

# Written Homework About My Trauma

## Tarea Escrita Sobre Mi Trauma

This homework has to do with the trauma that you and your therapist agreed that you would write about. There might be a lot of traumas in your life, so, remember, this is just about the trauma that you and your therapist picked this time. After each question, write and answer in as much detail as you can, in the amount of space you have. When you are done, save this homework, and bring it to your next session so that you and your therapist can read it together. You don't have to answer all the questions at the same time. You can put it down and then start on it again later. If it is too upsetting to finish, you can stop and talk to your therapist about it in your next session.

Esta tarea tiene que ver con el trauma que tú y tu terapeuta acordaron que tu vas a escribir. Puede ser que has pasado por varias traumas en tu vida, por lo que recuerda, este es sólo sobre el trauma que tú y tu terapeuta eligieron. En el espacio que tienes Después de cada pregunta, escribir y responder lo más detallado te sea posible. Cuando hayas terminado, guarde esta tarea, y tráela a tu próxima sesión para que tu y tu terapeuta pueden leerla juntos. No tienes que responder a todas las preguntas al mismo tiempo. Tu puede dejar de hacerlo y luego comenzará de nuevo más tarde. Si es muy desconcertante para terminarlo, tu puedes parar de hacerlo y habla con tu terapeuta al respecto en tu próxima sesión.

1. What happened to you? ¿Qué te paso a ti?

---

---

---

---

---

---

---

2. What were your feelings when it was happening? ¿Qué sentiste cuando estaba pasando eso?

---

---

---

---

---

---

---

3. What was the worst feeling after it happened? ¿Después de lo que te ocurrió, cuál fue la peor sensación que sentiste?

---

---

---

---

---

---

---

## Written Homework About My Trauma Tarea Escrita Sobre Mi Trauma

4. What did you think when it was happening? ¿Qué pensaste cuando estaba pasando?

---

---

---

---

---

5. What did you think after it was over? ¿Qué pensaste después termino todo?

---

---

---

---

---

6. What did you do after it happened? ¿Qué hiciste después de que ocurrió?

---

---

---

---

---

7. What was the worst thing about what happened? ¿Qué fue lo peor de lo que te pasó?

---

---

---

---

---

8. Is there anything about what happened that has made you stronger or better or smarter? ¿Hay algo sobre lo que te pasó que te ha hecho más fuerte, mejor o más inteligente?

---

---

---

---

---