

ESCRIBIENDO SU CARTA DE ELOGIOS

Su hijo/a ha trabajado muy duro para superar el miedo y la ansiedad para poder contar su historia de trauma. Muchos niños están nerviosos compartir sus historias con sus cuidadores. ¡Su apoyo es lo MÁS importante para su hijo/a! Reunirse con su hijo/a para hablar abiertamente sobre su trauma es una oportunidad para brindarle apoyo al escucharlo/a, decirle lo orgulloso/a que está de él/ella, corregir cualquier inquietud o preocupación que tenga y planificar el futuro.

Hoy le escribiré una “Carta de Elogios” a su hijo/a que compartiré en la próxima sesión. A continuación, se presentan preguntas que debe considerar al escribir su carta de elogios. No todas las preguntas se aplican a todos los niños.

Recuerde que el objetivo es que su hijo/a se sienta escuchado/a y aceptado/a por usted.

Preguntas a Considerar:

¿Cómo me siento acerca de que mi hijo/a pueda contar su historia de trauma?

¿Qué tan orgulloso/a está de su hijo/a?

¿Qué mensajes saludables quiero darle a mi hijo/a sobre el trauma?

¿Cómo se siente acerca de lo que le sucedió a su hijo/a?

¿Quién es el responsable del trauma?

¿Qué acciones tomó mi hijo/a de las que estoy orgulloso/a?

¿Cómo será la vida de aquí en adelante para mi hijo/a y nuestra familia?

¿Qué cambios positivos he visto en mi hijo/a desde que comenzó la terapia?

¿Mi hijo maneja mejor el estrés?

¿Mi hijo es más abierto al hablar conmigo?

¿Mi hijo parece más feliz?

¿Con quién puede hablar mi hijo/a cuando está molesto/a?

¿Estaré disponible para mi hijo/a cuando necesite hablar sobre lo que pasó o sobre futuras experiencias difíciles?

¿Con quién más puede hablar mi hijo/a?

¿Cómo ayudaré a mi hijo/a cuando esté molesto/a?

¿Qué espero para mi hijo/a y nuestra familia?

¿Creo que mi hijo/a se está recuperando?

¿Mi hijo/a será feliz, se divertirá, aprenderá, crecerá, disfrutará la vida?

¿Pasaremos por dificultades o situaciones estresantes en el futuro?

¿Mi hijo/a (nuestra familia) es más fuerte?