Cofinanciado por la Unión Europea

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by the European Union

TÉCNICAS PRÁCTICAS DE AUTORREGULACIÓN PARA JOVENES CON SINDROME DE TOURETTE

Trabajar el miedo al rechazo. Imaginar un escenario en el que sales triunfante

Generar pensamientos positivos sobre lo que quieres que ocurra

Trabajar la relajación y la necesidad de control

Trabajar la comprensión sobre ti y tus dificultades, a qué te enfrentas y a qué se enfrenta la otra persona

Comunicar a la otra persona que tienes Tourette para que el control de los tics no te impida mostrarte tal y cómo eres

Comprensión hacia la pareja, no hacer protagonista al Tourette de la relación

redREE making projects · AMPASTTA · smallcodes · APST Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette · TOURETTE Gesellschaft Deutschland e.V.

Este documento es resultado del proyecto Erasmus Plus «EL CAMINO HACIA LA INCLUSIÓN», financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente la opinión del autor, y la Comisión no se responsabiliza del uso que pueda hacerse de la información que contiene.