

Adolescente temprano

Habilidades para las emociones

(FACILIDAD)



Ayuda psicológica grupal para jóvenes adolescentes
afectados por el malestar en comunidades expuestas a la adversidad

Prueba de campo genérica versión 1.0,
Serie 2023 sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad – 6



**World Health
Organization**

unicef 

for every child

Adolescente temprano

Habilidades para las emociones

(FACILIDAD)

Ayuda psicológica grupal a jóvenes adolescentes
afectados por el malestar en comunidades expuestas a la adversidad

Prueba de campo genérica versión 1.0,
Serie 2023 sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad – 6



Early Adolescent Skills for Emotions (EASE): ayuda psicológica grupal para jóvenes adolescentes afectados por angustia en comunidades expuestas a la adversidad

ISBN (OMS) 978-92-4-008275-5 (versión electrónica)

ISBN (OMS) 978-92-4-008276-2 (versión impresa)

ISBN (UNICEF) 978-92-806-5508-7 (versión electrónica)

© Organización Mundial de la Salud y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 2023

Este informe conjunto refleja las actividades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (Unicef)

Algunos derechos reservados. Este trabajo está disponible bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Según los términos de esta licencia, usted puede copiar, redistribuir y adaptar el trabajo para fines no comerciales, siempre que el trabajo se cite adecuadamente, como se indica a continuación. En cualquier uso de este trabajo, no debe haber ninguna sugerencia de que la OMS o UNICEF respaldan alguna organización, producto o servicio específico. No se permite el uso no autorizado de los nombres o logotipos de la OMS o UNICEF. Si adapta la obra, deberá licenciarla bajo la misma licencia Creative Commons o una equivalente. Si crea una traducción de este trabajo, debe agregar la siguiente exención de responsabilidad junto con la cita sugerida: "Esta traducción no fue creada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) ni el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Ni la OMS ni UNICEF son responsables del contenido o la exactitud de esta traducción. La edición original en inglés será la edición vinculante y auténtica".

Cualquier mediación relacionada con disputas que surjan en relación con la licencia se llevará a cabo de acuerdo con las reglas de mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>).

Cita sugerida. Early Adolescent Skills for Emotions (EASE): ayuda psicológica grupal para jóvenes adolescentes afectados por angustia en comunidades expuestas a la adversidad. Ginebra: Organización Mundial de la Salud y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 2023. Licencia: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

Datos de catalogación en publicación (CIP). Los datos del CIP están disponibles en <http://apps.who.int/iris>.

Ventas, derechos y licencias. Para comprar publicaciones de la OMS, consulte <https://www.who.int/publications/book-orders>. Para enviar solicitudes de uso comercial y consultas sobre derechos y licencias, consulte <http://www.who.int/copyright>.

Materiales de terceros. Si desea reutilizar material de este trabajo atribuido a un tercero, como tablas, figuras o imágenes, es su responsabilidad determinar si se necesita permiso para esa reutilización y obtener permiso del titular de los derechos de autor. El riesgo de reclamaciones resultantes de la infracción de cualquier componente de propiedad de terceros en el trabajo recae únicamente en el usuario.

Descargos de responsabilidad generales. Las denominaciones empleadas y la presentación del material en esta publicación no implican la expresión de opinión alguna por parte de la OMS o UNICEF respecto de la condición jurídica de cualquier país, territorio, ciudad o zona o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. Las líneas punteadas y discontinuas en los mapas representan líneas fronterizas aproximadas sobre las cuales puede que aún no haya un acuerdo total.

La mención de empresas específicas o de productos de ciertos fabricantes no implica que la OMS o UNICEF los aprueben o recomienden con preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan. Salvo error y omisión, los nombres de los productos patentados se distinguen por letras mayúsculas iniciales.

La OMS y UNICEF han tomado todas las precauciones razonables para verificar la información contenida en esta publicación. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. La responsabilidad de la interpretación y uso del material recae en el lector. En ningún caso la OMS o UNICEF serán responsables de los daños que surjan de su uso.

Diseño gráfico y maquetación: Alessandro Mannocchi

Contenido

Prefacio	v
Agradecimientos	vi
Parte A: Información esencial	1
Capítulo 1 Introducción	2
1.1 Acerca de la FACILIDAD	2
1.2 ¿Para quién es este manual?	3
1.3 Estructura de este manual	3
1.4 ¿Para quién es FACIL?	4
1.5 Antes de ejecutar la intervención 1.6	5
Capacitación y supervisión en EASE 1.7	5
Consideraciones sobre dónde implementar los grupos EASE 1.8	8
Adaptación de este manual 1.9	9
Acerca de las sesiones de EASE para adolescentes	11
1.10 Acerca de las sesiones de EASE para	13
cuidadores 1.11 Calendario de las sesiones de EASE para adolescentes y cuidadores	14
Capítulo 2. Cómo utilizar este manual y cómo trabajar con grupos	-----
2.1 Cómo utilizar este manual	-----
2.2 Materiales FACIL	-----
2.3 Preparándose para ofrecer FACILIDAD	18
Capítulo 3. Habilidades básicas de ayuda y habilidades de gestión de grupos.	21
3.1 Habilidades básicas de	21
ayuda 3.2 Respeto a los participantes	25
3.3 Comprensión cultural, lingüística y de género 3.4 Cómo	25
gestionar un grupo 3.5 Cómo apoyar	26
la inclusión 3.6 Cómo gestionar	29
situaciones grupales desafiantes	31
Capítulo 4. Evaluaciones	37
4.1 Sobre las evaluaciones	38
4.2 El protocolo de evaluación preintervención 4.3. El	41
protocolo de evaluación postintervención.	60

Parte B: La intervención	67
Capítulo 5. Sesiones para adolescentes	68
Sesión de adolescente 1. Comprender mis sentimientos	69
Sesión de adolescente 2. Calmar mi cuerpo	86
Sesión de adolescente 3. Cambiar mis acciones parte 1	100
Sesión de adolescente 4. Cambiar mis acciones parte 2	114
Sesión de adolescente 5. Manejar mis problemas parte 1	126
Sesión de adolescente 6. Manejar mis problemas parte 2	144
Sesión para adolescentes 7. Futuros más brillantes	157
Capítulo 6. Sesiones del cuidador	169
Sesión para el cuidador 1. Comprender los grandes sentimientos	170
Sesión para el cuidador 2. El poder de los elogios	189
Sesión para el cuidador 3. Autocuidado del cuidador y futuros más brillantes	204
Anexos	219
Anexo 1. Manejo de las revelaciones de abuso y manejo del riesgo de suicidio	220
Anexo 2. Actividades y juegos Anexo	222
3. Consejos útiles para practicar en casa Anexo	225
4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos Anexo 5.	227
Consejos útiles para calmar mi cuerpo Anexo 6. Dos alternativas a Slow Respiración Anexo 7. Consejos	228
útiles para cambiar mis acciones Anexo 8. Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta Anexo 9. Consejos útiles para	229
gestionar mis problemas Anexo 10. Hojas de resumen de sesiones para adolescentes Anexo 11. Consejos útiles para dirigir un grupo grande Anexo 12. Útil Consejos para	230
los cuidadores que ayudan a sus hijos con habilidades adolescentes EASE Anexo 13. Consejos útiles para pasar tiempo de calidad Anexo 14.	237
Consejos útiles para la práctica del cuidador en el hogar	238
Anexo 15. Consejos útiles para alternativas al castigo severo Anexo 16.	241
Hojas de resumen de las sesiones del cuidador	249
	250
	252
	253
	254
	256

Prefacio

En todas las etapas de la vida, las experiencias adversas suponen un riesgo para la salud mental. Pero experimentar adversidad durante períodos de la vida sensibles al desarrollo, como la adolescencia temprana, es particularmente perjudicial. Las experiencias adversas en la niñez aumentan el riesgo de desarrollar condiciones de salud mental y pueden continuar afectando la salud mental de una persona hasta la edad adulta.

En todo el mundo, millones de adolescentes crecen expuestos a condiciones adversas, incluidas emergencias humanitarias, pobreza crónica y violencia comunitaria. Muchos están luchando con dificultades emocionales. Sin embargo, pocos pueden acceder a la atención que necesitan: en muchos países los servicios de salud mental para niños y adolescentes no están disponibles, carecen de capacidad o son inaccesibles o inasequibles. La mayoría de las personas que padecen problemas de salud mental no reciben atención basada en evidencia en todo el mundo, pero esto es especialmente cierto entre los adolescentes y en los países de ingresos bajos y medianos, donde reside la mayoría de los adolescentes del mundo.

A través de las Habilidades Emocionales de los Adolescentes Tempranos (EASE), la OMS y UNICEF pretenden llenar este vacío. EASE es la primera de una serie de intervenciones psicológicas de baja intensidad de la OMS dirigidas a adolescentes con angustia emocional y sus cuidadores. Al igual que otros manuales de la serie, EASE se basa en estrategias psicológicas establecidas que pueden ser impartidas por no especialistas capacitados, lo que lo hace particularmente relevante para entornos con recursos limitados, incluidas las emergencias humanitarias.

EASE ha sido probado en comunidades expuestas a la adversidad. El análisis de los efectos entre los estudios indica que EASE es seguro y eficaz para reducir la angustia en adolescentes de 10 a 15 años. El siguiente paso es aumentar la disponibilidad y el alcance de EASE, para aumentar su impacto mejorando el bienestar de más adolescentes. Esperamos que EASE apoye a los gobiernos y la sociedad civil para que la atención basada en evidencia esté disponible para los adolescentes jóvenes y sus familias en todo el mundo.



Dr. Jérôme Salomon (MD, MPH, PhD)

Subdirector General de la OMS,
División de Salud Universal
Cobertura/Comunicable y
Enfermedades no transmisibles



George Laryea-Adjei

Director, Grupo de Programa

UNICEF, Sede de Nueva York

Agradecimientos

Coordinación y gestión de proyectos.

Aiysha Malik (Unidad de Salud Mental, Departamento de Salud Mental y Uso de Sustancias, OMS, Ginebra, Suiza) (2017-2023), Sarah Watts (OMS, Ginebra, Suiza) (2016-2017), Kenneth Carswell y Melissa Harper Shehadeh (OMS, Ginebra, Suiza) (2015), y Mark van Ommeren (2015-2023).

Escribiendo

Katie Dawson (Universidad de Nueva Gales del Sur, Sydney, Australia), Aiysha Malik (OMS, Ginebra, Suiza) y Sarah Watts (OMS, Ginebra, Suiza).

Conceptualización (alfabética, con afiliación al momento del aporte)

Felicity Brown (War Child Holland, Amsterdam, Reino de los Países Bajos), Richard Bryant (Facultad de Psicología, Universidad de Nueva Gales del Sur, Sydney, Australia), Kenneth Carswell (OMS, Ginebra, Suiza), Katie Dawson (Universidad de New South Gales, Sydney, Australia), Melissa Harper Shehadeh (OMS, Ginebra, Suiza), Mark Jordans (War Child Holland, Amsterdam, Reino de los Países Bajos), Aiysha Malik (OMS, Ginebra, Suiza), Kenneth Miller (War Child Holland, Amsterdam, Reino de los Países Bajos), Chiara Servili (OMS, Ginebra, Suiza) y Sarah Watts (OMS, Ginebra, Suiza).

Ilustraciones

Julie Smith (Melbourne, Australia).

Producción manual

Sian Lewis (Londres, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte).

Escritura de libros de cuentos

Helen Patuck (Londres, Reino Unido).

Revisión por pares

Personal y consultores de la OMS (alfabético, con afiliación a la OMS en el momento de la contribución)

Hadeel Alfar, Avni Amin, Valentine Baltag, Alexander Butchart, Alexandra Fleischmann, Capucine de Fouchier, Anne de Graaff, Joanna Hoare, Lauren Hodge, Edith van 't Hof, Matias Irarrazaval, Berit Kieselbach, Carmen Martinez, Ashley Nemiro, David Ross, Alison Schafer, Sarah Skeen, James Underhill y Edwina Zoghbi.

Colaboradores y revisores externos (alfabético, con afiliación al momento de la contribución)

J. Lawrence Aber (Universidad Steinhart de Nueva York, Nueva York, Estados Unidos de América (EE.UU.)), Aemal Akhtar (Universidad de Nueva Gales del Sur, Sydney, Australia), Abeer Saleh Albeik (Instituto de Salud Familiar, Ammán, Jordania), Eva Alisic (Universidad de Monash, Melbourne, Australia), Jeannie Annan (Comité Internacional de Rescate, Nueva York, EE. UU.), May Aoun (War Child Holland, Beirut, Líbano), Muhammad Aslam (Instituto Global de Desarrollo Humano, Shifa Tameer-e- Millat University, Islamabad, Pakistán), Um-ul-Baneen (Instituto Global de Desarrollo Humano, Universidad Shifa Tameer-e-Millat, Islamabad, Pakistán), Theresa Betancourt (Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard, Boston, EE. UU.), Marc Bornstein (Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver, Bethesda, EE. UU.), Maya Boustani (Universidad de California, Los Ángeles, EE. UU.), Maria Bray (Terre des Hommes, Lausana, Suiza), Anna Chiumento (Universidad de Liverpool, Reino Unido), Neerja Chowdhary (Cuerpo Médico Internacional, Mumbai, India), Lucie Cluver (Universidad de Oxford, Reino Unido y Universidad de Ciudad del Cabo, Sudáfrica), Janice Cooper (Carter Center Liberia Mental Health, Monrovia, Liberia), Cathy Creswell (Universidad de Reading, Reino Unido), Pim Cuijpers (Vrije Universiteit Amsterdam, Países Bajos), Gaia Montauti d'Harcourt (Fondation d'Harcourt, Ginebra, Suiza), Esther Dingemans (Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Refugiados, Ginebra, Suiza), Joseph Elias (War Child Holland, Beirut, Líbano), Maha Ghatasheh (Instituto de Salud Familiar, Ammán, Jordania), Frances Gardner (Universidad de Oxford, Reino Unido), Marie-France Guimond (Comité Internacional de Rescate, EE. UU.), Rand Habashneh (Instituto de Salud Familiar, Ammán, Jordania), Usman Hamdani (Instituto Global de Desarrollo Humano, Universidad Shifa Tameer-e-Millat, Islamabad, Pakistán), Sarah Harrison (Grupo de Referencia de Apoyo Psicosocial, Copenhague, Dinamarca), Helen Baker-Henningham (Facultad de Psicología, Universidad de Bangor, Gales), Fred Hickling (Universidad de las Indias Occidentales, Jamaica), Zeinab Hijazi (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Nueva York, EE.UU.), Zill-e-Huma (Instituto Global de Ciencias Humanas Desarrollo, Universidad Shifa Tameer-e-Millat, Islamabad, Pakistán), Lynne Jones (Cornwall Partnership Foundation NHS Trust, Reino Unido, y Universidad de Harvard, Boston, EE.UU.), Alan Kadzin (Universidad de Yale, New Haven, EE.UU.), Samuel Likindikoki (Universidad Muhimbili de Salud y Ciencias Afines, Dar es Salaam, República Unida de Tanzania), Mirriam Mkhize (Universidad de Ciudad del Cabo, Sudáfrica), Laura Murray (Universidad Johns Hopkins, Baltimore, EE.UU.), Joanne Lee (OOPS, Gaza), Ruth O'Connell (Save the Children, Copenhague, Dinamarca), Anne-Sophie Dybdal (Save the Children, Copenhague, Dinamarca), Olayinka Omigbodun (Universidad de Ibadan, Nigeria), Vikram Patel (Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, Reino Unido), Anne Petersen (Universidad de Michigan, Michigan, EE.UU.), Atif Rahman (Universidad de Liverpool, Reino Unido y Fundación de Investigación para el Desarrollo Humano, Rawalpindi, Pakistán), Sabine Rakotomalala (UNICEF, Ginebra, Suiza), Ron Rapee (Macquarie University, Sydney, Australia), Tamsen Roachat (Consejo de Investigación en Ciencias Humanas, Durban, Sudáfrica), Helen Sharp (Universidad de Liverpool, Reino Unido), Katherine Sorsdahl (Universidad de Ciudad del Cabo, Sudáfrica), Nadia Suleman (Instituto Global de Desarrollo Humano, Universidad Shifa Tameer-e-Millat, Islamabad, Pakistán), Saji Thomas (UNICEF, Nueva York, EE.UU.), Wietse Tol (Universidad Johns Hopkins, Baltimore, EE.UU. y Universidad de Copenhague, Copenhague, Dinamarca), Unni Unnikrishnan (Plan International, Woking, Reino Unido), Panos Vostanis (Universidad de Leicester, Leicester, Reino Unido), Inka Weissbecker (International Medical Corps, Washington, EE.UU.), John Weisz (Universidad de Harvard, Cambridge, EE.UU.), Claire van der Westhuizen (Universidad de Ciudad del Cabo, Sudáfrica), Lawrence Wissow (Universidad Johns Hopkins, Baltimore, EE.UU.) y William Yule (King's College London, Londres, Reino Unido).

