

# COMUNICARSE CON EL TERAPEUTA/ HOJA DE RESUMEN

## INFORMACIÓN DEL NIÑO/A

NOMBRE DEL  
NIÑO/A

*Pedro el Astronauta*

GÉNERO

*Niño*

FECHA DE  
NACIMIENTO

*15 de Febrero, 2013*

DIAGNÓSTICOS CLÍNICOS  
ANTERIORES

*Ansiedad por Separación*

## RESUMEN DE AVANCES Y DIFICULTADES ACTUALES

### PROBLEMAS DE ANSIEDAD:

- 1. Ansiedad por Separación: Pedro siempre quiera estar conmigo (su mamá) y nunca sale de mi vista.*
- 2. Miedo a la oscuridad: No entre a un cuarto primero si la luz esta apagada*
- 3. Miedo a los vegetales: No los come y no le gusta ir al supermercado*
- 4. Dificultades con los cambios en su rutina: Quiere saber todos los detalles antes de hacer una actividad nueva.*

### TERAPIAS ANTERIORES:

Mi hijo/a y yo participamos anteriormente en un programa de tratamiento de 12 semanas diseñado para ayudar a los niños con trastorno del espectro autista a reducir su ansiedad. Este servicio se realizó a través del Baylor College of Medicine. El programa ofreció una terapia cognitivo-conductual dirigida por los padres a través de Internet y enfocada en la terapia de exposición.

## DURANTE EL PROGRAMA, TRABAJAMOS EN...

### EXPOSICIONES (PLANES DE MISIÓN):

- 1. Miedo a la oscuridad. El ahora puede dormir en su cuarto por la noche.*
- 2. Dificultades con cambios en su rutina. Siente menos ansiedad sobre los cambios en su rutina cuando le aviso*
-

---

# COMUNICARSE CON EL TERAPEUTA/ HOJA DE RESUMEN

---

## HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO QUE FUNCIONARON BIEN PARA MI HIJO/A:

1. *Respiración Profunda. Utiliza su habilidad de respirar profundo cuando esta tembloroso.*
2. *La tecnica 5-4-3-2-1. Encuentra y se enfoca en cosas que encuentra con todos sus cinco sentidos.*
- 3.

## COSAS QUE FUERON DIFÍCILES PARA MI HIJO/A:

1. *Trabajar e sus planes de mision en los dias que se siente particularmente ansioso (e.g., cuando no duerme bien, cuando tiene examen en la escuela.*
2. *Su ansiedad subio por un tiempo cuando se nos fue la luz por dos dias.*
- 3.

## LA ANSIEDAD ACTUAL DE MI HIJO/A:

1. *Miedo a los vegetales*
2. *Cambios en su rutina*
- 3.

## SITUACIONES QUE HACEN QUE MI HIJO/A ESTÉ ANSIOSO/A:

1. *Comer lo que sea que este en su plato si tambien hay vegetales*
2. *Sentarse en la misma mesa con la familia si estamos comiendo vegtales*
3. *Visitar sus abuelos en los fines de semana porque su mañana sera diferente.*

# COMUNICARSE CON EL TERAPEUTA/ HOJA DE RESUMEN

SEÑALES DE QUE MI HIJO/A ESTÁ ANSIOSO/A:

Clave de Ansiedad	Ejemplos
Comportamientos	<i>Llorar para saltar una actividad que no quiere hacer</i>
Reacciones Físicas	<i>Se pone silencioso cuando está ansioso</i> <i>Se pone inquieto</i> <i>Su corazón late muy rápido</i>
Pensamientos	<i>"No puedo manejarlo si cambia mi horario"</i> <i>"Si como un vegetal, vomitaré"</i>