



A veces suceden cosas que están fuera de nuestro control. Debido a que son inesperadas, pueden provocarte todo tipo de sentimientos o incluso puedes no sentir nada en absoluto. Queremos que sepas que está bien todo lo que estás sintiendo. A pesar de que el evento inesperado haya pasado, es posible que tengas sentimientos, pensamientos y reacciones al respecto y eso también está bien. De hecho, es normal que las personas que han experimentado algo horrible continúen sintiendo y pensando en el evento inesperado.

Puede ser difícil hablar de tus sentimientos, pensamientos o forma de actuar. Aquí está una lista de cosas que puedes experimentar después de un evento inesperado. Puedes usar esta lista para hablar con alguien que se preocupa por ti acerca de cómo te sientes.

Reacciones de mi cuerpo (Tal vez un doctor deba revisar estos síntomas. Pregúntale a un adulto de tu confianza al respecto)	Lo que pienso	Lo que siento	Como actúo:
Cansado	Pesadillas	Temeroso	Me mantengo alejado de mis amigos
Dolor de estómago	Me cuesta trabajo pensar	Triste	Me alejo de mi familia
Dolor de cabeza	La culpa la tiene alguien más	Siento que hice algo malo	Necesito moverme, no puedo mantenerme quieto (a)
Vómito	No puedo dejar de pensar en algo	Me siento inseguro	Como mucho
No puedo dormir	Me cuesta trabajo hacer mis tareas	No confío en lo que pasa a mi alrededor	Reviso a mi alrededor constantemente
Orino en mi cama	Me confundo	Enojado	No puedo descansar o mantenerme sin mover.
Nervioso / Inquieto	Se me olvidan mucho las cosas	Mortificado	Hablo diferente que como lo hacia antes.
Dolor de pecho		No siento nada	
No tengo ganas de comer		Me cuesta trabajo relajarme	
Mi corazón late muy rápido			
Me cuesta trabajo respirar			
Se me dificulta la visión			

Estos cambios pueden aparecer inmediatamente después del evento inesperado, pero a veces tardan mucho tiempo en aparecer. Estos cambios son diferentes en cada persona. Es importante estar con las personas que se preocupan por usted durante este tiempo. A veces estos pensamientos y sentimientos son muy dolorosos y es posible que necesite la ayuda de alguien además de sus amigos y familiares. Esto no quiere decir que usted este mal. Recuerde que está bien pedir ayuda.