

Trauma Reaction Cards™ Checklist

Client Name: _____

Date: _____

Behavior Reactions/ Reacciones de Comportamiento

<input type="checkbox"/> Acting younger than you are/ <i>Actuando más joven que tú edad</i> <input type="checkbox"/> Arguing/ <i>Discutiendo</i> <input type="checkbox"/> Avoiding people, places, things, or sensations related to the trauma/ <i>Evitar personas, lugares, cosas, o sensaciones relacionadas con el trauma.</i> <input type="checkbox"/> Bathroom problems/ <i>Problemas de baño</i> <input type="checkbox"/> Breaking Things/ <i>Romper cosas</i> <input type="checkbox"/> Crying/ <i>llorando</i> <input type="checkbox"/> Cursing/ <i>Maldiciendo</i> <input type="checkbox"/> Difficulty separating from caregivers/ <i>Dificultad para separarse de los cuidadores</i> <input type="checkbox"/> Fighting/ <i>Peleando</i> <input type="checkbox"/> Hitting/ <i>Golpeando</i> <input type="checkbox"/> Hurting your own body/ <i>Lastimando tu propio cuerpo.</i> <input type="checkbox"/> Isolating yourself from others/ <i>Aislarte de los demás</i> <input type="checkbox"/> Lying/ <i>Diciendo mentiras</i> <input type="checkbox"/> Not Listening / <i>Defiance/ No escuchar/ Desafiante</i>	<input type="checkbox"/> Outbursts of anger/ <i>Arrebatos de ira</i> <input type="checkbox"/> Running away/ <i>Huyendo</i> <input type="checkbox"/> School problems/ <i>Problemas escolar</i> <input type="checkbox"/> Stealing/ <i>Robando</i> <input type="checkbox"/> Tantrums/ <i>Rabietas</i> <input type="checkbox"/> Taking out your feelings on people you care about/ <i>Desquitar tus sentimientos en las personas que te importan</i> <input type="checkbox"/> Trouble getting along with others/ <i>Problemas para llevarse bien con los demás</i> <input type="checkbox"/> Trouble with eating/ <i>Problemas para comer</i> <input type="checkbox"/> Trusting others too quickly/ <i>Inappropriate boundaries/ Confiar en los demás demasiado rápido/ Límites inapropiados</i> <input type="checkbox"/> Trying to end your life/ <i>Tratando de acabar con tu vida</i> <input type="checkbox"/> Unsafe sexual practices/ <i>Prácticas sexuales inseguras</i> <input type="checkbox"/> Using drugs/alcohol/cigarettes/ <i>Usando drogas/alcohol/ cigarillos</i> <input type="checkbox"/>
---	--

Body Reactions/ Reacciones en el Cuerpo

<input type="checkbox"/> Being on guard or constantly alert/ <i>Estar en guardia o constantemente alerta</i> <input type="checkbox"/> Bellyaches/ <i>Nausea/ Dolor de panza/ Náuseas</i> <input type="checkbox"/> Body feeling shaky/ <i>Sensación de cuerpo tembloroso</i> <input type="checkbox"/> Body or muscles tense/ <i>cuerpo o músculos tensos</i> <input type="checkbox"/> Body feeling of panic/ <i>Sensación corporal de pánico</i> <input type="checkbox"/> Feeling like you are re-experiencing the trauma/ <i>Sentir que estás reviviendo el trauma</i> <input type="checkbox"/> Feeling short of breath/ <i>Sensación de falta de aliento</i> <input type="checkbox"/> Feeling disconnected from your body/ <i>Sentirse desconectado de su cuerpo</i>	<input type="checkbox"/> Feeling disgusting, dirty, gross, or broken/ <i>Sentirse de asco, sucio, asquerosidad o quebrantado(a)</i> <input type="checkbox"/> Jumpy or easily startled/ <i>Nervioso o asustado fácilmente</i> <input type="checkbox"/> Headaches/ <i>Dolores de cabez</i> <input type="checkbox"/> Hyperactive/ <i>Hiperactivo</i> <input type="checkbox"/> Low energy / <i>Energía baja</i> <input type="checkbox"/> Nightmares/ <i>Pesadillas</i> <input type="checkbox"/> Trouble with eating/ <i>Problemas para comer</i> <input type="checkbox"/> Trouble with sleep/ <i>Problemas con el sueño</i> <input type="checkbox"/>
--	--

