

A PARTNER IN
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

Tu Libro de Actividades de TF-CBT

Por Alison Hendricks, Judith A. Cohen,
Anthony P. Mannarino, and Esther Deblinger

**Cómite de Traducción: Lissette Rivas-Hermina, Carmen Norona, Luis Flores and
Luis López**

Solamente para uso personal y clínico. Por favor, no distribuir
con otros propósitos sin permiso escrito de los autores.

Tu Libro de Actividades de TF-CBT

Índice

Introducción	3-4
¡Bienvenido a Tu Terapia!	5
Acerca de Ti	6
Cuéntanos Algo de Tu Familia	7
Entendiendo Situaciones Confusas o que Nos Causan Malestar	8
¿Qué Sienten los Niños después de una Situación Confusa o que les Causa Malestar?	9
¿Qué Significa Relajarse?	10
¡Vamos a Practicar Como Relajarse!	11
Respiración desde la Pancita	12
Tu Lugar Seguro	13
Acerca de los Sentimientos	14
¿Cómo Sentimos las Emociones en Nuestro Cuerpo?	15
¿Cómo se Reflejan los Sentimientos en Nuestras Caras?	16
¿Qué tan Intensos o Fuertes Son Nuestros Sentimientos?	17
Manejando los Sentimientos Incómodos	18
Caja de Herramientas para Sobrellevar o Enfrentar los Sentimientos	19
¡Detén esos Pensamientos!	20
¡Pensamientos, Sentimientos, y... Acción!	21
¡Los Pensamientos Importan!	22
Pensamientos Problemáticos	23
¡Toma Nota de Tus Pensamientos!	24
Contando tu Historia	25
Tu Historia	26
Sentimientos del 1-10	27
Lo que Piensas y Sientes sobre Eventos Confusos e Incómodos	28
Luchando con los Recuerdos de Tu Trauma	29
Compartiendo tu Historia	30
Manteniéndote Seguro	31
Tu Círculo de Seguridad	32
Tu Futuro Fabuloso	33
Vamos a Repasar	34
Despidiéndonos	35

Tu Libro de Actividades de TF-CBT

Introducción

Este libro de actividades ha sido desarrollado para trabajar con niños entre las edades de 6 a 12 años que han tenido experiencias traumatizantes. Las actividades de este cuaderno de trabajo corresponden a los componentes del modelo Terapia Cognitiva de Comportamiento Enfocada en el Tratamiento de Trauma (TF-CBT). Este modelo fue desarrollado por Judith Cohen, Anthony Mannarino, and Esther Deblinger (Cohen, Mannarino, & Deblinger, 2006). Este cuaderno de trabajo está diseñado para profesionales de salud mental con maestría quienes también han sido entrenados en TF-CBT y han leído el manual de TF-CBT (mencionado arriba).

Este libro de actividades fue creado para asistir a los terapeutas a trabajar con cada componente del modelo TF-CBT con sus clientes infantiles. Este libro de actividades es sólo uno de los varios recursos que un terapeuta puede utilizar cuando está usando el modelo TF-CBT. El manual mencionado arriba provee una lista extensa de libros, actividades y otros recursos terapéuticos. El propósito de este cuaderno de trabajo es para ser utilizado como una guía que cubre cada componente de TF-CBT. Otros recursos y actividades también pueden ser utilizados, por ejemplo, como modelar comportamientos apropiados, juegos terapéuticos, terapia de juego, terapia de movimiento, etc. Sea creativo y siempre use su experiencia clínica y su juicio primero porque algunas actividades no son apropiadas para todos los niños. Usted como terapeuta puede ser flexible, pero a la misma vez debe de seguir el modelo de tratamiento.

Las actividades de este libro fueron creadas para ayudar a los terapeutas a implementar los componentes de TF-CBT: educación sobre el trauma(s), regulación y modulación de las emociones, relajamiento, manejando y procesando cogniciones, creando una narración del trauma, procesando las cogniciones traumáticas, dominio sobre los recuerdos traumáticos –en vivo, sesiones familiares, y mejorando el desarrollo y seguridad en el futuro. El niño y el padre van a necesitar que al inicio del tratamiento se les explique el modelo de TF-CBT, la confidencialidad y que se va a compartir el trabajo del niño. Este libro de actividades se puede completar entre 12 a 20 semanas dependiendo de cuánto duren las sesiones, la edad y concentración del niño.

Orientación sobre la terapia y TF-CBT, creando una relación	Páginas 5-7
Educación acerca del trauma y reacciones al trauma	Páginas 8-9
Relajamiento, relajamiento muscular progresivo, respiración profunda	Páginas 10-12
Imágenes positivas	Página 13
Identificando emociones	Páginas 14-16
Identificando y manejando la intensidad de las emociones	Páginas 17-19
Deteniendo pensamientos	Página 20
Procesando cogniciones	Páginas 21-24
Creando la narración del trauma	Páginas 25-27

Procesando la(s) Experiencia(s) Traumática(s)	Página	28
<i>En Vivo</i> –dominio de los recuerdos traumáticos	Página	29
Sesiones familiares – compartiendo la narración del trauma	Página	30
Mejorando el desarrollo y seguridad en el futuro	Páginas	31-32
Metas, repaso, graduación	Páginas	33-35