Pruebas (alfabéticamente por país)

Las siguientes organizaciones apoyaron el desarrollo de EASE mediante pruebas. En Jordania: Instituto de la Fundación Noor Al Hussein para la Salud Familiar y Universidad de Nueva Gales del Sur. En el Líbano: Holanda, la niña de la guerra. En Pakistán: Fundación de Investigación sobre Desarrollo Humano; Ministerio de Salud, Pakistán; Departamento de Educación Escolar, Pakistán; Universidad de Liverpool; y el Instituto de Psiquiatría, Rawalpindi, Pakistán. En la República Unida de Tanzania (ensayo piloto): HealthRight International, Universidad Johns Hopkins; Comité Internacional de Rescate; Airbel Impact Lab del Comité Internacional de Rescate; y la Universidad de Salud y Ciencias Afines de Muhimbili.

Financiamiento (alfabético)

El desarrollo de EASE fue financiado por la Fundación Jacobs, Zurich, Suiza, y War Child Holland, Amsterdam, Reino de los Países Bajos. La Investigación para la salud en crisis humanitarias (R2HC) de Mejora del aprendizaje y la investigación para la asistencia humanitaria (Elrha) financió las pruebas de EASE en Jordania. La Comisión Europea (Horizonte 2020) financió las pruebas de EASE en el Líbano. El Consejo de Investigación Médica y el Departamento de Atención Social de la Salud, a través de sus Institutos Nacionales de Investigación en Salud, financiaron las pruebas en Pakistán. Oak Foundation financió la prueba piloto de EASE en la República Unida de Tanzania.

Parte A: Información esencial



Capítulo 1 Introducción

1.1 Acerca de la FACILIDAD

Los problemas psicosociales y de salud mental son comunes entre los jóvenes de todo el mundo. Los niños y adolescentes que viven en entornos expuestos a adversidades crónicas (por ejemplo, pobreza, violencia comunitaria, emergencias humanitarias) son aún más vulnerables a experimentar tales problemas, generalmente sin acceso a atención basada en evidencia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha desarrollado esta intervención psicológica breve y transdiagnóstica para ayudar a los jóvenes afectados por problemas de internalización¹ (por ejemplo, por síntomas de depresión, ansiedad y estrés). La intervención se llama Habilidades Emocionales de los Adolescentes Tempranos (denominada FACILIDAD en todo el manual). Se eligieron cuatro estrategias o habilidades (identificación de sentimientos, manejo del estrés, activación conductual y resolución de problemas) por ser las estrategias más comunes incluidas en los tratamientos basados en evidencia para jóvenes con problemas de internalización.

EASE se puede utilizar en una amplia gama de entornos. Idealmente, debería estar conectado con servicios que ya estén trabajando con adolescentes jóvenes (por ejemplo, en escuelas u otros centros de aprendizaje) o que operen en espacios amigables para los adolescentes (por ejemplo, clubes juveniles), de modo que las vías de derivación ya estén establecidas. La intervención también apunta a alinearse con los estándares establecidos para la protección infantil en entornos humanitarios.²

EASE comprende siete sesiones grupales para adolescentes jóvenes y tres sesiones grupales para los cuidadores de los adolescentes.³ Ha sido diseñado para ser impartido por proveedores no especializados (llamados "ayudantes" en este manual) que completan la capacitación EASE y son supervisados cuando imparten EASE. .

EASE coincide mejor con los servicios que el Comité Permanente entre Agencias (IASC) describe como apoyos enfocados no especializados (capa 3).⁴ Aunque EASE se desarrolló específicamente para adolescentes afectados por adversidades situacionales, también se puede utilizar con adolescentes en otros contextos, donde la adversidad situacional no es el principal factor de angustia.

Se ha descubierto que EASE es seguro y eficaz para reducir los problemas de internalización en adolescentes de 10 a 15 años que experimentan angustia y adversidad psicológica. Se ha probado en dos ensayos controlados aleatorios (ECA) en entornos comunitarios para refugiados sirios en Jordania⁵ y en escuelas públicas de un subdistrito rural de Pakistán.⁶

- 1 Dawson KS, Watts S, Carswell K, Harper Shehadeh M, Jordans MJD et al. Mejorar el acceso a intervenciones basadas en evidencia para adolescentes jóvenes: Habilidades Emocionales de los Adolescentes Tempranos (EASE). *Psiquiatría Mundial* 2019; 18: 1. doi.org/10.1002/wps.20594.
- 2 Grupo de Trabajo de Protección Infantil. Estándares mínimos para la protección infantil en la acción humanitaria. Nueva York: Grupo Clúster de Protección Mundial; 2019. (<https://emergency.unhcr.org/entry/80339/minimum-standards-for-child-protection-in-humanitarian-action>, consultado el 16 de febrero de 2023).
- 3 El término "cuidador" se refiere tanto a los padres como a otros cuidadores. Se utilizan los términos "joven adolescente", "adolescente" o "niño" a lo largo de este manual.
- 4 Comité Permanente entre Organismos (IASC). Directrices del IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en situaciones de emergencia. Ginebra: IASC; 2007. (<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-2007>, consultado el 16 de febrero de 2023).
- 5 Bryant RA, Malik A, Aqel IS, Ghatashah M, Habashneh R, Dawson KS et al. Eficacia de una breve intervención conductual grupal sobre el malestar psicológico en jóvenes refugiados sirios adolescentes: un ensayo controlado aleatorio. *PLoS Med.* 2022;19:e1004046. doi.org/10.1371/journal.pmed.1004046.
- 6 Hamdani SU, Huma Z, Malik A, Tamizuddin-Nizami A, ul Baneen U, Suleman N et al. Mejora de la angustia psicosocial de los adolescentes jóvenes en las escuelas rurales de Pakistán: protocolo de estudio de un ensayo controlado aleatorio por grupos. *Abierto BMJ.* 2022;12:e063607. doi.org/10.1136/bmjopen-2022-063607.

1.2 ¿Para quién es este manual?

Este manual está dirigido a ayudantes, formadores, supervisores y organizaciones que implementan EASE. Cuando nos referimos a "usted" en el manual, nos dirigimos a los ayudantes.

Está dirigido a (a) profesionales de la salud mental que no hayan sido formados previamente en las estrategias descritas en EASE; (b) personas sin formación profesional en atención de salud mental (desde personas con un título en psicología, pero sin formación ni supervisión formales en intervenciones psicológicas, hasta trabajadores comunitarios y otros ayudantes no especializados); y (c) entrenadores y supervisores de ayudantes que ofrecerán FACILIDAD.

1.3 Estructura de este manual

El manual tiene tres partes principales.

Parte A. Información esencial

Los capítulos 1 y 2 brindan información esencial sobre cómo prepararse para brindar EASE. Deben ser leídos por todos aquellos involucrados en la implementación de EASE, incluidos ayudantes, capacitadores, supervisores y gerentes de programas.

El Capítulo 3 brinda información sobre las habilidades básicas de ayuda para los ayudantes.

El Capítulo 4 brinda información sobre cómo realizar las evaluaciones previas y posteriores a la intervención.

Parte B. La intervención

El Capítulo 5 instruye a los ayudantes de EASE sobre cómo impartir cada una de las siete sesiones de EASE para adolescentes.

El Capítulo 6 instruye a los ayudantes de EASE sobre cómo impartir cada una de las tres sesiones para cuidadores.

Todas las sesiones se dividen en actividades separadas.

Cada actividad describe lo que un ayudante debe hacer para completar una sesión específica.

El manual guía al ayudante para liderar el grupo, por ejemplo, cuándo y cómo comenzar las discusiones grupales o iniciar una actividad, etc.

Al comienzo de cada sesión se incluye una lista de verificación de los materiales necesarios para cada sesión.

Los directores o supervisores del programa deben asegurarse de que todos los ayudantes de EASE puedan acceder a los materiales que necesitan para dirigir las sesiones.

Anexos 1 a 18

Cada anexo proporciona información esencial para ayudar a los ayudantes a brindar EASE. Los ayudantes de EASE deben leerlos y comprenderlos antes de comenzar a dirigir sesiones.

Cada sesión también incluye una lista de verificación de los anexos que los ayudantes deben leer para prepararse para la sesión.

1.4 ¿Para quién es FACIL?

EASE es para adolescentes de aproximadamente 10 a 15 años que se ven afectados por la adversidad. Ha sido diseñado para ayudar a los adolescentes a afrontar problemas internalizantes (como sentimientos de tristeza intensa, ansiedad o estrés, etc.). Es para adolescentes cuyo malestar emocional podría estar a un nivel que interfiera con su funcionamiento.

EASE también es para los cuidadores de estos adolescentes. En EASE, los cuidadores reciben habilidades para apoyar a sus hijos.

EASE no es adecuado para:

adolescentes que corren un riesgo inminente de autolesionarse o suicidarse;

adolescentes que muestran comportamientos que perturbarían al grupo (por ejemplo, adolescentes con comportamientos violentos o agresivos, o que no son capaces de seguir instrucciones); y

adolescentes con deficiencias graves relacionadas con trastornos mentales, neurológicos o por consumo de sustancias (por ejemplo, adolescentes con psicosis, discapacidad intelectual grave, dependencia del consumo de alcohol o drogas).

Si EASE no es adecuado para un adolescente porque tiene un riesgo inminente de suicidio, muestra comportamientos que alterarían el grupo o tiene discapacidades graves relacionadas con trastornos mentales, neurológicos o por uso de sustancias, entonces es vital que estos adolescentes sean remitidos a servicios y soporte que están disponibles para satisfacer sus necesidades.

Se deben realizar adaptaciones razonables para que los niños o cuidadores con discapacidades se unan a EASE, cuando sea posible. Esto siempre que su participación sea segura y la comunicación sea posible. Se recomienda consultar con alguien que se especialice en trabajar con niños y adultos con discapacidades para ayudar a proporcionar las adaptaciones adecuadas.

Los adolescentes con graves riesgos de protección (por ejemplo, violencia familiar) deben ser remitidos a servicios de protección infantil. Estos adolescentes pueden recibir EASE una vez que estén recibiendo apoyo de protección y el profesional de protección y un supervisor de EASE recomienden que vuelvan a participar en EASE. Estos adolescentes deben ser reevaluados para garantizar que cumplan con los criterios de EASE y que acepten participar en EASE (ver Anexo 1. Gestión de revelaciones de abuso y riesgo de suicidio).

1.5 Antes de ejecutar la intervención

Antes de poder ofrecer EASE, se debe hacer lo siguiente:

se deben seleccionar ayudantes, capacitadores y supervisores (las organizaciones pueden desear elegir a sus supervisores después de observar la capacitación) y completar la capacitación en el aula y en el campo (consulte la sección 1.6);

Se deben establecer vías y procesos de derivación seguros y que funcionen a servicios adecuados de protección de niños y adultos antes de ofrecer EASE, de modo que los adolescentes y las familias puedan ser remitidos adecuadamente para recibir apoyo en caso de problemas de protección (por ejemplo, violencia familiar, trabajo infantil, matrimonio infantil), problemas de uso de sustancias, asuntos fuera de la escuela u otras preocupaciones

relacionadas); la organización que ofrece EASE debe garantizar que haya recursos adecuados disponibles para ayudar a los ayudantes a realizar un seguimiento de los casos de alto riesgo y facilitar las derivaciones; y

Deben estar disponibles servicios de atención sanitaria y social, incluidos servicios de salud mental, para apoyar a los adolescentes o a los cuidadores que requieran un apoyo más intensivo o que tengan necesidades adicionales.

1.6 Formación y supervisión en EASE

El próximo manual de capacitación de EASE proporcionará más detalles sobre la capacitación y supervisión de los ayudantes de EASE y la realización de la capacitación de EASE.

La capacitación EASE implica capacitación en el aula y en el campo (ver Cuadro 1). Ambos deben ser realizados por un profesional de salud mental que haya sido capacitado en EASE. Idealmente, los formadores habrán facilitado grupos EASE o habrán supervisado grupos previamente. Las personas sin experiencia en salud mental pero con experiencia en impartir o supervisar EASE pueden potencialmente impartir capacitaciones de EASE, siempre que se realicen en colaboración con un profesional de salud mental (por ejemplo, para realizar evaluaciones basadas en competencias⁷). Consulte el Cuadro 1 si cree que la capacitación EASE podría ser para usted.

Los supervisores de EASE deben estar capacitados en EASE y ser capaces de gestionar cuestiones de seguridad (ver Cuadro 2). Dependiendo del contexto, es posible que no necesariamente necesiten tener experiencia en salud mental, pero se recomienda encarecidamente tener dicha experiencia. Los supervisores que no tengan experiencia en salud mental deben tener experiencia en la gestión de grupos EASE y deben ser supervisados por un profesional de salud mental.

⁷ Ver Garantizar la calidad en el apoyo psicológico (EQUIP): <https://equipcompetency.org/en-gb>.

Cuadro 1. Capacitación

La capacitación para ayudantes que no sean profesionales de la salud mental debe incluir capacitación en el aula y capacitación en el campo. La formación presencial deberá ser de al menos 80 horas (por ejemplo, hasta 10 días completos). Esto debe ser realizado por un profesional de salud mental que sea competente y tenga experiencia en todas las estrategias incluidas en EASE.

La formación presencial incluye:

- información sobre condiciones comunes de salud mental (es decir, depresión, ansiedad, estrés);
- habilidades básicas de ayuda;
- la justificación de cada habilidad EASE;
- demonstraciones y juegos de roles sobre cómo desarrollar habilidades EASE y utilizar habilidades básicas de ayuda (hacia el final de la capacitación, los participantes realizarán juegos de roles en sesiones EASE);
- consejos útiles para facilitar la entrega y gestionar las dificultades que puedan surgir;
- cuidados personales; y
- evaluación de la competencia de los alumnos en habilidades de facilitación.

Se requiere capacitación en el campo. Conocer la teoría de EASE no convierte a alguien en experto en impartirla. La práctica supervisada fortalece el conocimiento y las habilidades de los ayudantes en EASE y es esencial para generar la confianza necesaria. Después de la formación en el aula, los alumnos deben dirigir al menos dos grupos de práctica.

Los grupos de práctica en el campo deben realizarse preferiblemente con participantes que tengan presentaciones menos graves (es decir, que no experimenten una angustia elevada). Los ayudantes deben estar bajo estrecha supervisión durante la práctica en el campo (2 a 3 horas de supervisión por semana).

