**INSTRUCCIONES**: El propósito de esta lista es empezar a identificar todas las maneras que puedas tratar de evitar o evadir de sentimientos incómodos. Abajo hay comportamientos que a veces las personas usan para manejar o evitar sentimientos como ansiedad, enfado, miedo o tristeza. Lee cada número cuidadosamente y marca con cuanta frecuencia usas cada comportamiento para evitar sentimientos o emociones.

Usa la escala abajo para indicar con cuanta frecuencia usas o haces lo siguiente para **evitar o manejar** tus sentimientos.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nunca** | **Rara vez**  | **Algunas veces** | **Casi siempre** | **Siempre**  |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Llevar medicamentos contigo o pedir que tu(s) padre(s) los lleve | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Tener tu teléfono contigo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Pedir que tu padre o amigo viaje contigo cuando no es necesario  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Depender de tu amigo o padre para ir a la escuela cuando no es necesario | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Depender de tu amigo o padre para ir a reuniones cuando no es necesario | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Depender de tu amigo o padre para comer contigo en público cuando no es necesario | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Escuchar música  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Ver televisión | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Mantenerte ocupado/a | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Hablar con otros | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Jugar en el internet | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Usar mensajes instantáneos o conversar por texto (SMS) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Verificar dónde están los teléfonos en el cuarto | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Verificar dónde están los baños | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Verificar dónde están las salidas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Verificar dónde están los hospitales o clínicas cercanas  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Revisar el pulso, respiración o presión de sangre | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Evitar las situaciones estresantes | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Evitar situaciones que te enfadarían | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Evitar eventos emocionantes (ej. Conciertos, partidos de deportes) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | Evitar estrés en la escuela o en casa | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Evitar comidas especificas o comer hasta quedar muy lleno/a  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Evitar las atracciones en los parques que te marean | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Evitar tiendas llenas de gente | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Evitar autobuses, aviones, trenes, etc.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Evitar fiestas u otras actividades sociales | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Evitar comidas formales en restaurantes o en la cafetería de escuela | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Evitar estar lejos de la casa | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Pensar de excusas para dejar una situación tempranamente | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |