

Consejos para tener una buena transición y mantener su salud mental y emocional.

Reingresar puede ser emocionante y frustrante. Esta lista de consejos para su bienestar mental/emocional le puede ayudar con el proceso de transición. Sea amable con usted mismo.



- 1) Prepárese mentalmente para el proceso de ajuste.** ¡Prepárese para cualquier cosa! Especialmente las cosas más difíciles como el rechazo, la depresión, la ira, y la decepción.
- 2) Dese permiso para entrar a la transición.** Dese tiempo para acostumbrarse a su nuevo ambiente. Necesitará tiempo para relajarse y reflexionar sobre lo que está sucediendo a su alrededor, como está reaccionando, y que le gustaría cambiar.
- 3) Entienda que lo conocido puede ser diferente.** Usted ha cambiado; su hogar ha cambiado. Va a ver gente conocida, lugares, y comportamientos con un nuevo punto de vista.
- 4) Espera hacer algo de recuperación cultural.** ¡Ropa, moda, idioma, y más han cambiado también!
- 5) No juzgue.** Reserve toda crítica de otros, pero especialmente la negativa, así como le gustaría a usted que todos reserven la crítica hacia usted. Resista el impulso de tomar decisiones rápidas.
- 6) Espere cambios de humor.** Es completamente posible que se sienta extático un momento y completamente derrotado un momento después.
- 7) Permita suficiente tiempo para reflexión y autoanalizar.** Su análisis más valioso de un evento ocurre después de tomarse el tiempo para reflexionar.
- 8) Responda a preguntas cuidadosamente y con consideración.** Prepárese para recibir preguntas de sorpresa, conteste con calma y cuidadosamente. Si se encuentra a la defensiva o agresivo, respire profundamente y relájese.
- 9) Busque redes de apoyo.** ¡No se aíse! Hay personas que quieren ayudarle en su transición y los va a encontrar si los busca.
- 10) Voluntario.** Un buen modo de conectarse a la comunidad es construir referencias y establecer contactos con personas y crear posibilidades.