

¿QUÉ ES UN TRAUMA?

Si me pasa algo realmente malo, podría sentir muchas cosas negativas.



Cuando pasa algo malo y me siento mal por ello, es lo que se llama un “trauma”.



Cuando pasa algo malo, podría tener miedo.



Cuando pasa algo malo, podría sentirme enojado(a).



Cuando pasa algo malo, podría sentirme preocupado(a).



Cuando pasa algo malo, podría sentirme cansado(a) todo el tiempo.



 **project**
reassure

PAautism.org

La principal fuente de recursos
e información relacionada con
el autismo en Pennsylvania
877-231-4244

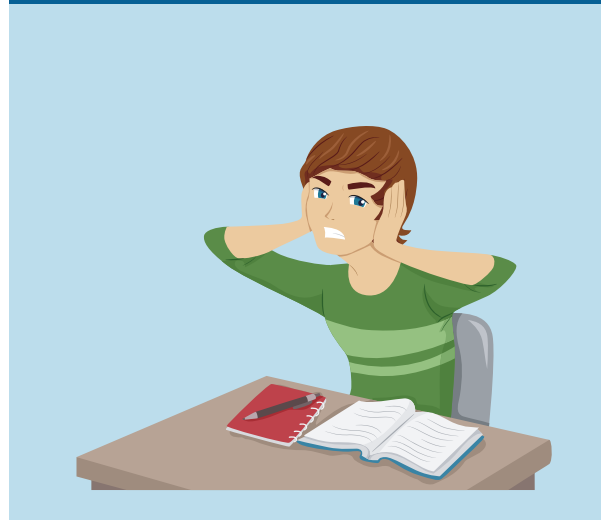
La colaboración ASERT es financiada
por la Oficina de Programas de
Desarrollo, Departamento de
Servicios Humanos de Pennsylvania.

¿QUÉ ES UN TRAUMA?

A veces, podría querer estar solo(a).



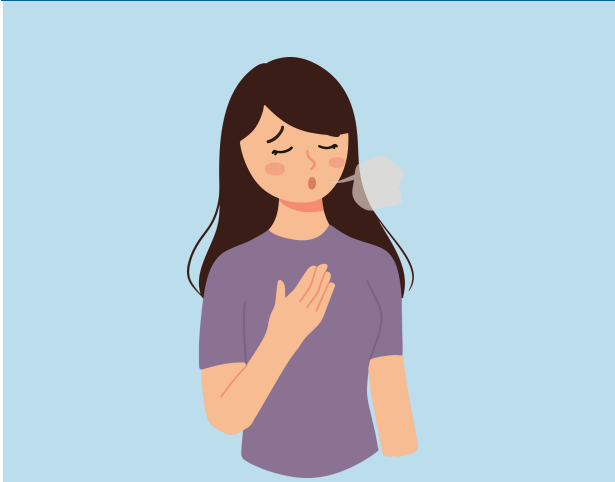
Cuando pasa algo malo, me podría ser difícil pensar.



Si pasa algo malo, debo practicar maneras de decirles a las personas cómo me siento.



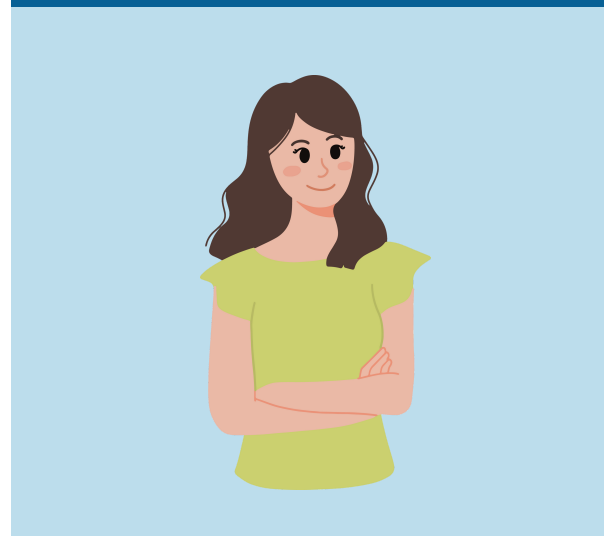
Si pasa algo malo, puedo poner en práctica estrategias para sentirme mejor.



Superar un trauma puede tomar mucho tiempo.



Debo recordar que el trauma no es por mi culpa.



project
reassure

PAautism.org

La principal fuente de recursos
e información relacionada con
el autismo en Pennsylvania
877-231-4244

La colaboración ASERT es financiada
por la Oficina de Programas de
Desarrollo, Departamento de
Servicios Humanos de Pennsylvania.