

## Sistemas afectados por el trauma

Los menores que han experimentado trauma o relaciones negativas con sus cuidadores reflejan:

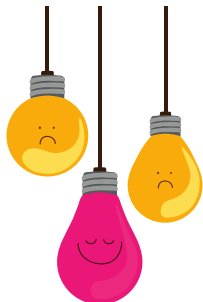
- Emociones intensas
- Dificultad para relacionarse
- Dificultad para identificar cómo se sienten
- Conductas desreguladas

Esto afecta, en gran manera, el desarrollo de las relaciones familiares y puede ser drenante para usted como cuidador. Por esto, es importante que como recurso de ayuda a su hijo/a

**CUIDE DE USTED MISMO/A.**

### NO LO TOME PERSONAL

Como cuidadores podemos sentir: frustración, tristeza, desesperanza, preocupación y coraje. Sin embargo, debemos aprender a diferenciar entre nuestro hijo/a y las conductas que ha asumido como parte de un diagnóstico de salud mental o experiencias traumáticas.



Carr. #2 Km. 8.2  
Bo. Juan Sánchez Villa 15  
(Antiguo Hospital Mepsi Center)  
Bayamón, P.R.

P.O. Box 607087  
Bayamón, P.R. 00960-7087

Cuadro Telefónico  
**787-763-7575**



**Línea PAS**  
**1-800-981-0023**

**1-888-672-7622 TDD**

7 días/ 24 horas



[www.assmca.pr.gov](http://www.assmca.pr.gov)



# Manejo de Emociones

¿Cómo responder a lo que sucede?

## Las emociones

Las emociones son reacciones de nuestro cuerpo ante diferentes eventos y se agrupan en 6 categorías principales:

1. **Miedo** - Anticipación de una amenaza o peligro
2. **Sorpresa** - Sobresalto, asombro o desconcierto
3. **Aversión** - Disgusto o asco
4. **Ira** - Enojo descontrolado
5. **Alegría** - Sensación de bienestar y seguridad
6. **Tristeza** - Pena, soledad o pesimismo

## Las reacciones

¿Alguna vez ha escuchado: "Hay que pensar antes de reaccionar"? Precisamente de esto se trata el manejo de las emociones, lograr controlar nuestras respuestas ante las situaciones. Si es posible antes de actuar considere lo siguiente:

1. ¿Cómo me siento?  
(alegría, coraje, tristeza, etc.)
2. ¿Pueden mis acciones cambiar la situación?
3. ¿Mi respuesta es adecuada?
4. ¿Cómo afectará mi respuesta a los demás?
5. ¿Cómo me afectará a mí?

**Luego de actuar considere lo siguiente:**

1. ¿Cuál fue el resultado?
2. ¿Qué puede aprender de la situación?
3. ¿Qué puedo hacer para calmarme (algo positivo)?



## Recomendaciones

Luego de una situación estresante o durante la rutina diaria puedes:

- Ejercicios de respiración
- Relajación muscular
- Distracción
- Calmarte haciendo algo que disfrutes
- Alejarte por unos minutos
- Pensar en algo agradable
- Escribir un diario (cartas o notas)
- Sal a caminar por un minuto
- Practica la meditación/ Mindfulness
- Pensar en algo positivo o que te alegre