Después de la capacitación, EASE debe implementarse bajo supervisión de rutina (ver más abajo). La frecuencia de la supervisión (por ejemplo, semanal o quincenal) depende de los niveles de habilidad de los ayudantes, que pueden cambiar con el transcurso del tiempo.

La capacitación EASE puede ser para usted si:

1. tener una motivación genuina para ayudar a los demás
2. tener capacidad o experiencia para trabajar con jóvenes y sus cuidadores
3. haber completado preferiblemente al menos una educación secundaria
4. tener acceso a apoyo y supervisión continuos de un supervisor capacitado
5. trabajar en una organización que ayude a las personas afectadas por la adversidad
6. trabajar en una organización que le permita pasar suficiente tiempo con sus participantes
7. trabajar en equipo con otros.

Capacitación de ayudantes que tienen experiencia previa en la prestación de intervenciones psicológicas (por ejemplo, profesionales de la salud mental): EASE se desarrolló para ser impartido por ayudantes capacitados y no especializados, pero las personas con experiencia previa en la prestación de otras intervenciones psicológicas o de salud mental también pueden aprender a ejecutar grupos EASE. Estas personas aún deben completar todas las actividades de capacitación. Sin embargo, probablemente podrán completar la capacitación presencial de EASE en un período de tiempo más corto, asumiendo que ya tienen una buena comprensión de las habilidades básicas de ayuda (consulte el Capítulo 3) y de cómo identificar y responder a problemas de seguridad. Aún se recomienda la supervisión continua con una persona o personas con experiencia en la gestión de grupos EASE.

Cuadro 2. Supervisión

La supervisión es esencial para garantizar el cumplimiento de EASE, mantener la calidad de la intervención y brindar atención personal a los ayudantes. Después de completar con éxito la capacitación en el aula y en el campo, EASE debe implementarse bajo supervisión de rutina. No importa cuán experimentado sea un ayudante, siempre se debe brindar supervisión de rutina.

La frecuencia de la supervisión depende de las habilidades de los ayudantes, que pueden cambiar con el tiempo. Por ejemplo, a medida que los ayudantes adquieren más experiencia y confianza (después de liderar más de cinco grupos), la frecuencia de la supervisión puede cambiar de semanal a cada dos semanas.

La supervisión grupal, en la que un supervisor se reúne de dos a seis ayudantes durante 2 a 3 horas por semana, es un buen modelo de supervisión continua. Como mínimo, la supervisión del grupo debe ser de 1,5 horas.

Si los recursos lo permiten, es preferible la supervisión individual a través de reuniones individuales entre supervisores y ayudantes durante el primer mes (así como o en lugar de la supervisión grupal).

Los supervisores deben estar disponibles para ayudar fuera de las reuniones de supervisión para discutir problemas o crisis urgentes de los participantes.

La supervisión implica:

ayudar a los ayudantes a dirigir los grupos;

discusiones sobre cualquier dificultad con el funcionamiento de los grupos;

apoyar a adolescentes y cuidadores que puedan tener necesidades adicionales, incluido cualquier problema de seguridad; realizar

juegos de roles en la supervisión, según sea necesario, para ayudar a los ayudantes a desarrollar aún más sus habilidades para facilitar grupos EASE, responder a solicitudes de apoyo adicionales, apoyar a adolescentes y cuidadores angustiados y responder a problemas de seguridad; y

brindar atención al personal y, cuando sea relevante, fomentar el autocuidado de los ayudantes.

1.7 Consideraciones sobre dónde implementar grupos EASE

EASE se puede implementar en entornos a los que acceden los adolescentes, como entornos comunitarios, de salud, de protección o educativos. También podría ser parte de planes de gestión de casos de protección infantil.

Dondequiera que se implemente EASE, es fundamental que existan vías de derivación para garantizar que haya apoyo disponible para abordar las necesidades integrales y las cuestiones de riesgo, como las necesidades de protección infantil o el riesgo de suicidio.

También es importante considerar la accesibilidad y seguridad del entorno de implementación, incluido si es seguro viajar al lugar para los adolescentes y sus cuidadores, y si los participantes con necesidades de movilidad lo encuentran accesible.

Se debe considerar el espacio físico donde realmente se ofrece EASE. Debe haber suficiente espacio cómodo para que asistan todos los miembros de cada grupo, y suficiente espacio para realizar actividades.

Es importante mitigar posibles problemas de estigma y discriminación para las familias que acceden a EASE. Por ejemplo, las organizaciones pueden optar por implementar EASE en entornos educativos. Si se hace así, se necesita trabajo de preparación para:

retirados de las actividades educativas habituales cuando participan

en FACILIDAD;

- comunicar con sensibilidad el propósito del grupo EASE, por ejemplo explicándolo como un grupo de desarrollo de habilidades, para que las personas no estigmaticen a los adolescentes y cuidadores que asisten;
- garantizar que se mantenga la confidencialidad y que los docentes no reciban información sobre el progreso de los adolescentes o sus cuidadores en los grupos, incluso si persisten en preguntar; y para garantizar estos procesos, será necesario que los directores de programas planifiquen un trabajo de sensibilización comunitaria con los docentes, sin apartarlos de sus compromisos docentes habituales; y tener acuerdos de cooperación con sitios que implementen EASE.

Desaconsejamos que los profesores se conviertan en ayudantes de EASE para salvaguardar la relación entre profesor y alumno, garantizar límites adecuados dentro del trabajo principal del profesor y salvaguardar el papel que los profesores ya desempeñan, que consume mucho tiempo. Como alternativa, los consejeros escolares o ayudantes que no trabajan como profesores pueden ofrecer EASE dentro de un entorno educativo.

Otras consideraciones de implementación importantes para las organizaciones pueden incluir abordar:

- consideraciones legales al denunciar suicidio y violencia familiar; y • mapeo de los recursos disponibles localmente (formales e informales) para proteger a los participantes que corren un riesgo grave de sufrir violencia sexual; y para que los participantes accedan a servicios sociales y de salud, incluido el acceso a la atención de problemas mentales, neurológicos y de uso de sustancias en los sistemas de atención de salud general y especializada.

1.8 Adaptación de este manual

Este manual es la versión genérica de EASE. Se recomienda a las organizaciones que planean implementar EASE que adapten EASE cultural y contextualmente. Es necesario adaptar la intervención para garantizar que sea comprensible, aceptable y relevante para los participantes.

La adaptación debe llevarse a cabo en consulta con profesionales de la salud mental familiarizados con el contexto y la ejecución de las intervenciones psicológicas. Recomendamos incluir a las partes interesadas de la comunidad en el proceso de adaptación para fortalecer los enfoques impulsados por la comunidad. En el próximo manual de implementación de intervenciones psicológicas de la OMS se encuentran directrices sobre la adaptación de las intervenciones psicológicas: integración de intervenciones psicológicas basadas en evidencia en los servicios existentes.

En general, se puede cambiar la forma en que se imparten los grupos EASE para garantizar que sean cultural y contextualmente relevantes (como el formato de una actividad o las imágenes utilizadas en los carteles), pero no lo que se impartirá (es decir, las habilidades EASE). Esto se debe a que cambiar demasiado el contenido puede hacer que EASE sea menos efectivo.

Por ejemplo, puede ser necesaria una adaptación para abordar:

Traducción al idioma utilizado por los participantes que incluya expresiones locales y metáforas o expresiones de angustia.

- Tenga en cuenta que puede que no sea necesario traducir todo el manual. Las organizaciones implementadoras pueden explorar primero qué es necesario traducir (como secciones textuales para que los ayudantes les digan a los participantes) y qué puede que no sea necesario traducir (como instrucciones para los ayudantes que comprendan el idioma en el que está escrito el manual).

Es posible que sea necesario adaptar la información según el género o la edad de los participantes. Por ejemplo, los niños de 10 a 11 años pueden necesitar que la información se presente de forma diferente a la de los niños de 14 a 15 años.

La idoneidad de algunas habilidades puede variar según el entorno. Por ejemplo, los ayudantes no deben seleccionar actividades de Cambiando mis acciones que pongan a un adolescente en riesgo de sufrir daño.

Es posible que sea necesario adaptar las fotografías e imágenes que acompañan a este manual en los materiales de EASE para adaptarse al contexto local donde se entregará EASE.

Podría ser necesario adaptar la programación de las sesiones. Por ejemplo, en algunos contextos, las tres sesiones para cuidadores se impartirían mejor en un taller de un día.

Adaptación del libro de cuentos. Las organizaciones implementadoras que deseen adaptar el libro de cuentos pueden consultar la sección 1.8.1 a continuación para obtener más orientación.

En general, los ayudantes deben seguir las instrucciones del manual de intervención para garantizar una intervención eficaz. entrega de las habilidades en beneficio del aprendizaje de los participantes.

Estas incluyen adaptaciones que haces en el momento para responder a lo que sucede en el grupo, por ejemplo:

cuando los adolescentes están aburridos y les introduces un energizante extra; o

cuando sus participantes no entendieron una actividad, utilizando métodos alternativos para enseñar una habilidad.

Recomendamos discutir formas en las que puede ser flexible con un supervisor de EASE.

1.8.1 Ejemplo de adaptación (el libro de cuentos de EASE)

Para algunos contextos o grupos objetivo puede resultar útil adaptar el material de EASE. Para resaltar un ejemplo de posibles adaptaciones, utilizaremos el libro de cuentos EASE.

¿Qué aspectos del libro de cuentos se pueden adaptar?

Idioma. El idioma del libro de cuentos debe ser el mismo idioma (local) o dialecto de los jóvenes adolescentes que asisten a EASE.

Nombre de los personajes y (aparición de) edad. El nombre y (la aparición de) la edad de Kian y de otros personajes (por ejemplo, miembros de la familia) se pueden cambiar para que coincidan con el contexto local. Si requiere muchos recursos tener diferentes libros de cuentos para diferentes grupos EASE (es decir, un libro de cuentos para adolescentes más jóvenes y un libro de cuentos para niños de 14 a 15 años), considere cómo adaptar el personaje principal para que todos los participantes puedan identificarse (de 10 a 15 años). –15 años de edad).

- El personaje principal ha sido diseñado para ser lo más neutral posible para evitar que los implementadores requieran diferentes libros de cuentos para diferentes géneros. Sin embargo, si es importante para su contexto tener un libro de cuentos específico para géneros específicos, entonces esto también puede ser una adaptación.

Contexto de la historia. La historia describe varias dificultades (por ejemplo, el padre perdió el trabajo, visto en el Texto 2 del libro de cuentos) y situaciones (por ejemplo, Kian se encuentra con pájaros, visto en el Texto 3 del libro de cuentos). Estos aspectos se pueden cambiar para hacerlos más relevantes y aceptables para los adolescentes que asisten a EASE.

Actividades que a los personajes les gusta hacer. La historia describe varias actividades que a Kian le gusta hacer (por ejemplo, observar aves, como se ve en el Texto 2 del libro de cuentos). Las actividades se pueden cambiar a actividades que sean más aceptables o relevantes para los adolescentes que asisten a EASE.

Diseño e imágenes. El diseño y las imágenes se pueden cambiar para que coincidan con la historia adaptada y el contexto que sea familiar para los adolescentes que asisten a EASE. Las imágenes no deben eliminarse, porque apoyan la narración.

Método de entrega. Este libro de cuentos ha sido diseñado para que los ayudantes de EASE lo impriman y lo lean en voz alta. Sin embargo, también es posible utilizar otros métodos para contar la historia para involucrar mejor a los adolescentes que asisten a EASE, por ejemplo, si hay recursos disponibles a través de videos.

A continuación se muestran ejemplos de posibles cambios en el libro de cuentos manteniendo un enlace a la habilidad EASE de la sesión EASE correspondiente.

Texto 3 del libro de cuentos: Kian se encuentra con tres pájaros

La historia de Kian conociendo tres pájaros de diferentes colores dependiendo de su emoción se puede cambiar a otra situación, como la de Kian interactuando con personas que usan camisetas de un color que coincide con su emoción. Sin embargo, asegúrese de que la historia adaptada haga referencia al menos a tres emociones asociadas con diferentes colores. Esto es importante porque la situación se utiliza como un “gancho” para que los ayudantes enseñen a los adolescentes a identificar emociones (por ejemplo, en la sesión 1).

Texto 15 del libro de cuentos: Kian hace un plan para cambiar sus acciones

En la historia original, a Kian le gusta ir a observar aves con su amigo. Esta agradable actividad se puede convertir en otra actividad placentera, como jugar fútbol o dibujar cómics. Asegúrese de que la actividad se utilice para ilustrar cómo Kian puede elaborar un plan para cambiar mis acciones. Esto es importante porque la situación se utiliza como ejemplo de cómo llevar a cabo la habilidad Cambiar mis acciones (por ejemplo, en la sesión 3).

Hay aspectos de la historia que no deberían cambiar porque son importantes y necesarios para apoyar el aprendizaje de las habilidades EASE.

¿Qué aspectos del libro de cuentos no deberían adaptarse?

Habilidades de FACILIDAD. El libro de cuentos se utiliza para presentar y apoyar el aprendizaje de las habilidades EASE. Las habilidades EASE no se pueden cambiar ni eliminar del libro de cuentos.

FACILITAR las actividades y la práctica. El libro de cuentos hace referencia a algunas de las habilidades que se utilizan en los grupos EASE. Estas actividades son para practicar las habilidades EASE. Por ejemplo, los sentimientos La marihuana se presenta en el Texto 5 del libro de cuentos. Los ayudantes usan esta historia para presentar la actividad Feelings Pot durante la sesión 1.7 (Identificación de sentimientos personales).

1.9 Acerca de las sesiones para adolescentes de EASE

1.9.1 Objetivo

Las sesiones de EASE para adolescentes tienen como objetivo mejorar la capacidad de un adolescente para gestionar o afrontar mejor los problemas de internalización. En concreto, estas sesiones ayudan a los adolescentes a:

Mejorar la identificación de sus sentimientos (llamado "Comprender mis sentimientos" en este manual).

Mejorar el manejo del estrés (llamado "Calmar mi cuerpo" en este manual).

Incrementar la activación conductual (llamada "Cambiar mis acciones" en este manual).

Utilice la solución de problemas (llamada "Administración de mis problemas" en este manual).

1.9.2 Estructura

Las sesiones de EASE para adolescentes incluyen:

una evaluación previa a la intervención;

siete sesiones grupales (solo para adolescentes, dirigidas por un ayudante y un coayudante de EASE); y una

evaluación postintervención.

1.9.3 Frecuencia y duración

Las sesiones para adolescentes de EASE se imparten una vez por semana.

Recomendamos no más de 6 días entre sesiones y no menos de 4 días entre sesiones, para dar tiempo a los participantes a completar su práctica en casa.

Las sesiones tienen una duración aproximada de 1 hora y 30 minutos.

1.9.4 Contenido

Cada sesión para adolescentes incluye:

1. Actividad de bienvenida y cierre del grupo.

Presente la sesión a los participantes.

Realizar una actividad inicial (según lo recomendado en este manual o elegido por el ayudante).

Realice la misma actividad de cierre recomendada al final de cada sesión.

2. Enseñanza, actividades y debates en grupo.

Introduzca una estrategia o habilidad (en este manual se utilizará la palabra "habilidad" apropiada para adolescentes), que incluya:

• educación sobre la habilidad y por qué cada habilidad es importante; • pasos para aprender la habilidad; • actividades (como juegos de roles, ensayos, actividades en parejas y en grupo); • debates para ayudar a los participantes a aplicar cada habilidad a su vida; y • practicar la habilidad en grupo e individualmente.

Usando el libro de cuentos, que se proporciona como un documento separado de este manual:

• contar la historia de un joven adolescente; y • demostrar cómo se puede aplicar cada habilidad en la vida de cada uno .

