

# Programa de Transición: Ready Steady Go- Preparados



El programa Ready Steady Go te ayudará a controlar tu enfermedad y a cuidarte a ti mismo.



Por favor, responde todas las preguntas que sean importantes para ti. Pregunta si no estás seguro



Tu equipo médico y tu familia te ayudarán en el camino.



Nombre:

Fecha:

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
<b>CONOCIMIENTOS – LO QUE YO SÉ</b>			
 <p>Puedo describir mi enfermedad: Esto significa que sabes por qué te atienden tus doctores, enfermeros(as) y otros miembros del equipo de salud.</p>			
 <p>Sé de mis medicamentos y tratamientos.</p>			
 <p>Yo sé quién cuida de mí y de mi enfermedad.</p>			
 <p>Conozco las diferencias entre la atención médica para niños y adultos.</p>			

# Programa de Transición: Ready Steady Go- Preparados

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
 <p>Sé dónde puedo obtener información y apoyo para los jóvenes con mi enfermedad.</p>			
<b>ASERTIVIDAD – HABLAR POR UNO MISMO</b>			
 <p>Me siento preparado para empezar a acudir a algunas consultas médicas sin acompañante.</p>			
 <p>Hago mis propias preguntas en la consulta médica.</p>			
 <p>Sé cómo usar : «Ask 3 Questions» (Haz 3 preguntas).</p>			
<b>SALUD Y ESTILO DE VIDA – CUIDANDO DE MÍ MISMO</b>			
 <p>Entiendo que es importante hacer ejercicio para mi salud y para el cuidado de mi enfermedad.</p>			
 <p>Entiendo los riesgos del alcohol, las drogas y el tabaco para mi salud.</p>			

# Programa de Transición: Ready Steady Go- Preparados

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
 <p>Yo sé cuáles comidas son buenas para mí y cuáles no.</p>			
 <p>Sé cómo mi enfermedad puede afectarme a medida que envejezco.</p>			
 <p>Sé dónde puedo obtener información sobre salud sexual.</p>			
<b>VIDA DIARIA</b>			
 <p>Puedo cuidarme yo solo en casa: por ejemplo en cosas como vestirme y lavarme.</p>			
 <p>Puedo preparar mis propias comidas y aperitivos.</p>			
 <p>Puedo quedarme a dormir fuera de casa una noche.</p>			

# Programa de Transición: Ready Steady Go- Preparados

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
<b>EI COLEGIO Y CUANDO DEJE EL COLEGIO</b>			
 <p>Estoy bien en la escuela – puedo ir y desplazarme desde y hacia la escuela, moverme en la escuela, hacer educación física y hacer nuevos amigos.</p>			
 <p>Sé lo que quiero hacer cuando termine la escuela.</p>			
<b>OCIO – MI TIEMPO LIBRE</b>			
 <p>Puedo usar el transporte público y llegar a las tiendas, lugares de ocio o al cine.</p>			
 <p>Ve a mis amigos(as) fuera de la escuela.</p>			
<b>MANEJANDO MIS EMOCIONES – MIS SENTIMIENTOS</b>			
 <p>Sé cómo gestionar los comentarios mal intencionados y el bullying o acoso.</p>			

# Programa de Transición: Ready Steady Go- Preparados

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
 <p>Sé con quién hablar cuando me siento triste o harto.</p>			
 <p>Sé cómo gestionar emociones como la ira o la ansiedad.</p>			
 <p>Estoy contento con mi vida.</p>			
<b>TRANSICIÓN</b>			
 <p>Entiendo que estoy en el programa «Ready, Steady, Go»</p>			
 <p>Entiendo las diferentes etapas del programa «Ready, Steady, Go».</p>			

