

# Vivir con Su diagnóstico:

Hoja de trabajo

## Cómo identificar estrategias para empezar o continuar con su recorrido educativo como adulto con enfermedad mental

Esta hoja de trabajo puede ayudarle con sus esfuerzos para encontrar soluciones a los posibles desafíos que podría enfrentar mientras continúa con su educación después del diagnóstico. Una estrategia que puede ser útil para completar la hoja de trabajo es pensar en quién le puede ofrecer apoyo o puede ayudarle a encontrar soluciones a algunos de estos desafíos.

Posibles desafíos	Posibles soluciones	Siguientes pasos
Tomar medicamentos durante la clase	<b>Ejemplo:</b> ¿Puede hablar con su profesional de la salud para comprender las opciones de dosificación?	
Analizar su afección de salud mental con compañeros y profesores		
Obtener citas que podrían entrar en conflicto con horarios de clase		
Dificultades con profesores y compañeros de clase		
Necesitar tiempo adicional para completar una tarea		
Asistir a la clase o permanecer en la clase los días en que no se sienta bien		
Asistir a la clase virtualmente		
¿Cuáles son otros desafíos que podría enfrentar al vivir solo mientras administra un horario de clases?		

## Estrategias para el éxito

- 1** Hable con un administrador de casos o terapeuta para explorar cualquier inquietud sobre cómo manejar el trabajo en clase y su salud mental.
- 2** Coordine servicios que le brinden apoyo, como terapia, asesoramiento de compañeros, administración de casos, etc.
- 3** Asegúrese de tener su medicamento y cree recordatorios para incorporar la toma del medicamento en su rutina diaria.
- 4** Trabaje con su equipo de tratamiento y red de apoyo, servicios de conserjería para estudiantes y asesor académico.