3. Fijación y revisión de la práctica en casa.

Proporcionar práctica estructurada en casa para que los participantes practiquen habilidades en su vida diaria.

Grabación de la práctica en casa utilizando el libro de trabajo EASE (proporcionado por separado de este manual).

Intercambio de historias personales y experiencias sobre el uso de cada habilidad.

Discusión sobre problemas comunes que enfrenta la habilidad y cómo superarlos.

1.10 Acerca de las sesiones para cuidadores de EASE

1.10.1 Objetivo

Las sesiones de EASE para cuidadores tienen como objetivo mejorar la relación entre el cuidador y el niño y permitir que los cuidadores apoyen mejor a su hijo que está experimentando angustia emocional. Específicamente, estas sesiones ayudan a los cuidadores a:

- mejorar las habilidades de escucha activa
- identificar mejor sus propios sentimientos y los de su hijo
- pasar más tiempo de calidad con su hijo
- darle más elogios a su hijo
- Utilizar más estrategias de autocuidado.

1.10.2 Estructura

Las sesiones de EASE para cuidadores incluyen:

- una evaluación previa a la intervención
- tres sesiones grupales (solo para cuidadores, dirigidas por un ayudante de EASE y un coayudante)
- una evaluación postintervención.

1.10.3 Frecuencia y duración

Las sesiones con los cuidadores se distribuyen a lo largo de las sesiones para adolescentes (consulte la sección 1.11 sobre el momento de las sesiones de EASE para adolescentes y cuidadores para obtener recomendaciones sobre cuándo deben realizarse las sesiones con los cuidadores). Las sesiones de EASE con el cuidador duran aproximadamente 1 hora y 30 minutos.⁸

1.10.4 Contenido

Cada sesión incluye:

1. Actividad de bienvenida y cierre del grupo.

- Presente la sesión a los participantes.
- No existe ninguna actividad inicial recomendada para las sesiones con cuidadores.
- Realice la misma actividad de cierre recomendada al final de cada sesión.

2. Docencia y actividades grupales.

Introducir una habilidad:

- educar a los cuidadores sobre las habilidades y por qué cada habilidad es importante
- realizar actividades (como juegos de roles y actividades grupales)
- tener conversaciones para ayudar a los cuidadores a aplicar cada habilidad a sus vidas
- practicar la habilidad en grupo e individualmente.

⁸ Espere hasta dos horas para la realización de la sesión 1 del cuidador.

3. Fijación y revisión de la práctica en casa.

Sugerir práctica en casa para que los participantes practiquen habilidades en su vida diaria.

Comparta historias personales y experiencias sobre el uso de cada habilidad.

Analice los problemas comunes que enfrenta la habilidad y cómo superarlos.

1.11 Calendario de las sesiones de EASE para adolescentes y cuidadores

Las sesiones para adolescentes y cuidadores se complementan entre sí. Las sesiones de cuidadores se distribuyen a lo largo de las sesiones de adolescentes (ver Tabla 1).

Las sesiones para adolescentes suelen realizarse una vez por semana. Recomendamos no más de seis días y no menos de cuatro días entre sesiones, para dar tiempo a los participantes a completar su práctica en casa.

Las sesiones de los cuidadores deben adaptarse para reducir las exigencias de los cuidadores y fomentar la asistencia. Las opciones incluyen:

La primera sesión con el cuidador se imparte antes de la tercera sesión con adolescentes (e idealmente antes de la primera sesión con adolescentes para involucrar mejor a los participantes y sus cuidadores en la intervención); entonces

la segunda sesión del cuidador se realiza antes de la quinta sesión del adolescente; finalmente

la tercera sesión del cuidador se realiza antes de la última (séptima) sesión del adolescente (ver Tabla 1).

Alternativamente, las sesiones con cuidadores también se pueden realizar una vez por semana, tres semanas seguidas.

O puede ser mejor impartir las tres sesiones para cuidadores a la vez, como un taller de un día (por ejemplo, si los cuidadores no pueden participar en tres sesiones separadas). En tales casos, impartir el taller antes de la tercera sesión para adolescentes.

Tabla 1. Ejemplo de cronograma de evaluaciones y sesiones de cuidadores y adolescentes.

CRONOGRAMA	SESIÓN
Semana 1	Evaluación previa a la intervención del cuidador
	Evaluación preintervención del adolescente
Semana 2	Sesión de cuidador 1
	Sesión adolescente 1
Semana 3	Sesión adolescente 2
Semana 4	Sesión de cuidador 2
	Sesión adolescente 3
Semana 5	Sesión adolescente 4
Semana 6	Sesión de cuidador 3
	Sesión adolescente 5
Semana 7	Sesión adolescente 6
Semana 8	Sesión adolescente 7
Semana 9	Evaluación post-intervención del cuidador
	Evaluación postintervención del adolescente

Capítulo 2. Cómo utilizar este manual y cómo trabajar con grupos

2.1 Cómo utilizar este manual

Este manual ayuda a los ayudantes a:

- describir las habilidades EASE y cómo usarlas (leyendo el libro de cuentos para las sesiones de adolescentes, brindando instrucciones para las habilidades y actividades y proporcionando guiones);
- fomentar la discusión en grupo (sugiriendo preguntas e indicaciones);
- facilitar el aprendizaje activo (describiendo cómo dirigir actividades grupales); y
- gestionar el tiempo (dando límites de tiempo estimados para cada sesión).

Los ayudantes de EASE deben utilizar este manual antes y durante cada sesión de EASE para:

- familiarizarse con lo que sucederá en la sesión antes de dirigirla;
- comprobar qué materiales necesitarán y prepararse para la sesión (por ejemplo, reunir libros de cuentos, carteles, cuadernos de trabajo, folletos); y
- recordar qué hacer durante la sesión, leyendo las preguntas, indicaciones o guiones sugeridos.

2.2 Materiales FACIL

Además de este manual, los ayudantes de EASE necesitarán utilizar una variedad de otros materiales, como se detalla a continuación. Los materiales necesarios para cada sesión se describen en las tablas al inicio de cada sesión y debajo de cada actividad. Todos los materiales de EASE también están disponibles en el sitio web de la OMS.

2.2.1 Libro de cuentos EASE (solo sesiones para adolescentes)

- Se debe proporcionar una copia del libro de cuentos a cada ayudante.
- Los participantes no deben recibir su propia copia del libro de cuentos durante la intervención.
- Sin embargo, si hay recursos disponibles, los participantes pueden recibir su propio libro de cuentos al final de la intervención.
- Si es posible, recomendamos que el libro de cuentos se imprima en color.
- Los ayudantes leen el libro de cuentos en cada sesión para adolescentes.
- Cada capítulo de este manual incluye instrucciones sobre qué parte del libro de cuentos leer y cuándo leerlo.

La palabra “imagen” o “texto” seguida de un número indica qué imagen o texto mostrar/leer a los adolescentes. Por ejemplo, “Imagen 4” significa mostrar a los participantes la imagen denominada Imagen 4 en el libro de cuentos, y “Texto 4” significa leer el texto denominado Texto 4.

Kian, el personaje principal de la historia, puede presentarse como de cualquier género. Por ejemplo, si los participantes lo prefieren, puedes convertir a Kian en una niña.

Tenga en cuenta que, para que la redacción de este manual sea coherente, se hace referencia a Kian como niño (es decir, se utilizan los pronombres él, él, etc.). Para los participantes que prefieren un género diferente para Kian, el ayudante puede utilizar diferentes pronombres.

2.2.2 Cuadernos de trabajo EASE (solo sesiones para adolescentes)

Cada adolescente debe recibir una copia del cuaderno de trabajo en la primera sesión.

Los adolescentes utilizarán su cuaderno de trabajo durante las sesiones y para practicar en casa.

Todos los adolescentes pueden conservar su cuaderno de ejercicios después de completar EASE.

No es necesario imprimir el cuaderno en color.

Los adolescentes deben llevar consigo su cuaderno de trabajo en cada sesión.

Lo ideal es que los adolescentes se lleven sus cuadernos a casa para completar su práctica en casa. Pero algunos adolescentes pueden olvidar o perder sus cuadernos. Por eso es importante preguntar a los participantes al final de cada sesión si quieren llevarse su cuaderno a casa o dejárselo al ayudante.

Si algún participante decide dejar su libro de trabajo con el ayudante, entonces los ayudantes deben discutir con él formas en que los adolescentes pueden recordar hacer su práctica en casa y registrar lo que hicieron.

2.2.3 Pósteres EASE (sesiones para adolescentes y cuidadores)

Los carteles se utilizan tanto en sesiones de adolescentes como de cuidadores.

Los carteles son solo para exhibición y deben conservarlos el ayudante, no los participantes.

Si es posible, los carteles deben imprimirse en color en una hoja de papel grande (como A3 o más grande).

Todos los carteles se entregan en un solo libro o documento.

Cada cartel tiene un nombre (que se encuentra en la parte superior del cartel) y establece claramente si se utilizará en una sesión de adolescentes o de cuidadores (en la parte inferior del cartel).

Se pueden recortar para exhibirlos durante una sesión; o pueden imprimirse y encuadernarse de tal manera que los ayudantes puedan pasar las páginas para mostrarlas.

Cada capítulo de este manual incluye instrucciones sobre cuándo y cómo utilizar carteles relevantes.

2.2.4 Folletos para cuidadores de EASE (solo sesiones para cuidadores)

Los folletos se pueden imprimir y entregar a los cuidadores para que los conserven (en cuyo caso asegúrese de imprimir suficientes copias para todo el grupo).

Alternativamente, los folletos se pueden utilizar como carteles imprimiendo solo una copia grande y mostrándola en la sesión.

No es necesario imprimir los folletos en color.

Todos los folletos se proporcionan en un solo libro, con su nombre claramente indicado en la parte superior de la página.

Cada capítulo de este manual incluye instrucciones sobre cuándo y cómo utilizar los folletos pertinentes.

2.2.5 Materiales adicionales

Otros materiales necesarios para las sesiones EASE incluyen hojas grandes de papel y bolígrafos o lápices.

Debería haber suficientes materiales de este tipo para que los utilicen tanto los ayudantes como los participantes.

Cada sesión de la Parte B de este manual incluye instrucciones sobre cómo y cuándo utilizar estos otros materiales.

Almacenamiento confidencial de los materiales de los participantes.

Los ayudantes deben pensar dónde se pueden guardar de forma segura los materiales de los participantes (es decir, cuadernos de trabajo, documentos en los que han trabajado durante las sesiones y materiales de actividades de fortalezas).

Esto puede ser, por ejemplo, en cajas en un armario cerrado con llave.

Las pertenencias de los participantes siempre deben guardarse de forma segura detrás de puertas cerradas para mantener la confidencialidad.

2.3 Preparándose para ofrecer FACILIDAD

2.3.1 Número de ayudantes

Se recomienda tener dos ayudantes. **o** Cuando

tiene dos ayudantes, un ayudante puede dirigir la sesión, o la sesión se puede dividir, donde un ayudante imparte la mitad de la sesión y el otro ayudante imparte la mitad restante.

o El otro ayudante, el coayudante, puede controlar el tiempo, monitorear las relaciones del grupo, identificar a los participantes que podrían tener dificultades para comprender la información o apoyar a un individuo individualmente si tiene una reacción adversa, y garantizar la información clave. Se han cubierto los puntos de discusión.

o Muchas organizaciones siguen la regla de los dos adultos, que requiere que al menos dos adultos estén presentes cuando se trabaja con niños, de acuerdo con las políticas de protección infantil de las organizaciones.

Es preferible que el ayudante que dirija las sesiones con adolescentes no sea el mismo que dirija las sesiones con los cuidadores. Esto es para ayudar a minimizar la probabilidad de que los ayudantes violen accidentalmente la confidencialidad de los adolescentes o sus cuidadores.

Estos roles se pueden intercambiar para diferentes grupos EASE, pero los ayudantes deben seguir siendo los mismos, con el mismo grupo de participantes.

2.3.2 Tamaño del grupo

Recomendamos tener grupos pequeños.

Lo ideal son grupos de ocho.

Sugerimos un máximo de 12 participantes por grupo tanto para la sesión de adolescentes como para la de cuidadores.

Si hay más de 12 participantes, por ejemplo si más de un cuidador atiende a un adolescente, es posible que deba dividirse en dos grupos más pequeños. Si esto no es posible, consulte el Anexo 11 para obtener consejos útiles para dirigir un grupo grande.

2.3.3 Género

Organiza grupos por género según tu contexto. En algunos contextos, puede ser preferible agrupar por género. En otros contextos, los grupos mixtos de género pueden ser factibles.

2.3.4 Preparación de la sesión

Preparando la habitación

Tómese el tiempo para pensar en lo que necesitará para preparar la sala para los grupos.

Elija una disposición de asientos cómoda que se adapte a las actividades del grupo (como sentarse en semicírculo, sentarse en el suelo, tener colchonetas o cojines, sillas y mesas, etc.).

Trate de asegurarse de que la habitación no parezca un salón de clases.

Considere la temperatura de la habitación y cualquier ruido externo que pueda perturbar la sesión.

Retire temporalmente las cosas que puedan causar distracciones (como juguetes).

Cree un espacio tranquilo que los participantes puedan usar si se sienten angustiados (un lugar donde puedan ir para sentirse más tranquilos).

Asegúrese de poder acceder a una sala o espacio separado para tener conversaciones individuales con participantes angustiados.

Asegúrese siempre de la privacidad de los miembros del público. Se necesitarán consideraciones especiales de privacidad si EASE se entrega en un espacio al aire libre.

Preparándose para impartir sesiones

Es esencial que los ayudantes se preparen antes de impartir las sesiones.

El tiempo puede ser muy difícil de monitorear y las actividades pueden tardar más de lo esperado en configurarse y realizarse.

Por lo tanto, prepare o imagine cómo realizar cada actividad con antelación. ¿Cómo dividirá a los participantes en pequeños grupos o parejas? ¿Cómo recordará los puntos clave de una discusión, etc.?

Tenga todos los materiales listos con anticipación.

Si los ayudantes han impartido varios grupos EASE y han memorizado en gran medida el contenido, pueden utilizar las hojas de resumen de la sesión durante las sesiones en lugar de leer el manual (ver Anexos 10 y 16).

Refrescos, bebidas y descansos.

Puede optar por incluir tiempo adicional para compartir una comida o bebida con los participantes antes o después de cada sesión, si esto es factible.

Puede optar por agregar breves descansos a las sesiones (por ejemplo, de 5 a 10 minutos).

Planificación de conversaciones individuales entre un ayudante y un participante.

Dígales a los participantes al comienzo de la intervención que pueden hablar con usted a solas si es necesario.

Hay ocasiones en las que es necesario que un ayudante o coayudante tenga una conversación individualizada con un participante (ya sea adolescente o cuidador), por ejemplo:

- Si un participante necesita más apoyo para comprender una habilidad (por ejemplo, no comprende o se perdieron una sesión).
- Si están muy angustiados o si desean revelar que están experimentando un riesgo como el de violencia por parte de otros.

Es importante que los ayudantes hagan esto en privado (por ejemplo, después de que el grupo haya terminado, o durante un descanso o hablen con varios participantes individualmente) y utilicen sus habilidades básicas de ayuda (ver Capítulo 3).

Si hay tiempo, los ayudantes pueden intentar hablar individualmente con todos los participantes durante las sesiones de EASE. Esto ayudará a los ayudantes a descubrir cómo progresan individualmente los participantes.

Cuidar a dependientes, como bebés y otros niños, durante las sesiones con el cuidador.

Es preferible que los cuidadores asistan a las sesiones sin dependientes (por ejemplo, sus hijos adicionales) para que tengan la oportunidad de aprovechar al máximo la intervención.