Feelings Reactions/ Reacciones Emocionales

<input type="checkbox"/> Angry/ <i>Anojado</i> <input type="checkbox"/> Ashamed/ <i>Avergonzado</i> <input type="checkbox"/> Betrayed/ <i>Traicionado</i> <input type="checkbox"/> Depressed/ <i>Deprimido</i> <input type="checkbox"/> Easily upset/ <i>Fácilmente molesto</i> <input type="checkbox"/> Embarrassed/ <i>Avergonzado</i> <input type="checkbox"/> Feeling different from others/ <i>Sentirse diferente a los demás</i> <input type="checkbox"/> Feeling hopeless about future= <i>Sin esperanza sobre el future</i> <input type="checkbox"/> Guilty/ <i>Culpable</i>	<input type="checkbox"/> Having worries/ <i>Tener preocupaciones</i> <input type="checkbox"/> Helpless/ <i>Indefenso</i> <input type="checkbox"/> Moody/Irritable/ <i>Malhumorado/ irritable</i> <input type="checkbox"/> Nervous/Anxious/ <i>Nervioso/ Ansioso</i> <input type="checkbox"/> Not caring about others/ <i>No preocuparse por los demás</i> <input type="checkbox"/> Not enjoying the things you used to/ <i>No disfrutar de las cosas que solía</i> <input type="checkbox"/> Numb/ <i>Entumecido</i> <input type="checkbox"/> Rejected/ <i>Rechazado</i> <input type="checkbox"/> Sad/ <i>Triste</i> <input type="checkbox"/>
--	---

Reacciones del Cerebro y del Pensamiento

- Change in spiritual beliefs/ *Cambio en las creencias espirituales*
- Difficulty concentrating/focusing/ *Dificultad para concentrarse/Enfocarse*
- "Everyone is unsafe"/ *"Todos son inseguros"*
- Forgetting parts of the trauma/*Olvidar partes del trauma*
- "I am bad"/ *"Soy malo"*
- "It's my fault" or blaming yourself/*"Es mi culpa" o culparse asi mismo*
- Memories/Flashbacks/ *Ecuertos/ Recuerdos*
- Not trusting others/ *No confiar en los demas*
- "The world is a bad place"/ *"El mundo es un mal lugar"*
- Pictures of what happen pop into your head/ *Imágenes de lo que pasó saltan a la cabeza*

- Thinking nothing good will ever happen/ *Pensando que nada bueno va a pasar nunca*
- Thinking about the safety of loved ones/ *Pensando en la seguridad de los seres queridos*
- Thoughts about what happened pop into you head/ *Pensamientos sobre lo que sucedió aparecen en tu cabeza*
- Thinking about the trauma often / *Pensar en el trauma con frecuencia*
- Thinking about dying/ wanting to die/ *Pensando en morir/ queriendo morir*
- Trying to keep feelings thoughts of trauma out of head/ *Tratando de mantener los sentimientos/pensamientos de trauma fuera de la cabeza*
-

The **Trauma Reaction Cards** are a therapeutic tool to assist children and adolescents in understanding and identifying their reactions to traumatic or stressful life experiences. These colorful and illustrated cards are categorized into the four domains of trauma reactions (Behavior, Body, Brain & Thinking, and Feelings). To be used by qualified professionals only.

SUGGESTED USE: Incorporate into the beginning phase of treatment when exploring and providing psychoeducation about trauma. Introduce each card as clinically appropriate and assist the youth in identifying whether they have experienced the trauma reaction on the card. Once all cards have been reviewed and trauma reactions identified, check off the endorsed trauma reactions on the Trauma Reaction Card Checklist. Tailor treatment to reduce the endorsed post traumatic reactions identified by the youth.

Use the enclosed blank cards to create new cards if needed. Review throughout treatment to monitor for change or progress. Can also be used to assist caregivers in identifying and understanding their child's trauma reactions. For more information or to download the Trauma Reaction Card Checklist go to www.TraumaReactionCards.com

Las "Tarjetas de las Reacciones de Trauma" son para ayudar a los niños y jóvenes entender e identificar sus reacciones a situaciones traumáticas o que causan mucho estrés. Las tarjetas son pintorescas y vienen con dibujos. Las tarjetas están categorizadas en cuatro dominios de reacciones a trauma (el comportamiento, el cuerpo, los pensamientos, y las emociones). Las tarjetas deben ser utilizadas solamente por personas calificadas para proveer la terapia profesional.

USO RECOMENDADO: Es recomendado usar las tarjetas en la primera fase del tratamiento cuando estas explorando y educando al cliente sobre el tema del trauma. Introduzca cada tarjeta cuando sea apropiado clínicamente. Ayude al niño a identificar si ha experimentado el reacciones de trauma escrito en la tarjeta. Después de revisar todas las tarjetas para identificar las reacciones de trauma que el niño/joven ha endosado, marque las en la lista de comprobación de las "Los Reacciones de Traumas." Adaptar el tratamiento para reducir las reacciones postraumáticas identificadas por los jóvenes.

Usa las tarjetas en blanco para identificar nuevas reacciones si es necesario. Revise las tarjetas durante del tratamiento para ver si hay cambios o un progreso. También se puede usar las tarjetas para ayudar al cuidador del niño/joven (padres, abuelas, etc.) identificar y entender las reacciones de trauma del niño/joven.

Special thanks to Vanessa Jungo, MSW for translation!