Siguiendo la estructura del modelo TF-CBT, el terapeuta tiene sesiones individuales con el niño cada semana para completar las actividades del tratamiento mencionadas arriba (y otras necesarias). El terapeuta también tiene sesiones individuales con los padres para trabajar con ellos sobre los componentes de TF-CBT, para apoyarlos y enseñarles habilidades que pueden practicar en la casa con el niño y para que el padre procese sus propios sentimientos sobre el trauma. El compartir las actividades completadas por el niño en el cuaderno puede ser útil para trabajar con los padres y enseñarles los componentes de TF-CBT. También se usa información específicamente diseñada para los padres. Usualmente, los padres aprecian ver el trabajo escrito y artístico de su niño y compartiendo esto con ellos ayuda aumentar la empatía y entendimiento de la experiencia de su hijo(a). A los niños por lo general les gusta saber que sus padres van a ver su trabajo. Si el niño no quiere compartir una página de su trabajo utilice su juicio clínico para determinar cuando se podría compartir el trabajo, o si se puede compartir el trabajo. Algunos juegos o actividades se pueden utilizar en las sesiones familiares donde el niño y el padre pueden practicar y compartir juntos. Por ejemplo, a los niños les gusta enseñarle a sus padres la respiración desde la pancita (página 8), o el juego de la actuación de emociones (pagina 12). Es muy importante que los padres o el encargado participen en el componente de seguridad (páginas 27-28). ¡Igualmente la flexibilidad es importante!

La tarea asignada cada semana para el niño, guardián, o familia es a la discreción del terapeuta. El cuaderno de trabajo tiene una actividad de relajamiento titulada tarea (se puede enseñar y practicar en la sesión) y se recomienda que se practique diariamente con las técnicas de respiración profunda. Usted puede crear juegos para la familia como tarea, o escribir un diario de pensamientos, etc. Use su imaginación y encuentre las destrezas e intereses del niño al planear sus intervenciones.

Para más información sobre el modelo TF-CBT y sus componentes, por favor de referirse al manual de tratamiento:

Cohen, J.A., Mannarino, A.P., & Deblinger, E. (2006). *Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents*. New York: Guilford Press.

Para recursos adicionales por favor de referirse al entrenamiento de TF-CBT en el Internet: <http://tfcbt.musc.edu/> .

¡Bienvenido a Tu Terapia!

Las sesiones de terapia son un lugar seguro para sentirte mejor sobre tus experiencias incómodas o que causan malestar. Vas a dibujar, escribir, hablar y jugar. Vas a aprender muchas cosas importantes sobre eventos incómodos/confusos, emociones, relajamiento, y como mantenerte seguro. También vas a aprender muchas cosas sobre tí, tus pensamientos, emociones, acciones, fortalezas y sueños. Por favor dibuja o escribe como te sientes al estar aquí hoy:

¿Tienes alguna pregunta sobre la terapia?

Acerca de Tí

¡Tú eres una persona muy especial! Hay muchas cosas especiales acerca de tí y muchas cosas que haces bien. Por favor dibuja o escribe algunas de esas cosas:

¿Cuáles son algunas cosas que te divierten?

Cuéntanos Algo de Tu familia

¿Cuáles son algunas cosas que te gustan de tu familia? ¿Qué cosas les gusta hacer cuando están juntos? Por favor dibuja o escribe esas cosas:

Entendiendo Situaciones Confusas o que Nos Causan Malestar

Las situaciones confusas o que nos causan malestar también se conocen como traumas. Estas situaciones no ocurren muy seguido, pero cuando suceden uno puede sentirse con mucho miedo, sin poder hacer nada o desesperado. Hay diferentes tipos de situaciones confusas o que nos causan malestar. Vamos a aprender sobre las situaciones que tú has vivido y tu terapeuta te va a ayudar a encontrar respuestas a las preguntas que algunos niños tienen sobre estas situaciones. (Sí tú has vivido más de una situación confusa o que te causó malestar, puedes repetir las preguntas para cada una de ellas).

¿Qué tipo de situación te pasó a tí?

¿Qué significa para tí esta situación?

¿A quién le ocurre ésta situación?

¿Hay muchos niños que pasan por esto?

¿Por qué ocurre esto?

¿Qué pueden hacer los niños sí esto les ocurre a ellos?

Crea tus propias preguntas aquí:

1.

2.

3.

¿Qué Sienten los Niños después de una Situación Confusa o que les Causa Malestar?

Muchos niños tienen recuerdos que les causan miedo o sueños confusos o que les causa malestar. Algunos niños se sienten nerviosos o enojados. Después de estos momentos confusos o que causan malestar muchos niños se sienten preocupados, buscan evitar el peligro o se preocupan que algo malo pueda pasar. Para algunos niños es difícil dormir o concentrarse en la escuela. Muchos niños prefieren NO hablar o pensar en lo que pasó, pero los recuerdos de esos momentos confusos o que causan malestar siguen apareciendo en sus mentes de todas maneras. Cuando algo les recuerda acerca de esos momentos, sus cuerpos pueden tener reacciones fuertes (su corazón palpita más rápido, les duele el estómago o la cabeza).