Sin embargo, puede ser necesario organizar el cuidado de otros niños (por ejemplo, estableciendo un área de juego segura y supervisada) para garantizar que los cuidadores puedan asistir.

Alternativamente, es posible que los cuidadores de bebés menores de dos años deban quedarse con sus hijos. En estas circunstancias, sería útil incluir una colchoneta y juguetes para apoyar a estos participantes.

Capítulo 3. Habilidades básicas de ayuda y habilidades de gestión de grupos.

Para promover una relación saludable con los participantes y respaldar la eficacia de EASE, los ayudantes de EASE deben utilizar una variedad de habilidades básicas de ayuda al dirigir grupos. Durante la capacitación EASE se enseñan habilidades básicas de ayuda. El uso de habilidades básicas de ayuda demuestra a los participantes que usted está escuchando y dispuesto a apoyarlos.

3.1 Habilidades básicas de ayuda

3.1.1 Confidencialidad

Garantizar la confidencialidad de los participantes es una parte muy importante para generar confianza. Los participantes deben comprender que, aunque se les anima a hablar con adultos o amigos de confianza sobre lo que aprenden en las sesiones, no deben compartir las identidades ni los problemas de otros participantes, ya que esta información es privada.

Los participantes no deben hablar entre sí fuera del grupo; lo que se dice en el grupo debe permanecer en el grupo.

En un entorno grupal, la confidencialidad es responsabilidad de todos.

Los participantes deben saber que cuando hablen abiertamente sobre asuntos personales, esta información permanecerá privada.

Esto es especialmente cierto para los adolescentes, a quienes les preocupa que sus cuidadores o amigos se enteren de sus problemas; y para las personas que han tenido experiencias adversas (más aún cuando hay estigma sobre esos eventos, como en torno a la agresión sexual).

En general, los ayudantes de EASE deben mantener confidencial la información sobre los participantes y sus familias. Sin embargo, los participantes deben tener en cuenta que la información se compartirá con su supervisor para que éste pueda garantizar que los participantes de EASE estén bien atendidos y reciban la mejor atención por parte de los ayudantes de EASE.

No hable con otras personas sobre sus participantes y sus familias.

Si ofrece EASE en la escuela, los profesores pueden estar interesados en comprender el progreso de los estudiantes y sus familias. Pero sigue siendo importante no violar la confidencialidad con los profesores. No hables de participantes específicos. Sin embargo, puede compartir información general, como cuántos participantes asistieron a las sesiones, cuántos dijeron que EASE les ha ayudado, etc.

Explique la confidencialidad a los participantes durante su primera sesión.

Durante la supervisión usted puede hablar sobre sus participantes y sus familias.

Intenta compartir sólo lo necesario.

Compartir la información de forma anónima, sin utilizar los nombres de los participantes y evitando características identificativas, como la ubicación donde vive una persona, a qué se dedica su cuidador, etc.

Si bien proteger la confidencialidad es importante, también debe ayudar a mantener seguros a los participantes. Entonces, hay tres situaciones en las que se le permite romper la confidencialidad. En estas tres circunstancias, debes hablar con tu supervisor incluso si el participante te pide que no se lo cuentes a nadie.

Informe inmediatamente a su supervisor si cree que uno de sus participantes, o alguien de quien le hablen (por ejemplo, un hermano o un niño que no está en EASE) está:

1. en riesgo inminente de autolesión o suicidio (por ejemplo, si un participante le ha dicho que está pensando en acabar con su vida);
2. es probable que dañe gravemente a otra persona; y
3. está siendo perjudicado o abusado, de cualquier forma, por otro adolescente o adulto.

Por ejemplo, diga esto:

“Mi trabajo es asegurarme de que estés a salvo. En este momento me preocupa que no estés seguro porque me lo dijiste [repite lo que te dijo el participante]. Entonces necesito hablar con [nombre de su supervisor], quien es muy bueno atendiendo a personas con este tipo de problemas. Mi supervisor podrá ayudarnos a mantenerlo a salvo”.

Luego, dígame al participante exactamente lo que va a hacer: a quién llamará, qué le dirá y qué pasará a continuación. Por ejemplo, podría decir que se contactará a una agencia externa, que hablará con un cuidador de confianza o que se le pedirá al participante que consulte a un profesional de la salud especializado.

Como parte de la confidencialidad, es importante que toda la información sobre los participantes se mantenga segura detrás de puertas cerradas. Esto incluye cualquier material EASE en el que trabajen (por ejemplo, libros de trabajo, trabajos, materiales de actividades de fortalezas).

Asegúrese de que los datos personales de los participantes, los materiales EASE, los resultados de las evaluaciones, los cuadernos de trabajo, los documentos, los materiales de las actividades de fortalezas, etc. estén almacenados de forma segura (por ejemplo, en un armario o archivador cerrado con llave).

3.1.2 Comunicar preocupación (empatía)

Trate de comprender, lo mejor que pueda, la situación de cada participante, incluidas las emociones que está experimentando.

No se involucre demasiado en los sentimientos de un participante y acéptelos como propios. Esto puede hacer que te sientas estresado y sobrecargado por tu trabajo. Si siente que esto le está sucediendo, hable con su supervisor.

Por ejemplo, diga esto:

"Parece que fue muy desafiante/perturbador/aterrador (y así sucesivamente) para ti".

"Puedo ver en tu cara lo doloroso que fue esto para ti".

"Has experimentado muchas dificultades".

"Pasaste por mucho".

"Puedo oír lo triste/aterrador que fue esto para ti".

3.1.3 Habilidades no verbales

Las habilidades no verbales le comunican al participante que usted lo está escuchando y también pueden ser una forma de comunicar su preocupación.

Utilice formas culturalmente apropiadas para hacer contacto visual, asentir con la cabeza y utilizar breves indicaciones verbales de que está escuchando, como "ajá", "ok", "ya veo" y "mmm".

En la mayoría de las culturas, mantenga una postura abierta y acogedora. Evite cruzar los brazos, sentarse en una posición rígida o darles la espalda a los participantes.

A veces, mostrar emociones similares a los participantes demuestra que está escuchando lo que dicen y que simpatiza con cómo se sienten. Esto puede significar expresar tristeza en su rostro cuando ellos expresan tristeza.

3.1.4 Elogiar la apertura

Intente agradecer o elogiar genuinamente a los participantes por ser abiertos para que se sientan cómodos hablando sobre temas personales, difíciles o embarazosos.

Elogie los esfuerzos de los participantes por participar en las habilidades EASE y participar en las sesiones EASE.

Por ejemplo, diga esto:

"Gracias por decirle eso al grupo/a mí".

"Fuiste muy valiente al compartir esos sentimientos con el grupo/conmigo".

"Puede que haya sido difícil hablar de eso conmigo, pero creo que será de gran ayuda para su recuperación".

"Puedo ver que realmente estás tratando de practicar Calming My Body con regularidad".

Utilice proverbios locales que fomenten la apertura. Muchas culturas tienen un dicho como "Se duplica la felicidad y la mitad de la tristeza al compartir lo que tienes en mente".

3.1.5 Validación (normalización)

Los participantes pueden sentirse avergonzados al hablar de sus problemas con extraños o en un grupo. Quizás piensen que nadie más siente lo mismo o que hablar de problemas personales es un signo de debilidad. A algunos les puede preocupar que se burlen o se rían de ellos. Algunos incluso podrían culparse por cómo se sienten. Es necesario validar o normalizar las experiencias de los participantes.

Ayude a los participantes a comprender que muchas otras personas experimentan las mismas reacciones y dificultades que ellos.

Pero al validar, tenga cuidado de no menospreciar o disminuir las reacciones de la persona, por ejemplo diciéndole que todos sienten lo mismo. Elige tus palabras con cuidado y cuida tu tono de voz para evitar esto.

La validación a menudo ocurre naturalmente en un entorno grupal porque los miembros del grupo a menudo comparten sentimientos y problemas similares.

Por ejemplo, diga esto:

"Has pasado por una experiencia muy difícil y no es de extrañar que te sientas estresado".

"Lo que acaba de describir es una reacción común que tienen los jóvenes y los cuidadores en estas situaciones, por lo que es muy comprensible que se sienta así".

"¿Han experimentado otras personas del grupo reacciones o problemas similares?"

"Muchas personas con las que he trabajado también han descrito sentirse así".

"No me sorprende que te sientas tan asustado".

3.1.6 Dejando de lado tus valores personales

Puede resultar desafiante si no está de acuerdo con los valores o creencias de los participantes. Pero no debes juzgar a tus participantes, sin importar lo que te digan.

Respete siempre los valores y creencias personales de los participantes.

No permita que sus propias creencias o valores influyan en su forma de responder a los participantes.

No intente cambiar los valores o creencias de los participantes para adaptarlos a los suyos propios.

Dejar de lado los valores personales es especialmente importante en el caso de los adolescentes, ya que son muy impresionables.

La experiencia de que alguien escuche sin juzgar puede ayudar a los participantes a confiar en usted.

Consulte la sección 3.3 sobre cómo desafiar creencias o prácticas culturales particulares que son claramente dañinas.

3.1.7 No dar consejos directos

Todos los ayudantes se sentirán tentados a dar consejos (por ejemplo, si un participante encuentra desafiante la habilidad Manejar mis problemas, puede ser tentador sugerir ideas para resolver el problema).

Pero debes evitar dar consejos directos. Si un participante ha confiado en sus consejos, es poco probable que pueda manejar sus propios problemas una vez finalizado EASE.

En general, no diga a los participantes qué hacer o no hacer (por ejemplo, no diga "no hable con sus cuidadores sobre este problema" o "debería hacer esto para resolver su problema").

Esto es diferente a brindar a los participantes información importante o útil (por ejemplo, sobre servicios en la comunidad), que es importante.

En su lugar, pregúntele al participante qué le sugeriría o le diría a un amigo en una situación similar. Por ejemplo, si un participante no busca apoyo social porque no quiere ser una carga para los demás, podría decirle: “¿Qué le dirías a un amigo que estuviera pensando lo mismo? ¿Le gustaría que estuvieran solos con sus problemas o que le pidieran ayuda? ¿Y te sentirías agobiado por eso?”

Este enfoque puede ayudar al participante a pensar en las cosas desde un punto de vista diferente, sin que usted le diga que haga algo específico.

Invitar a otros participantes del grupo a sugerir ideas también es una forma útil de evitar dar consejos directos.

Consulte el Anexo 8 para obtener más sugerencias sobre cómo apoyar a los participantes sin decirles la respuesta.

3.2 Respetar a los participantes

Los ayudantes de EASE deben estar motivados para ayudar a otros, estar abiertos a nuevas ideas y tener interés en escuchar a otras personas.

Siempre brinde ayuda de una manera que:

- o respeta la dignidad de los participantes;
- o es culturalmente sensible y apropiado; y está libre de discriminación por motivos de raza, color, género, edad, idioma, religión, opinión política o de otro tipo, origen nacional, étnico, indígena o social, propiedad, orientación sexual, nacimiento u otra condición .

Estas actitudes son importantes para construir relaciones con sus participantes.

Sin una buena relación, es poco probable que la intervención beneficie a los participantes.

3.3 Comprensión cultural, de género y lingüística

Los ayudantes de EASE necesitan una buena comprensión de las culturas locales en las que trabajarán. Por lo general, esto no es un problema si usted es de la comunidad local o tiene antecedentes culturales similares.

Recuerde que puede haber enormes diferencias dentro de los países, regiones y comunidades. Incluso si usted es de la misma comunidad o región, es posible que no siempre esté familiarizado con las culturas de los participantes (incluidos los roles y expectativas de género y las creencias y prácticas religiosas).

Pregunte a los participantes sobre sus creencias y costumbres. Hacer esto le ayudará a expresar respeto por cualquier diferencia y ayudará a reducir las posibilidades de ofender a los participantes o perder información importante.

A veces usted puede decidir (con el apoyo de su supervisor) que es importante desafiar creencias o prácticas culturales particulares que son claramente dañinas. Algunos ejemplos son: “la violación es culpa de la víctima” o “golpear el espíritu cura la enfermedad mental”.

Sea extremadamente sensible al cuestionar creencias o prácticas para que los participantes aún estén dispuestos a continuar con la intervención.

Algunos participantes pueden sentirse más cómodos trabajando con un ayudante del mismo sexo. Organice esto siempre que sea posible.

De manera similar, cuando sea posible, se debe asignar a los participantes ayudantes que se sientan seguros al hablar el idioma o dialecto relevante.

3.4 Cómo gestionar un grupo

La gestión de grupos requiere competencias de ayuda específicas para garantizar que cada participante comprenda los conceptos y habilidades que se comparten. Estas habilidades se tratan en la formación EASE.

A veces, los ayudantes también pueden encontrar desafíos al gestionar la dinámica de un grupo. A continuación se ofrecen algunos consejos para prevenir y responder a algunos desafíos comunes.

3.4.1 Apoyo a actividades de grupos pequeños

Algunas actividades de este manual se realizan preferentemente en parejas o en pequeños grupos. Hay beneficios al trabajar de esta manera, por ejemplo:

los participantes pueden hacer nuevos amigos y aprender unos de otros;

los participantes tranquilos o con menos confianza pueden hablar más que en discusiones de todo el grupo; y

Los ayudantes pueden evaluar mejor la comprensión de las habilidades de los participantes escuchándolos explicar las cosas a su manera.

Durante las actividades, mantenga a todos los participantes cerca para que puedan escuchar instrucciones verbales antes de dividirlos en parejas o grupos. Determine de antemano cómo dividirá a los participantes (consulte el Cuadro 3). Esto ahorrará tiempo. Recuerda eso:

los tamaños de los grupos no tienen que ser iguales;

en las primeras sesiones, es posible que los participantes prefieran trabajar con personas que conocen y esto está bien; a veces puede

ser bueno para los participantes trabajar con personas con las que no están tan familiarizados; y

Es posible que los participantes prefieran realizar algunas actividades por su cuenta, lo cual está bien si es su elección.

Cuadro 3. Método de ejemplo para dividir a los participantes en parejas o grupos

Recorra la sala y dé un número a cada participante.

Luego haz que todos los participantes con el mismo número formen grupos.

Por ejemplo, si hay tres grupos:

cuenta 1, 2, 3, 1, 2, 3... mientras señala a cada participante por turno;

asegúrese de que a cada participante se le haya asignado un número del uno al tres;

haz que a todos se les dé el número uno para formar un grupo;

haz que los que tienen el número dos formen un grupo; y

haz que aquellos a los que se les dio el número tres formen el tercer grupo.

El mismo método se puede utilizar para parejas (cuenta 1, 2, 1, 2... etc). Si hay un número impar en el grupo, puedes tener un grupo de tres.

Los participantes no siempre entienden lo que significa trabajar en pareja o en grupo. Si está administrando un grupo con otro ayudante de EASE, puede demostrar cómo trabaja en pareja. También es importante que expliques que trabajar en parejas o grupos pequeños:

significa que dos o más participantes trabajarán juntos en la actividad;

es una oportunidad de apoyar a otras personas y recibir apoyo o consejo a cambio;

significa hablar entre ellos; y

significa que los participantes pueden hacerse preguntas entre sí como "¿Cuál es su plan?" "¿Que crees que debería hacer?" "¿Puedes ayudarme? ¿Estoy atascado en esta parte?" "¿Qué piensa usted acerca de esta idea?"

Utilice otras estrategias para apoyar aún más a los participantes durante las actividades de grupos pequeños.

Pida a los participantes que le repitan las instrucciones para que sepa que comprenden la actividad que realizarán en parejas o en grupos pequeños.

Deje a los participantes solos durante los primeros minutos para que puedan desarrollar confianza para comenzar.

