

## METROCARE SERVICES GUIDEBOOK HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias que dejamos a continuación se han creado específicamente para ayudarte a utilizar las canciones y los videos mientras trabaja con el niño.

### Un día a la vez

- Usa esto como parte de la rutina de la mañana, mientras come, etc.
- Utilízelo antes de un gran evento como una excursión, actividad en la escuela, cualquier cosa que generalmente le genere angustia
- Usa esta canción para encontrar ejemplos de logros pasados y enumerarlos: estas son algunas cosas que hizo bien dando un paso a la vez, sumergirse en el agua, balancearse de forma independiente, etc.
- ¿Qué cosas que se mantienen constantes incluso cuando tenemos desafíos que enfrentamos un día a la vez? (La canción menciona que el sol todavía sube y baja, usa esto como un tema fundamental y luego avanza hacia cosas concretas más inmediatas, siempre desayunamos, siempre vamos a la escuela, etc.