De la lista de abajo, por favor circula las cosas que tú has sentido desde que ocurrió el evento confuso o que te causó malestar. Después dibuja o escribe los tipos de sentimientos que tú crees que los niños tienen después de estos momentos (por ejemplo: nervioso, enojado, asustado):

Nervioso	Dificultad en dormir	Sentir que algo malo va a pasar
Asustado	Dolor de estomago	Dolor de cabeza
Sudor de manos	Preocupado	Falta de atención en la escuela
Tener miedo a salir a jugar con mis amigos		

¿Qué pueden hacer los niños sobre estas emociones?

¿Que Significa Relajarse?

Relajarse significa que te sientes calmado y tranquilo. Después de una situación confusa o que nos causó malestar nos podemos sentir tensos, nerviosos o preocupados. Cuando aprendemos a relajar nuestro cuerpo y nuestra mente nos sentimos mejor. El siguiente ejercicio nos enseña a relajar nuestros músculos:

Siéntate cómodamente en tu silla con tus brazos a los lados y tus pies plantados en el piso. Cierra los ojos o mira hacia el piso cuando hagas este ejercicio. Imagínate que tienes una pelota de barro en tu mano derecha. Aprieta la pelota de barro lo más fuerte que puedas. Cuando estés apretando la pelota pon atención a tus músculos en tu brazo y tu mano y nota cuán tensos están. Cuando estés apretando cuenta hasta cinco y deja caer la pelota de barro. Deja que tu mano se relaje. Siente la diferencia en los músculos de tu mano cuando tu brazo está relajado. Repite en tu mente, "Mi mano está relajada." Ahora haz lo mismo con tu mano izquierda. Tu puedes hacer esto con toda las partes de tu cuerpo (tu terapeuta te puede ayudar). ¿En qué manera te gustaría relajarte? No se te olvide incluir todos tus músculos (brazos, pies, piernas, estomago, espalda, pecho, hombros, cara).

Por favor dibuja dos imágenes de tí mismo:

Tenso/Estresado
Músculos Apretados

Relajado
Musculos Relajados

¿Cuáles son algunas cosas que haces para relajarte?

¡Vamos a Practicar Cómo Relajarse!

A muchos niños se les hace difícil calmarse o dormir por las noches. Sí esto te pasa, practica este ejercicio en la casa. Alguien especial te lo puede leer antes de dormir o en cualquier momento que te quieres relajar.

Acuéstate o siéntate cómodamente en un lugar tranquilo (tu cama o sofá). Respira hacia dentro lentamente y hacia fuera aún más lento. Cierra tus ojos, imagínate que estás flotando en una nube suave y acolchonada. Te sientes seguro en esta nube sosteniendo tu cuerpo como en una hamaca. Todo tu cuerpo se siente relajado y pesado. Nota tus pies...tus pies están relajados. Tus pies se sienten pesados y sería muy difícil levantarlos si trataras de hacerlo. Ahora notas tus piernas. Tus piernas se sienten relajadas. Tus piernas se sienten cómodas encima de la nube. Esa sensación tibia y relajada viene lentamente a tu cuerpo llenándote de paz. Nota tu estómago. Se siente calmado y lleno de tranquilidad. Ahora ponle atención a tu pecho. Tu pecho se siente relajado moviéndose hacia arriba y hacia abajo con cada respiración. Nota tu cuello y tus hombros. Se sienten tranquilos y pesados. Siente tus hombros acostándose suavemente en la nube. Siente que relajado estas en este momento. Tienes una sensación cálida, cómoda y pesada. Tu cabeza y tu cara están relajadas. Tu boca y tus ojos no tienen estrés. Deja que tus pensamientos vengan y vayan sin preocuparte por ellos. Todo esta bien, te sientes en paz y cómodo. Disfruta de esa sensación cálida llena de paz que cubre todo tu cuerpo dejándolo calmado y relajado.

Respiración desde la Pancita

Cuando estamos molestos a veces se nos olvida respirar o respiramos rápidamente (como un perrito cuando esta cansado). Respirando de esa manera el cuerpo no recibe el oxígeno que necesita. Para sentirnos calmados y relajados podemos practicar "**RESPIRAR DESDE LA PANCITA**".

Para respirar desde la pancita tenemos que inhalar despacio y profundo (contando hasta cinco en tu mente). Tu pancita y tus pulmones se van a llenar de aire (puedes ver cómo tu abdomen se levanta con cada respiración). Ahora deja que el aire salga, **AUN MAS DESPACIO** (cuenta hasta 6) y mira cómo tu pancita se baja cuando exhalas el aire hacia afuera. Ponle atención al aire cómo entra y sale de tu cuerpo mientras cuentas.

Juegos para practicar la respiración desde la pancita:

1. Usa globos para practicar cómo tu abdomen se llena de aire cuando inhalas hacia dentro y cómo se vacía cuando exhalas hacia fuera. Pídele a tu terapeuta que infle un globo cuando tú respire hacia dentro y que le deje ir el aire cuando tú respiraras hacia fuera. ¡Mira cómo tu **Globo de respiración** se pone grande y pequeño igual que tu abdomen cuando estas respirando correctamente! Ahora cambia, haz que el globo se ponga más grande y pequeño cuando tu terapeuta respire hacia adentro y hacia afuera lentamente.
2. Decora tu **Globo De Respiración** de cualquier manera que quieras. Después, acuéstate en el piso o siéntate cómodamente en tu silla y pon tu globo en tu abdomen. Mira cómo tu **Globo De Respiración** sube y baja cómo si fuera un globo de aire caliente que sube cuando inhalas y aterriza suavemente cuando exhalas. Si tú quiere, tu terapeuta lo puede hacer contigo también.

