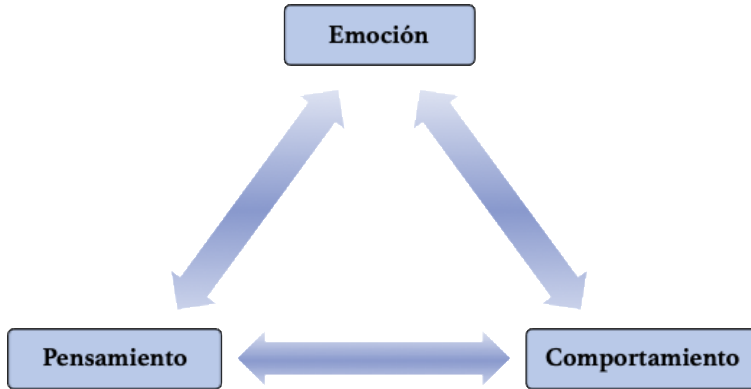


## Experiencias Comunes de los Padres de Quienes han Experimentado Eventos Traumáticos

A continuación, se presenta una lista de experiencias comunes exhibidas por padres a causa de eventos traumáticos que han experimentado sus hijos. ¿Con cuáles de las siguientes experiencias se identifica usted? Use los espacios adicionales en blanco para escribir cualquier experiencia que esté teniendo que no esté en la identificada.

Sentimientos Comunes			
	Enojado/a que esto haya sucedido		Avergonzado/a que esto haya sucedido
	Triste/Deprimido/a que esto haya sucedido		En estado de shock que esto haya sucedido
	Miedo por su hijo/a		Inseguro/a desde que sucedió
	Nervioso/a/Ansioso/a desde que sucedió		Culpable de no saber antes
Tipos de Pensamientos Comunes			
	Pensar en lo que sucedió durante el trabajo o en otros momentos		Preocupación de que su hijo/a nunca será el mismo
	Pensar en lo que otros podrían pensar sobre lo que sucedió		Me pregunto si estoy haciendo lo suficiente para ayudar mi hijo/a
	Pensar que usted es responsable por lo que su hijo/a experimentó		Pensar que el futuro de su hijo/a es menos esperanzador
Reacciones Comunes			
	Problemas para dormir		Más reglas y restricciones para su hijo/a
	Síntomas físicos: dolores de cabeza o dolor de estómago		Menos reglas, estructura, y consistencia con su hijo/a
	Reacciones más frecuentes como llorar, mal humor, o arrebatos de ira		Más conflicto con su pareja y otras relaciones adultas

¿Qué pensamientos ha tenido sobre si mismo relacionado con el trauma de su hijo?



Pensamiento automático (original):

---

---

---

Emoción(es)

---

---

Comportamiento

---

Pensamiento alternativo:

---

---

---

Emoción(es)

---

---

Comportamiento

---