

Revisión y avance



Los *puntos principales del aprendizaje* de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Avance: Elija una opción de práctica personal

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. ¿Qué hará de ahora a la siguiente sesión? Elija una opción de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más. Pensaré en lo que estoy en condiciones de hacer para conseguir y mantener los roles que quiero en mi vida.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y comente conmigo el tema del desequilibrio químico en el cerebro.
- 3. REVISAR.** Hablaré con _____ acerca de mis últimas recaídas y escucharé lo que esta persona recuerda sobre mis síntomas.
- 4. OTRA:** _____

Dé un “Paso hacia adelante extra” (opcional).

- 5. CREAR.** Construiré un modelo de célula nerviosa del cerebro, también llamada neurona (por ejemplo, usando masa o arcilla para modelar). Etiquetaré cada una de sus partes y haré un póster para explicar su importancia.