

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 áreas 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/o)

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 ser 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