Si nota que los participantes están trabajando individualmente o en silencio, anímelos a empezar a hablar. Puedes decir: "¡Hay tanto silencio aquí! Quiero oírlos hablar entre vosotros sobre la actividad".

Muévete por el salón y visita a cada pareja o grupo para apoyarlos en las actividades.

3.4.2 Actividades y debates

Lea las actividades de cada sesión con antelación. Esto te ayudara:

- evitar leer el manual y perder la atención de los participantes; y
- completar la actividad de manera oportuna y atractiva.

Piensa si cada actividad será adecuada para la edad y el nivel educativo de tus grupos.

Puede que sea demasiado infantil o demasiado complejo.

A lo largo de este manual se sugieren actividades alternativas.

O puedes ajustar las actividades de la manera que creas que se adapta mejor al grupo. Pero primero debe verificar cualquier ajuste con su supervisor para no cambiar contenido crucial. Es importante que la actividad aún demuestre el concepto que intenta enseñar.

Generalmente, los participantes más jóvenes disfrutarán más de la actividad que de las discusiones.

Generalmente, los participantes mayores pueden preferir las discusiones en grupo a los juegos.

Algunos temas de discusión no serán apropiados para los participantes jóvenes, por ejemplo, el uso de drogas y alcohol o la actividad sexual.

Las historias angustiosas o gráficas sobre eventos adversos también pueden ser inapropiadas para algunos participantes.

Consulte la sección 3.6 para obtener ideas sobre cómo gestionar estas discusiones.

3.4.3 Dirigir debates en grupo

Cada sesión de EASE incluye oportunidades de discusión.

Las discusiones deben involucrar a todo el grupo.

Trate de asegurarse de que todos los participantes hayan tenido la oportunidad de contribuir. Por ejemplo, elogie la franqueza de los participantes por su contribución y luego haga preguntas a todo el grupo: ○ “¿Alguien más ha tenido una

experiencia similar o diferente?”

○ “¿Qué piensan todos ustedes sobre esta idea?”

Evite las conversaciones uno a uno o puede perder la atención de los demás participantes. Sin embargo, hay ocasiones en las que es necesario hablar con sensibilidad con las personas. Consulte la sección 3.4.4 sobre cómo gestionar estas conversaciones.

Los colaboradores son extremadamente útiles durante las discusiones. Mientras un ayudante de EASE dirige la discusión, el otro puede consultar el manual para asegurarse de que se hayan discutido los puntos clave.

3.4.4 Discusiones uno a uno

Hay ocasiones en las que un ayudante de EASE tendrá conversaciones individuales con los participantes, por ejemplo, si un participante:

necesita más apoyo para completar una habilidad (tal vez porque no entiende o se perdió una sesión);

está muy angustiado; o

desea revelar información muy personal o cuestiones de seguridad y protección.

Al ofrecer FACILIDAD:

dígales a los participantes al inicio de la intervención que pueden hablar con usted a solas si es necesario;

tenga cuidado de no avergonzar a los participantes durante las discusiones individuales (por ejemplo, hágalo después de que el grupo haya terminado, o durante un descanso, lejos del resto del grupo); y

Si hay tiempo, trate de hablar individualmente con todos los participantes. Esto le ayudará a saber cómo está progresando cada participante.

3.4.5 Promoción del apoyo social en el grupo

Anime a los participantes a compartir experiencias y aprender unos de otros.

Cuando surja un problema en el grupo (por ejemplo, un participante tiene dificultades con una habilidad, hay desacuerdo dentro del grupo o los participantes no respetan las reglas del grupo), intente utilizarlo como una oportunidad de aprendizaje para todo el grupo.

Por ejemplo, pregunte a otros participantes si han experimentado dificultades similares y tienen alguna idea sobre cómo resolver el problema.

Esto promoverá el apoyo social dentro del grupo.

3.4.6 Abordar cuestiones culturales, religiosas y políticas en el grupo

Los ayudantes de EASE deben tener en cuenta los antecedentes culturales, religiosos y políticos de los participantes, así como las diferencias entre los miembros del grupo.

Considere cómo dichas diferencias podrían interferir con la dinámica del grupo y cómo las abordará. Por ejemplo, es posible que necesites:

- discutir estas diferencias abiertamente con el grupo durante la discusión de las reglas del grupo en la sesión 1 para adolescentes y cuidadores;
- lograr que los participantes del mismo origen no siempre se sienten juntos; y
- monitorear las discusiones grupales para asegurarse de que los participantes respeten a los demás desde diferentes orígenes o con diferentes creencias.

3.5 Cómo apoyar la inclusión

Las personas pueden diferir entre sí tanto física como cognitivamente. Los niveles de alfabetización y educación de los participantes de EASE también pueden variar. EASE está diseñado para ser flexible y promover la inclusión.

Los ayudantes de EASE pueden adaptar la forma en que imparten las sesiones para adaptarse a diferentes edades de desarrollo, alfabetización, niveles educativos y necesidades físicas, como se sugiere a continuación. Se recomienda consultar con alguien que se especialice en adaptar el contenido para que coincida con el nivel educativo y de alfabetización del grupo.

3.5.1 Adaptaciones inclusivas del material

Sea consciente de su idioma. Trate de comunicarse de una manera que coincida con el nivel educativo y de alfabetización del grupo:

Utilice palabras sencillas y evite ejemplos difíciles. Es posible que en ocasiones sea necesario simplificar algunos de los ejemplos e historias utilizados en EASE para que sean más comprensibles. Pero primero debe verificar cualquier ajuste con su supervisor para no cambiar contenido crucial. Es importante que el ejemplo siga demostrando el concepto que intenta enseñar.

Para participantes con dificultades de alfabetización o comprensión:

- Utilice la menor cantidad de escritura posible al explicar conceptos a los participantes (por ejemplo, utilice imágenes en lugar de palabras para presentar conceptos en un papel grande o, si esto no es posible, simplemente describa los conceptos verbalmente usando palabras simples).
- Haga preguntas para comprobar la comprensión de los participantes (por ejemplo, "¿Cómo podríamos explicarle esto a su hermano/hermana menor?").
- Si los participantes dibujan como parte de sus actividades en el grupo (en lugar de escribir), anímelos a no dedicar demasiado tiempo a hacer dibujos perfectos (puede animarlos a terminar cualquier dibujo en casa o en un descanso).

Para participantes con discapacidad:

- Se deben considerar y abordar las barreras físicas (por ejemplo, acceso al edificio, baños y transporte) al decidir el espacio físico para albergar los grupos EASE. ◦ Las actividades durante las sesiones de EASE se pueden adaptar para que sean inclusivas (por ejemplo, las actividades que requieren movimiento se pueden planificar con anticipación para considerar la participación activa de todos). ◦ Si está disponible, se debe proporcionar transcripción en signos internacionales o Braille para respaldar niños con discapacidad visual/discapacidad visual o discapacidad auditiva.
- Considere la posibilidad de realizar una lista de verificación de accesibilidad para mitigar posibles riesgos.

3.5.2 Tiempo de práctica y enseñanza

Algunos participantes, como los más jóvenes o aquellos con dificultades educativas o de alfabetización, pueden necesitar más práctica o explicación para comprender completamente las habilidades.

Siempre que sea posible, busque oportunidades para repetir mensajes clave.

Considere si necesita aumentar la duración de las sesiones para permitir práctica o repetición adicional (como leer el libro de cuentos nuevamente). Si es posible, hable de esto primero con su supervisor.

En general, mantenga el tiempo que dedica a explicar conceptos (es decir, su tiempo de enseñanza) a no más de diez minutos por vez. Los horarios de las actividades te ayudarán a seguir esto.

Después de diez minutos, haga una pregunta al grupo para fomentar la discusión. O iniciar la actividad relacionada.

Los participantes más jóvenes suelen tener una capacidad de atención más corta que los mayores. Es posible que deba reducir el tiempo de enseñanza para estos participantes.

Esté siempre atento a la atención de sus participantes.

- Si empiezan a mirar alrededor de la habitación, a inquietarse o a hablar entre ellos, usted está perdiendo su atención y deberíamos hacer algo para volver a atraerlos.
- Hágales una pregunta como "¿Alguien puede darme un ejemplo de su vida que se relacione con esto?". O dirija al grupo en un evento energizante (consulte el Anexo 2 para obtener ideas).

3.6 Cómo gestionar un grupo desafiante situaciones

Liderar grupos en una intervención psicológica es muy diferente a trabajar con individuos. Se requieren dos áreas clave de habilidad:

En primer lugar, es esencial que los ayudantes puedan utilizar habilidades básicas de ayuda (ver sección 3.1) al gestionar un grupo.

En segundo lugar, las habilidades descritas en la sección 3.6 son habilidades necesarias en las que los ayudantes deben sentirse seguros cuando trabajan con grupos de adolescentes y cuidadores.

3.6.1 Mantener el tiempo sin acortar una valiosa discusión grupal

Recuerde a los participantes los horarios de cada sesión.

Anime a los participantes a aprovechar el tiempo de descanso para seguir hablando si así lo desean.

Si una discusión es muy importante, puede decidir continuarla y luego acortar otra parte de la sesión. Por ejemplo, podría estar discutiendo cómo manejar el problema de un participante con una habilidad y puede ver que la discusión podría ayudar a todo el grupo a aprender más.

Si decides hacer esto, debes pensar en cuándo puedes sacar tiempo para cubrir el tema que estás acortando o omitiendo. Puede pedirle al grupo que se quede más tiempo, pedirle que llegue temprano para la siguiente sesión o acortar los descansos.

Siempre hable con su supervisor sobre estas decisiones para asegurarse de no omitir información importante.

Por ejemplo, diga esto:

“Ha planteado algunos puntos importantes que sería genial discutir más. Pero sólo nos quedan diez minutos. ¿Deberíamos comenzar con el siguiente tema o le gustaría acortar el descanso para que tengamos más tiempo para esta discusión? ¿O terminaremos el grupo tarde hoy? ¿O deberíamos empezar antes para la próxima sesión?”

3.6.2 Gestión de participantes dominantes

Un participante dominante es alguien que habla demasiado en la discusión, no permite que otros participantes compartan sus historias, habla por encima de otros participantes o rechaza las opiniones de otros participantes.

Los participantes dominantes incluyen cuidadores que quieren centrarse exclusiva o ampliamente en los problemas de sus propios hijos.

Frente al grupo, agradezca al participante dominante por su contribución y luego invite a otros a compartir.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias [nombre]. Es muy interesante lo que estás diciendo pero también me gustaría saber de otros miembros del grupo. ¿Alguien más ha tenido una experiencia similar o diferente?”

También puede asignarle al participante un rol para ayudar con una actividad. De esta manera se involucran y pueden ser menos dominantes en las discusiones. Tenga cuidado de no mostrar favoritismo hacia ningún participante.

No critique a los participantes delante de sus compañeros.

Si un participante está causando problemas en el grupo y no responde a su gestión frente al grupo, hable con él en privado al final de una sesión o en un descanso.

Comience con un enfoque positivo. Es posible que no escuchen tu sugerencia si dices algo negativo de inmediato.

Por ejemplo, diga esto:

“Has estado muy involucrado en las sesiones, lo cual es bueno. Pero es importante que todos en el grupo tengan la oportunidad de hablar. Y he notado que esto no está sucediendo en este momento. Así que les pediré que respeten a todos en el grupo, que no hablen por encima de los demás y que les den a todos la oportunidad de hablar. Eso podría significar esperar y dejar que otra persona hable primero cuando haya una discusión. ¿Te parece bien esto?”

Trate de descubrir por qué el participante domina las discusiones. Puede ser que no les gusten las personas de diferentes orígenes, que crean que necesitan la mayor ayuda en el grupo, o que ellos (u otros miembros del grupo) sientan que necesitan hablar en nombre de las personas debido a su posición en la comunidad o porque de su edad.

Una vez que sepa cuáles son los motivos, intente ayudar al participante y al grupo a gestionarlos.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Sería posible que nos reuniéramos al final de hoy para ver de qué otra manera podría ayudarlo?”

“¿Tienes algún problema en el grupo que te haga hablar sobre otros miembros del grupo? Me gustaría ayudarte a gestionarlos si puedo”.

3.6.3 Fomentar la discusión con un grupo o participante tranquilo

Es importante respetar el hecho de que algunos participantes guardarán silencio y, a menudo, es posible que no deseen hablar (por ejemplo, responder preguntas, dar sugerencias o discutir su situación).

Muchas personas se sienten más cómodas hablando de los problemas de otras personas que de los propios. Ayude a esas personas a hablar haciendo preguntas sobre el personaje del libro de cuentos o sobre “otras personas en el área local” en lugar de preguntar a los participantes directamente sobre ellos mismos.

Comparta otros ejemplos que conozca, tal vez de la comunidad o de sus grupos anteriores, para ayudar a los participantes a sentirse más cómodos en las discusiones. Pero asegúrese de no utilizar nombres de personas ni contar historias que puedan identificarlas fácilmente.

Si es posible, divida a los participantes en grupos más pequeños. Algunos participantes silenciosos pueden sentirse más seguros al hablar con menos personas.

Hable con el participante silencioso en privado para ayudarlo a participar en el grupo.

Por ejemplo, diga esto:

“He notado que estás muy callado en el grupo. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte a participar más en las discusiones?”

Si ninguna de estas estrategias funciona, respete el deseo del participante de permanecer callado.

3.6.4 Apoyo a personas en dificultades

Comunicar la preocupación y validar la angustia de un participante es la mejor primera respuesta para apoyar a las personas angustiadas.

Darle tiempo al participante para que se sienta más tranquilo, por ejemplo, guardándose silencio y sin apresurarse a continuar una discusión.

Otros miembros del grupo a menudo ayudarán a la persona angustiada, por ejemplo, rodeándola con un brazo y reconociendo su angustia.

Si al participante le resulta difícil calmarse solo, puede preguntarle si le resultaría útil realizar juntos la habilidad Calmar mi cuerpo (respiración lenta).

Si la angustia de un participante es muy fuerte, pídale al colaborador que lo saque del grupo y lo apoye por separado en una conversación individual. De esta forma podrás seguir liderando el grupo.

Si está solo, puede pedirle al grupo que se tome un descanso de diez minutos y utilizar ese tiempo para sentarse solo con el participante. Después de diez minutos, el participante podría decidir volver a unirse al grupo. Si deciden tomarse un tiempo fuera del grupo, visítelos después de cinco minutos y anímelos a regresar al grupo.

Si la mayoría o todos los participantes del grupo están angustiados, detenga la discusión y ayude a los participantes a manejar su angustia practicando cualquiera de las habilidades EASE.

3.6.5 Gestionar discusiones grupales que se salen del tema

A veces las discusiones se salen del tema o cambian el enfoque hacia habilidades inútiles o fuera de EASE.

Sea firme al redireccionar las discusiones grupales. Pero utiliza también tus habilidades básicas de ayuda.

Por ejemplo, diga esto:

“Puedo ver que esta es una discusión interesante pero nos hemos alejado del foco. Volvamos y podremos discutir este tema más tarde si tenemos tiempo”.

3.6.6 Manejo de conflictos y comportamientos que desafían a quienes ayudan

Responda temprano a las señales de enojo o conflicto entre los participantes y utilice habilidades básicas de ayuda.

Utilice una variedad de estrategias.

- Reconocer las diferencias de experiencia u opinión. Dígame al grupo que las experiencias y opiniones de todos son importantes.
- Decir que está bien sentirse enojado o frustrado, pero que no está bien actuar según esos sentimientos en el grupo.
- Recuerde a todos los participantes las reglas del grupo.
- Haga que los participantes se sientan separados unos de otros.
- Si es necesario, detenga la discusión que está causando el conflicto y realice una actividad (consulte el Anexo 2 para ideas).
- Hablar con los participantes individuales involucrados en la discusión al final del grupo. Descubra qué causó la discusión y vea si se puede resolver. Pida a los participantes que se respeten entre sí y a los demás miembros del grupo en las sesiones restantes.

