

# LISTA DE VERIFICACIÓN DE TRAUMA

## Síntomas intrusivos:

- ¿Tienes pesadillas?
- ¿Estás experimentando flashbacks o reviviendo el trauma una y otra vez?
- ¿Tienes recuerdos intrusivos o ensoñaciones desagradables?

## Síntomas de excitación:

- ¿Se siente sobresaltarse fácilmente o se siente nervioso?
- ¿Tiene problemas de concentración o de sueño?
- ¿Estás experimentando? ¿Comportamiento irritable, sentirse tenso o nervioso?

## Síntomas de evitación:

- ¿Estás aislado de la gente?
- ¿Estás evitando lugares o cosas que te recuerdan el evento?
- ¿Te sientes separado de ti mismo o del mundo?

## Pensamientos o síntomas del estado de ánimo:

- ¿Tienes pensamientos negativos sobre ti mismo?
- ¿Está experimentando emociones negativas persistentes como vergüenza, culpa o preocupación?
- ¿Te sientes entumecido o incapaz de experimentar emociones positivas?

Si experimenta alguno de los síntomas enumerados anteriormente, comuníquese con el proveedor médico de su elección o llame a The Hope Line al 832-831-7337.  
La Línea de la Esperanza está abierta todos los días de 5 p.m. a 8 p.m.