

Trauma Y Tu

El trauma que experimentamos a manos de alguien que amamos y en quien confiamos, a menudo nos impacta profundamente y en varias areas de nuestras vidas.

El trauma puede afectar nuestra capacidad de confiar en otras personas y confiar en nosotros mismos. Lo que sientes es normal.

- Espaciando
- Gritar o llorar incontrolablemente
- No poder respirar
- Ataques de miedo intenso
- Tener pesadillas o flashbacks.
- Comportamiento agresivo (tal como tirar o destruir objetos)
- Retirada social (tal como tener dificultades para establecer relaciones, poner las capuchas de la chaqueta y desconectarte, sentirte adormecido/a/
- No poder centrarte en la tarea en cuestión
- Desasociarte (sentirte "fuera de tu cuerpo")
- Sentimientos abrumadores de culpa
- Vergüenza, culpa; y pérdida de capacidad para completar rutinas básicas, etc ...

Trayendo mi yo en equilibrio

No me siento fuerte ahorita, pero esta bien. *Seguiré* con mi curación. Mi sanamiento es mi fuerza. Ahora voy a tomar 15 minutos para cuidarme yo. Cuando me sienta mas asustada o mas abrumada, voy a volver al momento:

- * Usar las prácticas de cuerpo y mente y meditar.
- * Prestar atención a los entornos físicos y sensoriales.
- * Recordar que los sentimientos son solo temporales: "Ahora estoy bien."
- * Reemplazar sentimientos de fracaso con sentimientos de que estoy libre por fin; Tengo una vida nueva
- * Dejar ir. Dejar ir= quererme a mi misma/o; dejar ir= estar preparada/o para nuevas cosas
- * El que mis hijos me quieran o no, depende de si yo me quiero a mi misma/o

Acciones que puedo tomar: voy a caminar, manejar una bicicleta, abrazar a mis perros, abrazar a mis hijos, bailar, tomar un baño.

- * Descansar y comer bien
- * Escribir– pensamientos o cualquier cosa que venga a mi mente
- * Empezar a resolver un crucigrama

Cuando tenga estos sentimientos llamaré a:

1. _____
2. _____
3. _____

Date tiempo

Habla de tu experiencia traumática

Restable un sentido de seguridad

El Momento Más Importante Es Ahora ♦ Ahora Estás A Salvo

Center for Domestic Peace Phone 415-457-2464 www.centerfordomesticpeace.org

Line de crisis las 24 horas: 415-924-3456 (en Español); 415-924-6616 (en Ingles) línea de Hombres (415) 924-1070