

## DIFICULTADES ADAPTATIVAS



- Las **dificultades adaptativas** son los problemas que tiene la persona para sentirse bien en su mundo.
- En personas con discapacidad estos problemas pueden ser muchos.
- Las dificultades adaptativas más frecuentes en personas con discapacidad son:
  - No poder acceder a sitios o lugares.
  - Ser discriminados.
  - Depender de otras personas como familiares o cuidadores.
  - Tener dificultades para relacionarse con los demás.
  - Problemas de salud.
  - Cambios en su entorno.
  - Dificultad para comunicarse con otras personas.
  - Dificultad para relacionarse con otras personas.

Si conoces a alguien con dificultades adaptativas o tú tienes dificultades adaptativas, **llámanos.**

## **Preguntas frecuentes**

### **1. Cómo puede ayudar un psicólogo a una persona con discapacidad a superar las dificultades adaptativas**

- Dar herramientas para afrontar y superar las dificultades o desafíos
- Mejorar la autoestima
- Ayudarte a superar los problemas
- Conseguir más autonomía y bienestar

### **2. Síntomas de las dificultades adaptativas en personas con discapacidad:**

- Cambios en su comportamiento.
- Le cuesta comunicarse con otras personas.
- Está solo.
- Cambios en cómo se sienten.
- Les cuesta más trabajar o estudiar que antes.
- No puede dormir.
- No tiene ganas de comer.
- Ya no le apetece hacer cosas que antes le gustaban.
- Descuida su higiene y cuidados personales.
- Tiene dolores físicos como dolor de cabeza.