¡Enséñale estos juegos a alguien que tu quieres y practica en tu casa por lo menos una vez al día!

Tu Lugar Seguro

Cierra tus ojos (o mira hacia abajo) y tómate un tiempo para imaginar (o pensar) en un lugar (real o imaginario) donde te sientas a salvo, seguro(a), calmado(a), y feliz. Una vez que tengas ese lugar en tu mente, díselo (avísale, cuéntaselo) a tu terapeuta. Dibuja la imagen de tu lugar seguro abajo. En tu dibujo incluye todas las cosas o detalles que puedas para mostrar lo que escuchas (oyes), ves, hueles, saboreas y sientes cuando estás (te encuentras) en tu lugar seguro.

¡Bien! Ahora cuando tengas miedo o te sientas tenso(a) (nervioso/a) podrás cerrar tus ojos e imaginar que estás en tu lugar seguro. Cuando pienses en tu lugar seguro recuerda todos los detalles que dibujaste en este dibujo.

Acerca de los Sentimientos

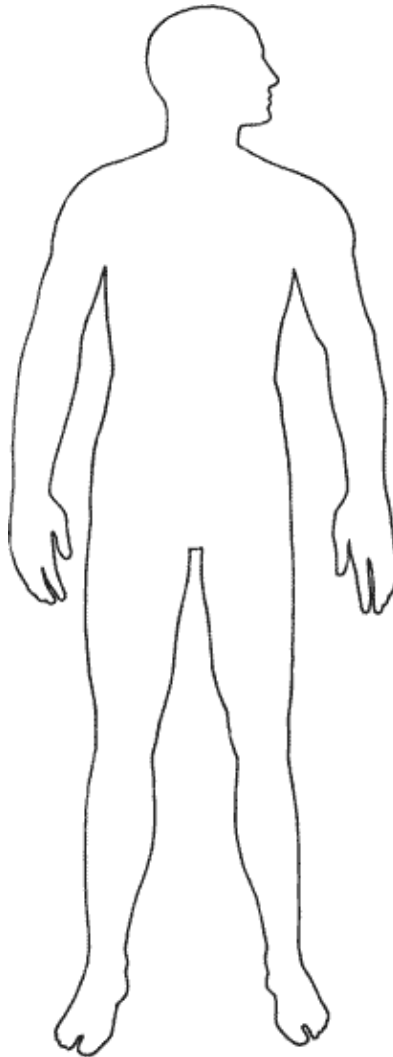
Los sentimientos son las emociones que tenemos en nuestros cuerpos y en nuestros corazones. Podemos tener muchas emociones diferentes y estas pueden cambiar de un momento a otro. ¡A veces hasta podemos sentir dos o más emociones al mismo tiempo!

En el lado izquierdo del papel por favor escribe todas las emociones en las que puedas pensar.

¡Excelente! Ahora escoge un color para describir cada una de las emociones y escríbelo junto a la emoción.

¿Cómo Sentimos las Emociones en Nuestro Cuerpo?

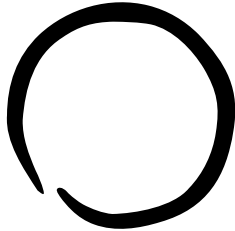
¿Puedes recordar los sentimientos y los colores que anotaste en la página 6? Vamos a usar esos colores para mostrar (señalar) en qué parte de tu cuerpo sientes esa emoción. No tienes que utilizar todos los sentimientos que anotaste, tú y tu terapeuta pueden decidir cuáles van a incluir. Para cada sentimiento que escojas, cierra los ojos e imagínate que estás sintiendo ese sentimiento en tu cuerpo en este momento. ¿En que parte de tu cuerpo sientes esa emoción? Por favor usa colores para mostrar los lugares de tu cuerpo en los que sientes esa emoción y explícale a tu tu terapeuta cómo te sientes.



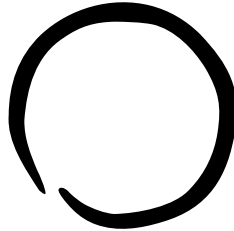
¡Nuestros cuerpos nos dicen cómo nos sentimos!

¿Cómo se Reflejan las Emociones en Nuestras Caras?

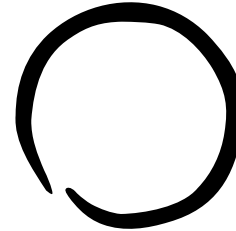
Una manera para identificar nuestros sentimientos es aprendiendo como se reflejan en nuestra cara. Por favor, dibuja tus sentimientos en las caritas para que nos muestres cómo expresamos sentimientos diferentes con nuestra cara.



