

## Lo que dicen los graduados:

“Estoy contento que mi CCO me registre.”

“No dejare que mi enojo controle mi comportamiento.”

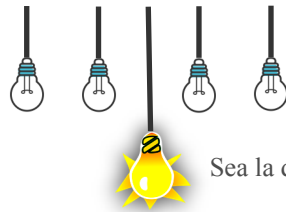
“Yo no quería asistir, pero me alegro de haberlo hecho, me dio la habilidad de recuperar a mis hijos.”

“Ahora tengo los instrumentos que me ayudaran el resto de mi vida”

“Estoy tan orgulloso de mi logro”

Pregúntele a su CCO hoy, si usted es elegible para participar en la próxima clase.

¡Regístrese hoy - No se arrepentirá!



Sea la diferencia

*“Trabajando juntos por la seguridad de la comunidad”*

[www.doc.wa.gov](http://www.doc.wa.gov)

400-BR010s (agosto 2017)

## Pensar para cambiar (T4C)



Lo que pensamos  
determina  
quienes somos.

¡Lo que somos  
determina lo que  
hacemos!

¡Por tomar a car-  
go nuestros pen-  
samientos,  
podemos tomar  
control de nues-  
tras vidas!



## PENSAR PARA CAMBIAR

Aprenda a tomar control de su vida con  
aprender estas tres habilidades:

1. Cambio propio cognitivo  
En cambio propio cognitivo aprenderá a prestar atención a los pensamientos, reconociendo el riesgo, y el uso de formas de pensar para mejores resultados.
2. Habilidades sociales  
En habilidades sociales se concentrara en aprender a llevarse mejor con otros, practicando pasos de habilidades tales como, escuchar a los demás, disculpándose, reaccionar a la ira, y hacer una denuncia. Juegos de dramatización es una gran parte de estas enseñanzas.
3. Capacidad para resolver problemas  
Las enseñanzas para resolver problemas usan las dos previas soluciones para ayudarle a lograr un mejor resultado o impedir hacer que el problema empeore.

Todas estas enseñanzas están dirigidas a darle los ins-  
trumentos que puede utilizar en su vida diaria.

Lo que usted puede esperar:

- Los participantes deben completar una orientación antes de empezar un grupo.
- Los grupos se reúnen dos veces por semana.
- Obtener incentivos por su participación.

