

TRAUMAS Y PROBLEMAS PARA DORMIR

Si me pasa algo malo, podría tener problemas para dormir.



A veces puedo tener pesadillas.



Podría comenzar a sentir cansancio todo el tiempo.



Podría no tener mucha energía aunque haya dormido.



Puedo hablar con alguien en quien confío sobre cómo me he estado sintiendo.



Puedo hablar con mi médico sobre qué puedo hacer para dormir mejor.



project
reassure

PAautism.org

La principal fuente de recursos
e información relacionada con
el autismo en Pennsylvania
877-231-4244

La colaboración ASERT es financiada
por la Oficina de Programas de
Desarrollo, Departamento de
Servicios Humanos de Pennsylvania.