

Hoja de Trabajo para el Trasfondo en Proceso del Origen de “Heridas no Sanadas”

Trasfondos No-Saludables	Trasfondos Saludables Opuestos-(En Negritas)
<input type="checkbox"/> Duelos o Pérdidas no-resueltas - (Esto ocurre cuando el adulto o el niño no ha logrado (a) hacer el cierre o decir adiós; (b) aceptar el apoyo y por el contrario se aísla o se retrae; (c) hablar sobre su pérdida, o atravesar las fases de la muerte o del morir.	Entrenamiento y Resolución del Duelo - (La mayoría de las personas no poseen un manual sobre cómo vivir el duelo de manera saludable. Por lo tanto, el entrenamiento del duelo es primordial, así como formas específicas de lograr el cierre y el apoyo)
<input type="checkbox"/> Traición o Abandono - (El adulto o el niño experimentan una traición repentina y a menudo inesperada por parte de un ser querido o un abandono repentino, tales como un divorcio o una colocación familiar que fracasa)	Seguridad, Perdón, Amor Incondicional - (La persona que ha sido traicionada o abandonada es capaz de perdonar a esa persona. El niño o adulto abandonado encuentra seguridad y/o experimenta el amor incondicional)
<input type="checkbox"/> Secretos de Familia - (Después de un evento traumático, se le dice o presiona al individuo, la pareja, o a la familia que deben mantener el evento como un gran secreto, como en el caso de abuso sexual o físico.	Revelar Secretos/ Seguridad - (Se habla sobre los secretos y estos se revelan y la persona se siente segura haciéndolo).
<input type="checkbox"/> Maltrato Físico o Mental - (El adulto o el niño experimenta días, meses, o años de maltrato físico o mental. Puede tratarse de un evento aislado, como una violación o abuso sexual o puede durar meses o años, como es el caso de violencia doméstica o maltrato mental)	Apoyo, Valor para Irse, Perdonar - (La persona que es maltratada recibe ahora el apoyo necesario, o ya no está solo. También pueden necesitar encontrar el valor y los recursos necesarios para irse; y también necesitan ser capaces de perdonarse a sí mismos y a los demás)
<input type="checkbox"/> Ausencia del Perdón/Amargura - (El adulto o el niño experimenta un evento traumático, como un divorcio o una traición o herida emocional, por parte de otra persona, que no logran perdonar)	El Perdón - (La persona es capaz de perdonar a la persona o al evento, así sea que estén vivos o fallecidos)
<input type="checkbox"/> * Ausencia de Afectos Consistentes - (La ausencia severa de buen contacto físico, paseos especiales, o de la restauración de los buenos sentimientos después de una pelea, con el tiempo comienza a causar amargura o resentimientos, que conllevan a represalias y heridas profundas)	Amor Incondicional, Afectos Consistentes - (Actos de afecto incondicional, sin importar cómo te trata la persona, mientras no se trate de maltrato severo o negligencia. Consistencia en áreas del buen contacto físico, salidas especiales, o el restablecimiento de los buenos sentimientos, después de una pelea)
<input type="checkbox"/> Alto Nivel de Ansiedad - (A diferencia de los anteriores trasfondos, los altos niveles de ansiedad e incluso los ataques de pánico, por lo general no causan heridas no sanadas, pero sí son una consecuencia de ellas. El adulto o el niño con tan altos niveles de ansiedad, por lo general, no logran descansar sus mentes, dormir o funcionar en el día a día)	Seguridad o Estabilidad - (Al adulto o al niño se les hace sentir seguros, mediante el apoyo o una estructura consistente. La aldea se moviliza con frecuencia para cubrir esta falta de seguridad. Si la persona se hace daño a sí misma o si es suicida, se inicia un plan de seguridad)
<input type="checkbox"/> Altos Niveles de Estrés - (Así como con la ansiedad, los altos niveles de estrés no causan por lo general heridas no sanadas, sino que son una consecuencia de ellas. El adulto o el niño con altos niveles de estrés tampoco logran poner a descansar sus mentes, ni dormir, ni funcionar en el día a día. Adicionalmente, la persona presenta dificultad para concentrarse y es muy impulsivo)	Relajación o Tácticas de Distracción - (Se le enseñan al adulto o al niño técnicas de reducción del estrés y de distracción, tales como el ejercicio o la respiración profunda. (Las tácticas de distracción (deportes, vacaciones, pasatiempos, etc.) son implementadas para distraer la mente de la fuente de estrés, en lugar de estar rumiando sobre ella)

LICENCIA LIMITADA PARA
FOTOCOPIAS

Educando con Amor y Límites otorga a los individuos participantes en este folleto una autorización intransferible para reproducir páginas de estos folletos para su uso personal en la práctica clínica, mas no para su venta o redistribución. Estos materiales están diseñados para uso solamente por profesionales de la salud mental calificados. Esta licencia se limita a los participantes individuales y no se extiende a otros. La licencia no otorga el derecho a reproducir estos materiales para otros fines (incluyendo más no limitado a libros, folletos, artículos, cintas de audio o video, volantes o diapositivas para conferencias o talleres). La autorización para reproducir estos materiales para estos y cualesquiera otros fines, deberá obtenerse por escrito de Educando con Amor y Límites (PLL).