3.6.7 Gestión de un participante que abandona o asiste tarde o de forma irregular

Lo mejor que podamos, los ayudantes deberían intentar evitar que alguien abandone el grupo (sin obligarle a quedarse en contra de su voluntad).

Si los participantes suelen llegar tarde, salir temprano o faltar a las sesiones, hable con ellos (y posiblemente también con sus cuidadores, si corresponde).

Descubra por qué el participante se ha desconectado y vea si hay algo que pueda hacer para ayudarlo a volver a participar.

Si un participante ha faltado a dos o más sesiones, analice qué hacer con su supervisor.

Los ayudantes deben seguir los protocolos de su organización para gestionar a los participantes que faltan a sesiones o parecen abandonarlas.

Las opciones para ponerse al día podrían incluir pedir a otros adolescentes o cuidadores que resuman el contenido de la sesión anterior al comienzo de cada nueva sesión, conseguir que un colaborador pase tiempo individual con el participante durante la siguiente sesión u organizarse para reunirse con el participante. participante individualmente después del grupo para hacer esto.

Si los participantes abandonan, está bien. El grupo no es adecuado para todos y no se debe obligar a los participantes a quedarse si no lo desean.

Escribe en tus notas el motivo de su abandono. Intente que completen la evaluación posterior a la intervención y bríndeles información sobre otros servicios de apoyo disponibles.

No debes pedirle a un participante que abandone el grupo. Si cree que un participante está alterando mucho el grupo, hable con su supervisor al respecto.

3.6.8 Gestión de participantes que revelan demasiada información

A veces los participantes compartirán información muy personal con el grupo (por ejemplo, sobre el uso de drogas o la actividad sexual). Esto podría hacer que otros participantes se sientan incómodos o molestos.

Debe decidir si la información que se comparte en el grupo no es apropiada para el contexto del grupo EASE.

Hable con su supervisor si no está seguro de qué contenido está bien o no para discutir en su grupo.

Si un participante comparte demasiada información, puede hacer una o todas las siguientes opciones, idealmente en una conversación privada con la persona.

- Pida al participante que limite cuánto comparte y que intente reducirlo por sí mismo.
Acepte que los interrumpirá suavemente cuando comiencen a compartir demasiada información.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias [nombre] por compartir esto. Parece que ha sido muy difícil para ti. Me pregunto si a otros les gustaría compartir sus experiencias”.

- También puedes acordar una señal discreta que puedas darle al participante si él también comienza a compartir mucha información (como levantar la mano).
- Acuerde con el grupo que cualquier participante que desee discutir estos temas puede hablar con usted en privado.

3.6.9 Gestión de revelaciones de abuso

Si un participante revela un problema que sugiere que está siendo abusado (por ejemplo, lastimado físicamente por alguien, abusado sexualmente, etc.) o descuidado (por ejemplo, si se lo deja sin supervisión durante largos períodos de tiempo y esto podría representar un riesgo peligroso). para ellos, usted debe:

Responda al participante utilizando sus habilidades básicas de ayuda, especialmente comunicando su preocupación.

Dígale al participante y al grupo: “Nunca está bien que alguien te haga daño. Y no esperamos que usted pueda resolver este tipo de problemas por su cuenta. En cambio, le ayudaremos a obtener apoyo para gestionar estos problemas”.

Apoye al participante si está angustiado en el grupo.

Dígale al participante que hablará con él individualmente al final del grupo.

Cuando hable con el participante individualmente, pídale que comparta más información si está dispuesto. Si no están dispuestos a seguir hablando, debes respetar su elección.

Dígales que necesita hablar con su supervisor (dígalos el nombre de esta persona) para ayudarlos a manejar mejor este problema.

Consulte el Anexo 1 para obtener más orientación sobre cómo gestionar las revelaciones de abuso.

3.6.10 Gestión de camarillas y exclusión

Los adolescentes y los cuidadores a menudo pueden formar pequeños grupos o camarillas. Si bien estos grupos pueden ser buenas fuentes de apoyo social, también pueden provocar la exclusión o el acoso de otros participantes. Esto puede ser muy perjudicial para la cohesión del grupo.

En ocasiones los participantes ya habrán sido amigos antes de unirse al grupo, por lo que se podrán establecer camarillas desde la primera sesión.

Si nota una camarilla, puede responder de la siguiente manera:

- mover a los participantes para que no se sienten al lado de la misma persona en todas las sesiones;
- cambiar los miembros de pequeños grupos o parejas para diferentes actividades;
- incluir una regla sobre no molestar ni excluir a otros participantes en las reglas de su grupo.

3.6.11 Manejo de dudas o críticas sobre las habilidades EASE

A veces los participantes pueden expresar dudas o críticas sobre las habilidades EASE y ser reacios a probarlas.

Comunicar su inquietud y validar su punto de vista es la mejor primera respuesta.

Por ejemplo, diga esto:

“Las reacciones que usted ha descrito son muy comunes. Todo lo que puedo hacer es pedirle que pruebe las habilidades de esta intervención y ver si funcionan para usted y su familia. Si puedes, considéralo un experimento”.

Capítulo 4. Evaluaciones

EASE está dirigido a adolescentes de entre 10 y 15 años que se ven afectados por problemas de internalización (por ejemplo, síntomas de depresión, ansiedad y estrés). Para decidir si EASE es una intervención adecuada para un adolescente, el adolescente y su cuidador deben completar una evaluación antes de participar en la intervención. Esto se llama evaluación previa a la intervención. Para evaluar si EASE fue beneficioso o no para el adolescente, el adolescente y su cuidador deben completar una evaluación nuevamente después de la intervención. Esto se llama evaluación postintervención.

Como sólo los adolescentes que tienen problemas de internalización deben participar en EASE, las organizaciones implementadoras deben, como mínimo, incluir una medida de los problemas de internalización en la evaluación previa a la intervención. La evaluación previa a la intervención también se puede utilizar para determinar si EASE no es adecuado para el adolescente y su cuidador, por ejemplo, si otro servicio sería más adecuado.

La organización que implementa EASE deberá seleccionar qué medidas utilizar para las evaluaciones de los adolescentes y sus cuidadores. Puede ser necesario que las organizaciones traduzcan, adapten culturalmente y validen cualquier medida utilizada, y para todas las medidas, se debe utilizar una puntuación de corte validada localmente.⁹ Las medidas de evaluación son idealmente las mismas para la intervención previa y posterior a la intervención. evaluaciones.

Las organizaciones también pueden optar por agregar otras medidas a su discreción, por ejemplo, una medida de funcionamiento, una medida de conductas de externalización o una medida de conductas parentales.

La evaluación previa a la intervención suele completarse entre 1 y 2 semanas antes del inicio de la intervención. De manera similar, la evaluación posterior a la intervención debe completarse dentro de 1 a 2 semanas después del final de EASE.

La evaluación puede ser realizada por un evaluador (por ejemplo, un enumerador capacitado) o por un ayudante que haya recibido capacitación en EASE. Las evaluaciones con los adolescentes y su cuidador se pueden completar en una sola visita. Para garantizar la confidencialidad, lo ideal es que el cuidador no esté presente durante la evaluación del adolescente, y viceversa, a menos que el adolescente dé su permiso. Sin embargo, para salvaguarda del niño, debe haber otro adulto presente durante la evaluación con el adolescente. Un adolescente puede preferir a su cuidador u otro familiar como segundo adulto, en lugar de alguien de su organización que no conoce.

⁹ Orientación sobre la adaptación de cuestionarios: van Ommeren M, Sharma B, Thapa S, Makaju R, Prasain D, Bhattarai R, et al. Preparación de instrumentos para la investigación transcultural: uso del formulario de seguimiento de traducción con refugiados butaneses de habla nepalí. *Psiquiatría transcultural*. 1999; 36(3): 285–301. doi:10.1177/136346159903600304.

4.1 Sobre las evaluaciones

Resumen de la evaluación previa a la intervención

Ocurre antes de que comience la intervención (normalmente 1-2 semanas antes).

Le ayuda a decidir si EASE es una intervención adecuada para el adolescente, porque EASE sólo debe administrarse a adolescentes que tengan problemas de internalización.

También ayuda a controlar el bienestar del cuidador.

Resumen de la evaluación postintervención

Esto sucede una vez finalizada la intervención (normalmente entre 1 y 2 semanas).

Le ayuda a revisar los cambios que ha realizado el adolescente después de completar EASE.

Ayuda a controlar el bienestar del cuidador.

Le ayuda a comprender lo que el cuidador siente que ha cambiado para su hijo.

Lista de verificación de materiales necesarios durante las evaluaciones.

El protocolo de evaluación (ver secciones 4.2 y 4.3).

Información de contacto del supervisor y servicios de referencia locales tanto para adolescentes como para adultos.

4.1.1 ¿Por qué hacer evaluaciones?

Los adolescentes pueden ser remitidos a EASE a través de diferentes vías, según el entorno. Por ejemplo, los profesionales de la salud, trabajadores sociales, maestros o personas de la comunidad pueden derivar adolescentes a EASE.

Es muy importante realizar una evaluación con los adolescentes y sus cuidadores antes de la intervención EASE. Te da la oportunidad de:

reunirse individualmente con los adolescentes y sus cuidadores;

escuchar la historia de un adolescente; y

decida si EASE es una intervención adecuada para el adolescente; recuerde que EASE está diseñado para ayudar a los adolescentes que experimentan problemas de internalización (por ejemplo, mediante síntomas de depresión, ansiedad y estrés).

Lo ideal es que la evaluación posterior a la intervención incluya las mismas medidas que utilizó en la evaluación previa a la intervención. De esta manera se pueden comparar los resultados con la evaluación previa a la intervención para ver si el adolescente y el cuidador han experimentado algún cambio.

4.1.2 Cómo hacer las evaluaciones

Las habilidades básicas de ayuda son muy importantes para realizar evaluaciones, de modo que los adolescentes y los cuidadores se sientan cómodos para compartir sus experiencias con el evaluador (ver Capítulo 3). Algunas cosas importantes a considerar incluyen:

- utilizar un lenguaje sencillo y claro;
- asegurarse de hablar apropiadamente para las diferencias de edad, género, cultura e idioma del participante;
- ser amigable, respetuoso y sin prejuicios en todo momento; y
- responder con sensibilidad a información privada y angustiante (por ejemplo, sobre agresión sexual o autolesión).

4.1.3 Cómo abordar los desafíos comunes durante una evaluación

Cuando un participante es tímido o reacio a compartir información

Es importante respetar siempre las necesidades del adolescente y de su cuidador. Si parecen estar nerviosos o incómodos por compartir información, no los presione para que le brinden información personal. Al comienzo de la evaluación, puede resultar útil informar al adolescente y al cuidador que no tienen que responder sus preguntas si no lo desean. Es importante que se sientan a cargo de la sesión y no se vean obligados a proporcionar información si se sienten incómodos.

Por ejemplo, diga esto:

“Si no te sientes cómodo respondiendo alguna pregunta que te haga, no tienes que responder. Simplemente comparte conmigo aquello con lo que te sientes cómodo”.

Cuando necesitas detener a un participante

Habrán ocasiones en las que será necesario redirigir a un adolescente o a un cuidador que podría estar hablando mucho sobre un tema que no es relevante para la evaluación. Es importante que muestre habilidades básicas de ayuda, como comunicar inquietudes, al alentar a un participante a concentrarse en la evaluación.

Por ejemplo, diga esto:

“Parece que en este momento te enfrentas a muchas dificultades. Me interesa saber si hay otras cosas que le afectan en este momento, como por ejemplo [haga la siguiente pregunta]”.

A veces es posible que tengas que ser más directo, especialmente si se te acaba el tiempo. Es importante seguir comunicando preocupación al hacer esto.

Por ejemplo, diga esto:

“Me interesa mucho escuchar sobre esto, pero no quiero que se me acabe el tiempo. Tengo más preguntas que necesito hacerte. ¿Estaría bien si revisáramos eso ahora y, con el tiempo que nos quede, podamos hablar sobre las otras inquietudes que tenga?”

Cuando un adolescente o cuidador pregunta saber qué ha dicho el otro

Es importante que los adolescentes y los cuidadores puedan hablar con usted en confianza. Eso significa que no debes compartir información personal que ninguno de los dos te haya proporcionado durante la evaluación. Sin embargo, deberá compartir información limitada y general sobre el resultado de la evaluación. Por lo tanto, es importante que tanto el adolescente como el cuidador le den permiso para hacerlo. Por ejemplo, puede decirle al cuidador que cree que EASE será o no una intervención adecuada para su hijo. Consulte el Paso 4a (pre) y 4b (pre) en la sección 4.2 para obtener orientación sobre qué decir a los cuidadores después de la evaluación.

Por ejemplo, dígame esto al cuidador:

“Su hijo indicó sentirse [triste/asustado/...]. Esto significa que EASE será una intervención adecuada para su hijo. Esto se debe a que EASE proporciona a los adolescentes y a sus cuidadores que enfrentan problemas similares las habilidades para aprender a afrontar mejor estos problemas”.

4.2 El protocolo de evaluación previa a la intervención

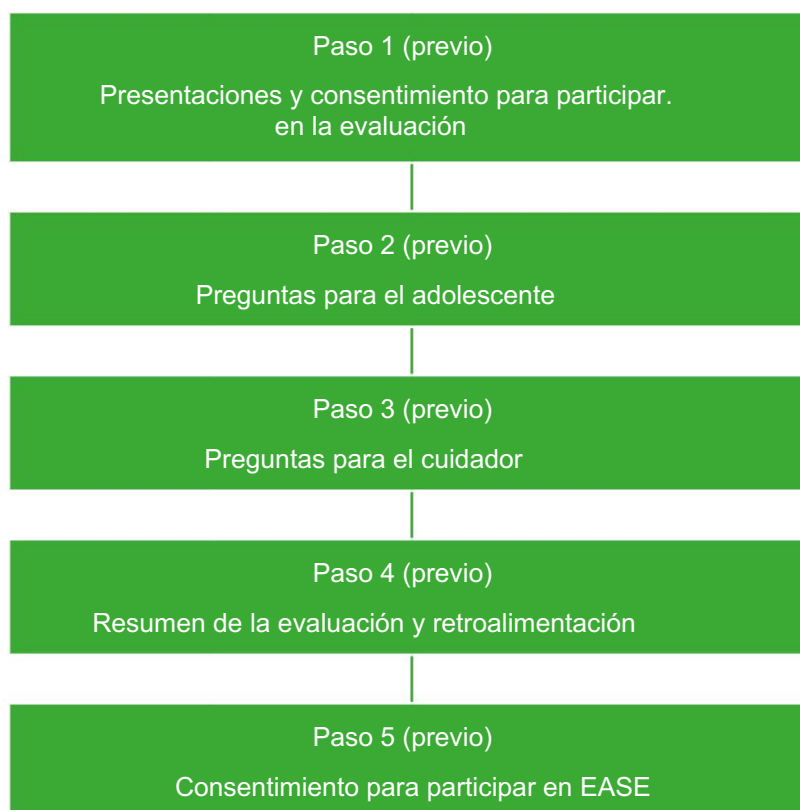
La Figura 1 muestra los pasos de evaluación preintervención a seguir con el adolescente y su cuidador. A continuación, el texto siguiente describe las etapas en detalle.

Se debe evaluar tanto a los adolescentes como a los cuidadores antes de tomar una decisión sobre si EASE es adecuado para el adolescente.