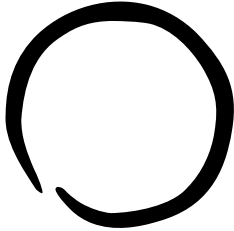
Feliz



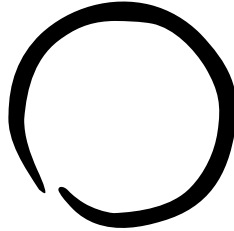
Triste



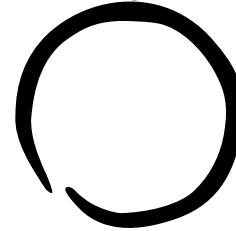
Enojado



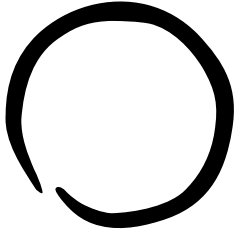
Asustado



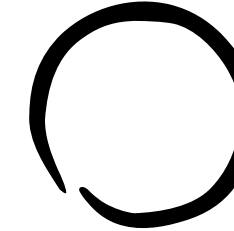
Nervioso



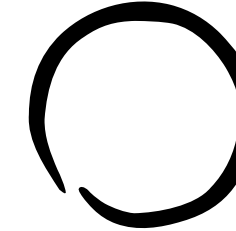
Emocionado



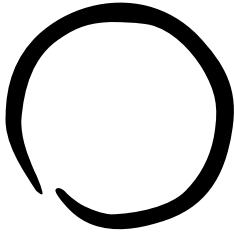
Confundido



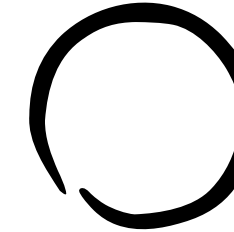
Aturdido



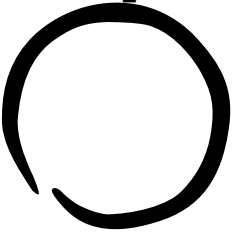
Preocupado



Valiente



Orgullosa

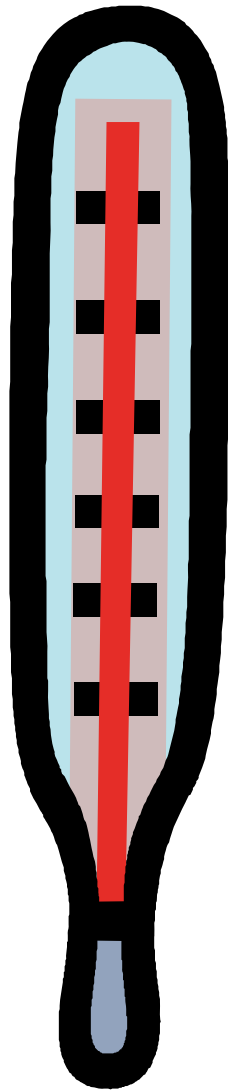


Aburrido

¿Cómo te sientes? Ahora vamos a jugar un juego que se llama "Actuando Nuestros Sentimientos." Cada uno va a tomar turnos actuando algunos de los sentimientos que dibujaste. Cuando sea tu turno la otra persona tratará de adivinar el sentimiento que estás actuando. También puedes hablar de qué es lo que te hace sentir de esta manera. Puedes practicar este juego en casa con tu familia.

¿Qué tan Intensos o Fuertes Son Nuestros Sentimientos?

Hay veces que sentimos sólo un poquito de una emoción; otras veces en cambio nuestras emociones son tan fuertes que nos sentimos a punto de explotar. Tú puedes medir tus emociones así como un termómetro mide la temperatura. El número te dirá qué tan fuerte es la emoción que estás sintiendo.



- 10 **Muy fuerte**
- 9
- 8 **Fuerte**
- 7
- 6
- 5 **Más o Menos**
- 4
- 3
- 2 **Un Poco**
- 1
- 0 **Nada**

¿Qué emociones sientes en este momento? ¿Cómo valorarías/ qué número les darías a cada una de ellas? (Utiliza la escala del #1 al #10)

Manejando los Sentimientos Incómodos

Cuando tenemos sentimientos fuertes o incómodos, **podemos hacer** cosas para reducir la intensidad. Por ejemplo, si estas enojado y la intensidad es de un 10 (demasiado intensa o fuerte), tu puedes bajarla a un 1 o 2. ¿Cuáles son algunas cosas que podrías hacer? Por favor dibujate haciendo alguna actividad que te ayudaría a bajar tu nivel de enojo.

¡Tú estás en control de tus emociones!

Caja de Herramientas para Sobrellevar o Enfrentar los Sentimientos

¿Qué cosas puedes hacer para sentirte mejor cuando te sientes triste, con miedo, enojado(a) o preocupado(a)? ¿Qué cosas te puedes decir a ti mismo(a) para sentirte mejor? Por favor haz una lista de cosas que puedes hacer y decir para sentirte mejor:

¡Felicitaciones! Tú has creado tu propia Caja de *Herramientas para hacer frente a tus sentimientos*. Puedes recortar las cosas que escribiste en tu lista y ponerlas en una caja especial, una bolsa o estuche. ¡Llévala contigo para que puedas recordar las cosas que puedes hacer la próxima vez que te sientas mal!



