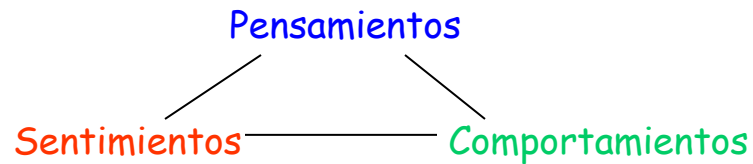


Tarea: Complete el formulario a continuación en los momentos de esta semana en los que pensó sobre la experiencia traumática/abusiva de su hijo. Anote los sentimientos y pensamientos que tuvo, y trate de reemplazar los pensamientos angustiantes por otros pensamientos que podrían ser más precisos.



¿Cuáles son sus sentimientos?	SUDS 1-5	¿Cuáles son sus pensamientos? ¿Qué se guarda para usted?	¿Sus pensamientos son precisos y útiles? Si no es así, cámbielos para que sean más útiles.	¿Cuáles son sus sentimientos ahora?	SUDS 1-5

Recuerde: Los pensamientos disfuncionales suelen ser imprecisos; pueden ser demasiado permanentes, personales y generalizados.

SUDS: Subjective Units of Distress Scale (Escala de unidades subjetivas de angustia), de 1 a 5: 1 - Nada de angustia; 3 - Angustia moderada; 5 - Mucha angustia