ejemplo:** Mi hijo primero logró sostenerse en 4 puntos, luego gateó, empezó a pararse y ahora camina.



Identifica el **2 logros** que ha tenido tu hijo y describe los siguientes pasos que imaginas dará para lograr la habilidad en potencia.



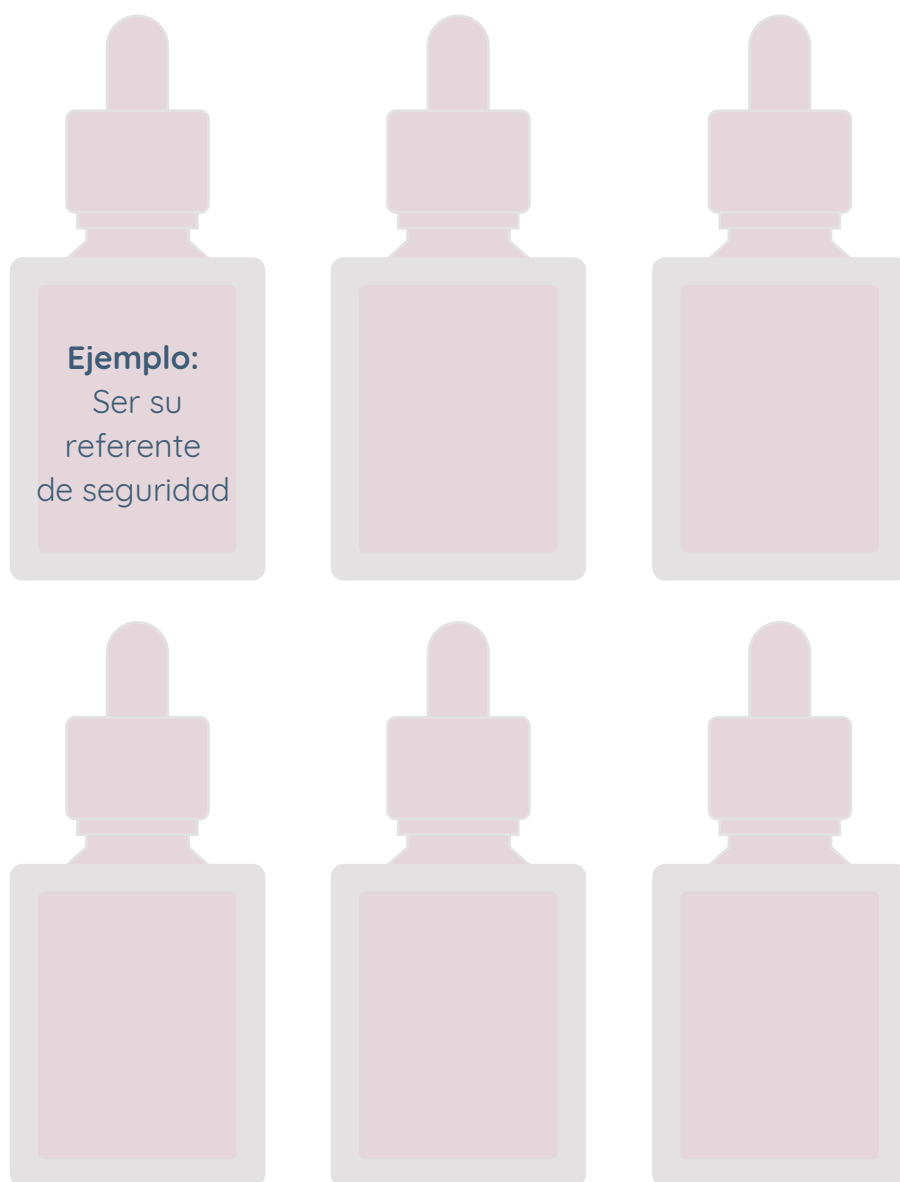
**Ejemplo:** Mi hijo ya sabe abrir el agua, aprenderá a ponerse jabón, luego a tallarse las manos, enjuagarse, cerrar el agua y sacárselas.



TIP: En la página de [ARASAAC](http://ARASAAC) encontrarás muchos pictogramas que te permitirá realizar las rutinas visuales que tu hijo necesita.

## Reconoce tus valores

(Ojo: no los confundas con metas, los valores se refieren a quien quieres ser en esencia)



**TIP:** En la página de [Psicólogos Córdoba](#) encontrarás guía para definir tus valores y diferenciarlos de las metas.

Automatiza tu AHA MOMENT de la sesión:



Encuentra un momento en tu rutina donde puedas relacionar ese Aha Moment y escríbelo:



Cada vez que, en mi día a día, vea o haga

---

recordaré que: (escribe tu AHA MOMENT)