¡Detén esos Pensamientos!

A veces pensamos una y otra vez en cosas que nos asustan o nos hacen sentir mal, no podemos sacarlas de la cabeza (cómo una canción que no nos gusta pero que seguimos escuchando en nuestra mente). Vamos a llamar a esto una *mala canción*, porque nos hace sentir muy mal. ¿Pero sabes qué? ¡Nosotros podemos parar esa canción! ¡Tú puedes parar una mala canción! ¡Lo único que tienes que hacer es darte cuenta del momento cuando escuches esa mala canción y ponerle (aplantar el botón de alto) un alto! También puedes decir, “¡Vete mala canción!” ¡Después te puedes cantar una **canción feliz** (una que te haga sentir bien)!



¿Cómo suena tu mala canción? Aquí puedes escribir o dibujar tu mala canción :

¿Cómo suena tu **canción feliz**? Escribe algunas palabras o dibuja tu **canción feliz**:

¡Vamos a practicar! Ahora toca en tu mente tu mala canción. Cuando te diga **ALTO (PARA)**, empieza a tocar tu canción feliz. ¡Ahora tu puedes decidir cuando ponerle un **ALTO** a tu mala canción y **TOCAR** tu canción feliz!

¡Pensamientos, Sentimientos, y... Acción!

¿Qué son los **pensamientos**? Los pensamientos son ideas que tenemos en nuestras mentes (es lo que nos dice nuestro cerebro). A veces nos decimos cosas en nuestras mentes (no en voz alta) y eso también son pensamientos. Por ejemplo tu puedes pensar, “Yo hice un buen trabajo con mi tarea.” ¿Cuáles son otros pensamientos en los que puedes pensar?

¿Qué son los **sentimientos**? Los sentimientos son sensaciones que tenemos en nuestros cuerpos y corazones (¡tú ya sabes mucho sobre sentimientos!). ¿Cuáles son algunos de los sentimientos que tú conoces?

¿Qué son las **acciones**? Las Acciones son las cosas que hacemos con nuestros cuerpos. Por ejemplo, caminamos, bailamos, hablamos, dibujamos, nos reímos, lloramos, etc. ¿Puedes nombrar otras acciones?

El juego de pensamientos, sentimientos, y acciones

Este es un juego que te va ayudar a aprender la diferencia entre pensamientos, sentimientos y acciones. Ponle una X azul al lado de lo que son **pensamientos**. Ponle una X verde al lado de lo que son **sentimientos**. Ponle una X roja al lado de lo que son **acciones**.

Feliz

Correr

¡Yo soy inteligente!

Pegar

No les caigo bien

Triste

Jugar

Sentirse Enojado(a)

¡Yo puedo!

Es mi culpa

Sentirse Preocupado(a)

Esconderse

Llorar

Cantar

Sentirse solo(a)

Ella esta enojada conmigo

Comer Nieve (Helado)

Caminar

Sentirse Emocionado(a)

Yo voy a estar bien

Sentir Miedo

Respirar Profundamente

Brincar en un pie

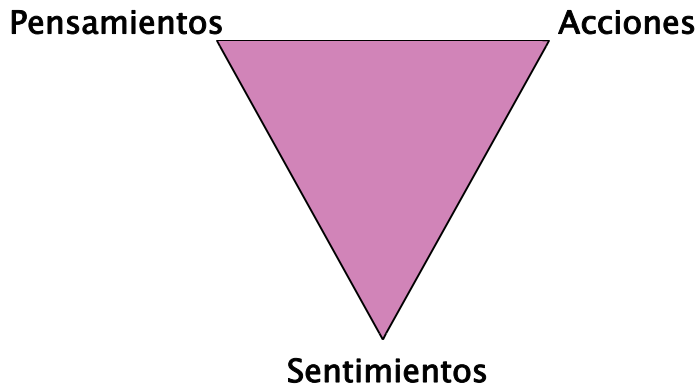
Ser Valiente

Hablarle a un amigo(a)

Sentirse Seguro(a)

¡Los Pensamientos Importan!

Nuestros pensamientos afectan cómo nos sentimos y actuamos. Cuando algo sucede, creamos pensamientos sobre esa situación. Esos pensamientos dan lugar a sentimientos y acciones. La manera en que nos hablamos a nosotros mismos también afecta como nos sentimos y lo que hacemos.

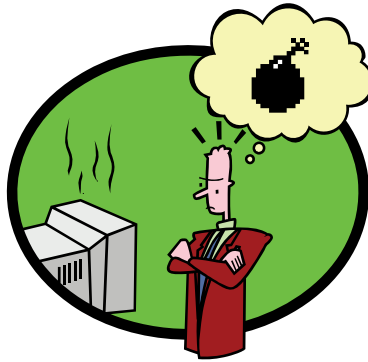


¿Qué están pensando los personajes abajo? ¿Cómo los hacen sentir sus pensamientos?



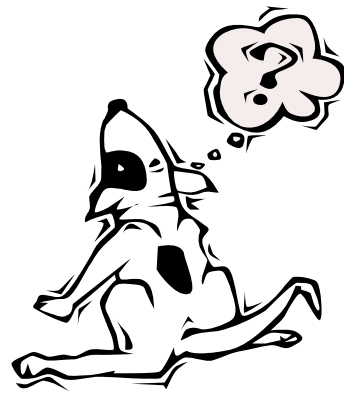
Pensamiento:

Sentimiento:



Pensamiento:

Sentimiento:



Pensamiento:

Sentimiento:

Pensamientos Problemáticos

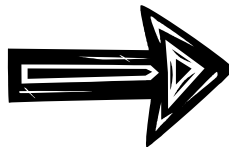
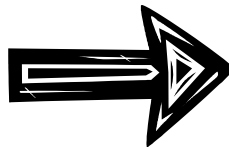
Hay veces que tenemos pensamientos que no son acertados (verdaderos) y, que no nos ayudan a sentirnos mejor o a resolver problemas. Los pensamientos problemáticos surgen cuando pensamos que las cosas o situaciones son todo o nada (e.j. “Una persona se burló de mi, eso significa que todos me odian”). Otros pensamientos problemáticos se enfocan en las peores consecuencias posibles (e.j. “Si mi mamá sale estoy seguro(a) que algo terrible le va a pasar”). A veces nos quedamos estancados en los pensamientos negativos (e.j. “Nada me sale bien” o “Yo nunca me voy a sentir bien otra vez”). Por favor dibuja o describe algun pensamiento problemático que has tenido recientemente.

¿Cómo te hacen sentir estos pensamientos?

¡Toma Nota de Tus Pensamientos!

Cuando te sientes mal, ¿que cosas te dices en tu mente? Es posible que son tus pensamientos los que te hacen sentir mal. Pero, ¿sabes qué? Si practicas, puedes cambiar tus pensamientos. Trata de hacer lo siguiente: 1. Primera situación: primero escribe un pensamiento que te haga sentir mal y luego escribe la emoción que sientas con ese pensamiento.

2. Segunda Situación: Escribe un pensamiento que te haga sentir bien o mejor y escribe la nueva emoción que te haga sentir.



¿Qué acciones puedes tomar en la primera situación? ¿Qué acciones puedes tomar en la segunda situación? ¿Obtienes resultados diferentes con estas acciones? ¿Cuál funciona mejor para ti?

Contando Tú Historia

¡Felicidades! Tú haz aprendido mucho sobre situaciones confusas o que nos causan malestar, sobre sentimientos y estrategias para manejarlas, técnicas de relajamiento, y pensamientos. Todas estas cosas de ayudarán a hablar sobre la situación(es) confusa(s) o que te causaron malestar. Tú decides donde quieres empezar y cómo quieres contar tu historia. Tú y tu terapeuta pueden hablar sobre las diferentes maneras en que otros niños han contado sus historias. Cuando cuentes tu historia, tu terapeuta te va enseñar a como conectarte con tus sentimientos (e.j. utilizando *“Sentimientos del 1-10”* en la página 27). Si empiezas a sentirte intensamente incómodo(a) tú puedes parar y tu terapeuta te va ayudar recordándote de todas las maneras que tú puedes manejar tus emociones. ¡Tú estas en control! **Por favor dibuja o escribe lo que sientes al empezar a contar tu historia.**

Tú Historia

Ahora es tiempo que tú decidas cómo quieres contar tu historia. A algunos niños les gusta hacer un libro, a otros les gusta expresar lo que pasó escribiendo poesía o en una canción, dibujando caricaturas, con títeres, en forma de un programa de televisión/radio etc. Tú y tu terapeuta pueden usar su imaginación para encontrar diferentes maneras para que tú puedes contar la(s) cosa(s) incómoda(s) o confusa(as) que te pasaron. Tú puedes decidir cómo quisieras contar tu historia. ¡No te olvides de usar la hoja de actividades sobre los *Sentimientos del 1-10*" (en la página siguiente) para cada sesión

El título de mi historia es:

Esta es la manera en la que quiero contar mi historia:

Sentimientos del 1-10

¿Recuerdas cómo usamos el termómetro para medir tus sentimientos en la página 9? Cada vez que le cuentes tu historia a tu terapeuta vas a identificar y medir qué tan fuertes son tus sentimientos. Cada vez que te juntes con tu terapeuta para contarle tu historia, vas a usar esta hoja para identificar y decirle que tan fuertes son tus sentimientos al principio, al medio y al final de cada sesión (No te olvides de hacer una copia de esta hoja para cada sesión donde cuentes tu trauma). Por favor escoge un número del 1-10 para describir la intensidad de tus sentimientos (1=un poco, 5=en medio, 10=muy fuerte, etc.). Tú y tu terapeuta van a hacer un plan para ayudarte a manejar los sentimientos difíciles que puedas tener entre sesión y sesión de terapia (no se te olvide utilizar tu Caja de *Herramientas para hacer frente a tus sentimientos*).



Fecha:

<u>Período de La Sesión</u>	<u>Sentimiento</u>	<u>Intensidad</u>
Al principio de la sesión		
Al medio de la sesión		
Al final de la sesión		

Plan para cuidarte a tí mismo:

Tus Pensamientos y Sentimientos sobre los Eventos Confusos o que Causan Malestar

Recuerda que hemos aprendido que los pensamientos son importantes. Tus pensamientos relacionados con el trauma afectan como tú te sientes. Estos pensamientos pueden ayudarte ya sea a sentirte mejor más rápidamente o pueden hacer que sigas sintiéndote incómodo. Vamos a repasar algunos de tus pensamientos relacionados con el trauma. Abajo hay una lista de preguntas o pensamientos que algunos niños tienen después de una situación confusa ó incómoda. Tú y tu terapeuta pueden escoger las preguntas que van a discutir y tú puedes agregar tus propias preguntas o pensamientos al final de la lista. Luego para cada pregunta, tú puedes escribir la respuesta que más te ayude.

1. ¿Por qué me pasó esto a mí?
2. ¿Quién es responsable del acontecimiento (s) incómodo(s) o confuso(s)?
3. ¿Cómo me va(n) a afectar el acontecimiento(s) incómodo(s) o confuso(s) en el futuro?
4. ¿Cómo ha(n) afectado a mi familia el acontecimiento(s) incómodo(s) o confuso(s)?
5. Desde que ocurrió este acontecimiento/s la manera en que veo el mundo ha cambiado de esta/s manera/s:
6. Desde el/los acontecimiento/s la manera en que me veo a mí mismo a cambiado en estas maneras:
7. Desde que vengo a la terapia, he aprendido estas cosas sobre mí:
8. La terapia me ha cambiado a mí y a mi familia de esta/s manera/s:
9. Sí yo tuviera un amigo que pasó por algo confuso o incómodo como el que yo pase, yo le daría estos consejos:
10. Si mi amigo piensa que hablar del acontecimiento confuso/incómodo sería muy incomodo, yo le dijera lo siguiente:
- 11.
- 12.

Luchando con los Recuerdos de Tu Trauma

Ya que has contado tu historia con tanta valentía y has hablado sobre tus pensamientos y emociones, vamos a hablar sobre los recuerdos de tu trauma. Los recuerdos del trauma son cosas que te recuerdan de los acontecimiento (s) confusos o incómodos. Estos pueden incluir ciertos lugares, personas, palabras, sonidos, olores, sensaciones, etc. Cuando tienes estos recuerdos te puedes sentir inseguro o como si estuvieras viviendo nuevamente ese acontecimiento confuso o incómodo. Tú puedes utilizar tus herramientas y habilidades de relajamiento para manejar y tener control sobre estos recuerdos fastidiosos. **Por favor abajo dibuja o escribe algunos de estos recuerdos sobre tu trauma.**

Ahora tú y tu terapeuta van a hacer un plan de ataque para controlar cada uno de estos recuerdos. Y luego tu puedes practicar en tu sesión cómo controlar estos recuerdos traumaticos en tu vida.

Compartiendo Tu Historia

¡Excelente trabajo! ¡Lo lograste! Tú haz sido muy valiente al contar tu historia y hablar sobre tus pensamientos y sentimientos. El compartir tu historia o hablar con alguien en quien tú puedas confiar acerca del trauma te puede ayudar. ¿Cómo te sentirías si compartieras tu historia con alguien especial? **Por favor escribe o haz un dibujo acerca de como sería compartir tu historia o hablar sobre el acontecimiento confuso o incómodo con alguien especial.**

¿Qué cosas te gustaría preguntarle a esa persona especial? Pueden ser preguntas sobre el/los evento(s) confusos/incómodos o un cuestionario para ver cuánto esa persona especial recuerda (sobre tu historia, lo que has aprendido en terapia, etc.).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Manteniéndote Seguro

Todos los días hacemos muchas cosas para mantenernos seguros. ¿Qué cosas nuevas has aprendido sobre tu seguridad desde que vienes a terapia? Por favor dibújate haciendo algo para mantenerte seguro.

Escribe algunas cosas que otras personas pueden hacer para mantenerte seguro:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Tu Círculo de Seguridad

Hay muchas personas que te quieren y se preocupan por tu seguridad. Estas son las personas con quien puedes hablar o pedir ayuda si lo necesitas. Haz un dibujo de ti mismo en medio de esta página. Después haz tu *círculo de seguridad* dibujando y/o escribiendo los nombres de las personas a tu alrededor que te mantienen seguro. ¡Puedes incluir los números telefónicos de ellos también!

Tu Futuro Fabuloso

¿Qué esperanzas, sueños, o metas tienes para tu futuro? Por favor escribe o dibuja algunos de ellos en el espacio abajo.

¡Tú puedes lograr lo que te propongas!

Vamos a Repasar

¿Qué cosas has aprendido en tu terapia? ¿Cuál fue tu parte favorita? ¿Cuál fue la parte que menos te gustó? Por favor escribe o haz un dibujo que demuestre un recuerdo especial o una lección que te gustaría llevarte contigo de tus terapias.

Despidiéndonos

¿Cómo te sientes al despedirte? ¿Cómo te sientes al graduarte? Puedes utilizar esta página para expresar todas las emociones que estas sintiendo en este momento. Puedes usar palabras, arte, etc., o puedes hacer un dibujo de ti y tu terapeuta despidiéndose.

¡Felicidades por un trabajo bien hecho! ¡Lograste hacer un trabajo difícil! ¡Has terminado tu libro!