Tenga en cuenta que los adolescentes y sus cuidadores deben ser evaluados individualmente. Sin embargo, los adolescentes pueden dar permiso para que su cuidador se una a su evaluación.

Lo mejor es que las evaluaciones del adolescente y del cuidador se realicen el mismo día.

Fig. 1. Pasos a seguir para la evaluación preintervención.



EVALUACIÓN PREVIA A LA INTERVENCIÓN

Paso 1 (pre): presentaciones y consentimiento

El adolescente y el cuidador estarán juntos para el Paso 1 (pre). Proporcionar información al adolescente y a su cuidador sobre EASE y obtener el permiso del adolescente y el consentimiento del cuidador para participar únicamente en la evaluación previa a la intervención.

1. Preséntate.

Dé su nombre, su función y el nombre de su organización.

2. Deje que la familia se presente.

Pida al cuidador y al adolescente que se presenten brevemente.

3. Explique el propósito de la evaluación.

Esto facilitará la confianza en usted y reducirá cualquier inquietud que el adolescente y el cuidador puedan tener sobre la evaluación.

Dígalos:

- la evaluación es para averiguar si EASE podría ser útil para los tipos de problemas que están teniendo;
- le hará preguntas al adolescente sobre sus sentimientos;
- le hará preguntas a su cuidador sobre sus sentimientos y sobre la vida del adolescente. sentimientos;
- cuánto tiempo llevará la evaluación (esto dependerá de las medidas de evaluación que elija utilizar); y **no** deberían sentirse obligados a compartir información personal si esto les hace sentir incómodo.

Por ejemplo, diga esto:

“Le haré algunas preguntas y espero que se sienta libre de responder. Por favor responda sólo aquello con lo que se sienta más cómodo. Reconozco que puede resultar difícil hablar con una persona nueva sobre tus problemas y experiencias. Le hago estas preguntas para comprender mejor si EASE puede resultarle útil o si otro servicio puede resultarle útil”.

4. Explique la confidencialidad.

Asegúrese de que el adolescente y el cuidador comprendan qué información se mantendrá confidencial y con quién se compartirá (consulte la sección 3.1.1):

Toda la información se mantiene confidencial a menos que el adolescente o el cuidador le dé permiso para compartirla con otra persona.

Hay tres excepciones a esta confidencialidad. Cuando alguien: ○ está en riesgo inminente de autolesionarse o suicidarse; ○ es probable que dañe gravemente a otra persona; o ○ corre el riesgo de sufrir daño o abuso.

En tales circunstancias, deberá informar a su supervisor o a otra persona, incluso si el adolescente no le da permiso o el cuidador no da su consentimiento, para garantizar su seguridad y la de otras personas.

Por ejemplo, diga esto:

“Lo que usted diga se mantendrá confidencial. Yo [o 'nosotros' en caso de que esté presente otro adulto de la organización para la salvaguardia] no puedo decirle a nadie más lo que usted me dice, a menos que me diga algo que creo que significa que corre el riesgo de acabar con su vida, dañar a otra persona o si usted corre el riesgo de ser lastimado por otra persona. Si este es el caso, te lo diré. Entonces tendré que hablar con mi supervisor. Su nombre es [nombre del supervisor] y tienen mucha experiencia en este tipo de problemas. Es muy importante para nosotros mantenerlos a ambos seguros. ¿Qué preguntas o inquietudes tiene sobre la confidencialidad de la evaluación?”

Explíquelo al cuidador que:

- también le hará preguntas al adolescente sobre el riesgo de autolesión o suicidio;
- esto es importante para garantizar que su hijo esté seguro;
- los pensamientos sobre autolesión o suicidio no son infrecuentes cuando los niños enfrentan desafíos;
- tener esos pensamientos no significa que los adolescentes planificarán o tomarán medidas para poner fin a su vida, y hacer preguntas no aumenta el riesgo de suicidio;
- hacer preguntas le ayudará a asegurarse de que su hijo reciba la ayuda que necesita; y la intervención EASE **no** se centrará en este tema.

5. Brinde información breve sobre EASE.

Dígales a los adolescentes y a sus cuidadores que esta intervención:

- puede ayudar a los adolescentes con problemas emocionales como tristeza, ansiedad y estrés; **o** es una intervención grupal (habrá otros adolescentes con problemas similares);
- ocurre una vez por semana durante siete semanas;
- involucra a los cuidadores, a quienes se les anima a asistir a tres sesiones con otros cuidadores; y
- proporcionar información sobre cuándo y dónde se llevarán a cabo las sesiones.

Asegúrese de que el adolescente y su cuidador sepan qué no es EASE.

- En esta intervención el adolescente y su cuidador no recibirán materiales ni dinero ni recibirán medicamento.
- La intervención no podrá resolver todos los problemas que puedan enfrentar las familias, pero apoyará con derivaciones a otros servicios cuando sea posible.

Sea muy honesto acerca de lo que el adolescente y el cuidador recibirán y no recibirán de esta intervención.

Dígale al cuidador que hablará más con él sobre la intervención después de la evaluación.

6. Dígame al adolescente y a su cuidador lo que sucederá en la evaluación.

Por ejemplo, diga esto:

“Las preguntas que tengo para ustedes dos serán sobre cómo se sienten ambos. En total tardará aproximadamente una hora. Primero, mi colega y yo [nombre del colega] hablaremos con [nombre del adolescente] sin [nombre del cuidador] y luego hablaré con [nombre del cuidador]. [Nombre del adolescente], mi colega [nombre del colega] estará en la sala con nosotros. ¿Le parece bien o le gustaría que su [nombre del cuidador] se quedara en la habitación mientras le hago las preguntas? Espero que te sientas libre de responder. Por favor responda sólo aquello con lo que se sienta más cómodo. Reconozco que puede resultar difícil hablar con una persona nueva sobre tus problemas y experiencias”.

7. Obtener el permiso del adolescente y el consentimiento de su cuidador para completar la evaluación.

Brinde al adolescente y a su cuidador la oportunidad de hacer preguntas sobre la evaluación y/o la intervención.

Debe obtener el permiso del adolescente para realizar la evaluación y el consentimiento de su cuidador, antes de realizar la evaluación.

Se prefiere el consentimiento por escrito si es factible y seguro para garantizar que exista la documentación adecuada. En los casos en que no sea posible, bastará con el consentimiento verbal.

Dar su consentimiento a la evaluación no significa que tengan que unirse a EASE (usted solicitará su consentimiento para unirse a EASE por separado, solo si EASE es adecuado).

Está bien que el adolescente y el cuidador tengan tiempo para considerar su participación. Por ejemplo, puede hacer arreglos para regresar o llamar en otro momento si desean pensar en participar o discutirlo con otro cuidador.

Por ejemplo, dígame esto al adolescente:

“¿Tiene alguna pregunta sobre la evaluación de hoy, la intervención o cualquier otra cosa?”

“¿Da usted permiso para hacer la evaluación para saber si EASE puede serle útil? Dar permiso para realizar la evaluación no significa que tenga que participar en EASE si no lo desea. También puedes detener la evaluación si no quieres continuar”.

Por ejemplo, dígame esto al cuidador:

“¿Tiene alguna pregunta sobre la evaluación de hoy, la intervención o cualquier otra cosa?”

“Como cuidador, ¿da su consentimiento para que usted y su hijo participen en la evaluación para saber si EASE puede ser útil para usted? Dar consentimiento para realizar la evaluación no significa que usted o su hijo tengan que participar en EASE si usted o su hijo no lo desean. Puede revocar su consentimiento en cualquier momento.”

8. Iniciar la evaluación después de que el adolescente haya dado permiso para participar en la evaluación y el cuidador haya dado su consentimiento para que ambos participen en la evaluación.

Paso 2 (pre): preguntas para el adolescente

Recuerde que, para salvaguarda del niño, debe haber otro adulto presente durante la evaluación con el adolescente. Normalmente sería otra persona de la organización implementadora.

Sin embargo, un adolescente puede preferir que el segundo adulto sea su cuidador u otro familiar. Si el adolescente no lo ha indicado, invite al cuidador a salir de la habitación mientras usted realiza la valoración.

1. Información demográfica.

Comience la evaluación con preguntas sobre información demográfica, como se sugiere a continuación (ver Tabla 2).

Las organizaciones implementadoras pueden agregar las preguntas que necesiten, como una persona de contacto de emergencia, si el adolescente tiene una discapacidad u otro problema de salud, o si el niño realiza trabajos dentro o fuera del hogar.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por participar en la evaluación. Déjame hacerte las preguntas ahora. Tenga en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas para estas preguntas. Sea honesto acerca de cómo están las cosas en este momento. Comenzaré con algunas preguntas de contexto”.

Tabla 2. Información demográfica del adolescente.

1.	¿Cuál es su género?	
2.	¿Cuántos años tiene?	_____ años
3.	¿Estás asistiendo actualmente a la escuela?	Sí
		No
4.	¿Cuántos años de escuela has completado?	_____ años

2. Medida de problemas de internalización.

Se debe incluir una medida de los problemas de internalización. Se puede utilizar un cuestionario como las Listas de verificación de síntomas pediátricos (PSC-17 o PSC-35), en particular la subescala de internalización.^{10,11}

O podría utilizar la herramienta de evaluación de trastornos emocionales mhGAP de la OMS.¹²

10 Gardner W, Murphy JM, Childs G. El PSC-17: una breve lista de verificación de síntomas pediátricos con subescalas de problemas psicosociales. *niño ambul Salud.* 1999;5:225–236.

11 Jellinek MS, Murphy JM, Little M, Pagano ME, Comer DM, Kelleher KJ. Uso de la lista de verificación de síntomas pediátricos para detectar problemas psicosociales en atención primaria pediátrica: un estudio de viabilidad nacional. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 1999;153(3): 254–260. doi:10.1001/archpedi.153.3.254.

12 Organización Mundial de la Salud. Guía de intervención mhGAP para trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias en centros no especializados entornos de salud: Programa de acción para superar las deficiencias en salud mental (mhGAP), versión 2.0. Organización Mundial de la Salud; 2016 (<https://iris.who.int/handle/10665/250239>, consultado el 6 de septiembre de 2023).

3. Evaluación del riesgo inminente de autolesión/suicidio.

Los ayudantes deben seguir los procedimientos de su organización para evaluar el riesgo inminente de suicidio.

Alternativamente, las organizaciones también pueden adaptar el protocolo de ejemplo siguiente a sus propios contextos (ver Tabla 3).¹³

Haga al adolescente la pregunta 1 y la pregunta 2 y registre las respuestas en el formulario. Si el adolescente ya ha proporcionado claramente suficiente información para responder una pregunta, no es necesario que vuelva a hacer la pregunta. Primero introduce el tema.

Por ejemplo, diga esto:

"A veces, cuando las personas están muy angustiadas, molestas o se sienten desesperadas, pueden tener pensamientos de poner fin a su dolor emocional, de no querer vivir o de terminar con su propia vida. Estos pensamientos no son infrecuentes y, si los tienes, no deberías sentirte avergonzado por tenerlos. Me gustaría hacerte algunas preguntas más para entender mejor cómo te van las cosas. ¿Está bien? ¿Podemos continuar?"

Tabla 3. Valoración del riesgo inminente de autolesión o suicidio.

Pregunta 1: En el último mes, ¿ha tenido pensamientos de terminar con su vida o un plan para terminar con su vida? ¿O ha tomado alguna medida para poner fin a su vida durante el último año?	SI	NO	
	<p>Si la respuesta es "no", circule "no".</p> <p>Si la respuesta es "sí", pida al adolescente que describa sus pensamientos, planes o acciones realizadas. Escribe los detalles aquí:</p>		
Pregunta 2: ¿Actualmente está pensando en terminar con su vida, tiene un plan para terminar con su vida o está tomando alguna medida para terminar con su vida?	SÍ	NO	INSEGURO
	<p>Si la respuesta es "sí" o el adolescente está "inseguro", pídale que le describa sus pensamientos, planes o acciones. Escribe los detalles aquí:</p>		

13 Adaptado de: Self-Help Plus (SH+): curso grupal de manejo del estrés para adultos. Prueba de campo genérica versión 1.0, 2021. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/345349>, consultado el 6 de septiembre de 2023).

Tabla 3 (cont.)

Opciones de decisión

Si el adolescente responde "sí" o "inseguro" a la pregunta 2, es posible que acabe con su vida en un futuro próximo. Siga los pasos de riesgo inminente a continuación.

Si el adolescente responde "sí" a la pregunta 1 y "no" o "inseguro" a la pregunta 2 pero está extremadamente agitado, violento, angustiado o no se comunica, puede terminar con su vida en un futuro cercano. Siga los pasos de riesgo inminente a continuación.

Si el adolescente responde "sí" a la pregunta 1 y "no" a la pregunta 2 y NO está extremadamente agitado, violento, angustiado o no se comunica, es poco probable que corra un riesgo inminente de autolesión o suicidio, pero aún así puede haber ser un riesgo (ver Anexo 1). No es necesario que siga los pasos a continuación, pero dígame a la persona con la que informará a su supervisor para analizar cualquier apoyo adicional que pueda ser útil. Por ejemplo, di esto: "Es muy importante que me hayas dicho cómo te sientes. Estos pensamientos pueden surgir cuando las cosas se ponen realmente difíciles. Si en algún momento siente que este sentimiento está empeorando o siente que corre el riesgo de hacerse daño o acabar con su vida, asegúrese de hablar conmigo". La próxima vez que vea a la persona para EASE, asegúrese de preguntarle en privado si todavía tiene pensamientos sobre terminar con su vida y haga la Pregunta 2 en consecuencia.

Si el adolescente responde "no" a la Pregunta 1 y a la Pregunta 2, agrádezcale por responder sus preguntas y continúe con el resto de la evaluación previa a la intervención.

En caso de duda sobre la seguridad de un adolescente, hable con su supervisor.

Riesgo inminente: Pasos a tomar de inmediato si la persona puede acabar con su vida en un futuro próximo:

Siempre debe comunicarse con su supervisor inmediatamente. Consulte el Paso 4c (pre) "El adolescente está en riesgo inminente de suicidio" para obtener un guión sobre cómo responder al adolescente si indica que está en riesgo inminente de suicidio, y analice cualquier inquietud con el adolescente y comparta esto con su cuidador. . Por ejemplo, diga esto: "Por lo que me ha descrito, me preocupa su seguridad. Como mencioné antes, si creo que usted corre riesgo de acabar con su vida, debo comunicarme con mi supervisor. Esto es muy importante, para que podamos brindarle el mejor tipo de ayuda para estos problemas lo antes posible. También necesito decirle a su cuidador (o nombrar un cuidador alternativo) lo que usted me ha dicho. ¿Tiene alguna preocupación acerca de que yo haga esto?"

Permanezca con el adolescente en todo momento o haga que otro ayudante se quede con el adolescente.

Comuníquese con alguien en quien el adolescente confíe. Por ejemplo, podría decir: "También me gustaría comunicarme con alguien de su comunidad para garantizar su seguridad. ¿Quién sería?"

Cree un entorno seguro y de apoyo. Si es posible, ofrezca un espacio tranquilo mientras espera que llegue un supervisor o una persona de confianza.

Utilice sus habilidades básicas de ayuda para brindar apoyo al adolescente mientras espera instrucciones de su supervisor.

Pregúntele al adolescente si tiene acceso a algún medio de autolesión. Analice formas de eliminar estos elementos de su entorno hogareño.

Explore razones y formas de mantenerse con vida.

Concéntrese en las fortalezas del adolescente animándolo a hablar sobre cómo se resolvieron los problemas anteriores.

Orientación para preguntar sobre autolesiones o suicidio.

Haga preguntas directas y claras:

Cuando pregunte a los adolescentes sobre el suicidio, evite utilizar preguntas indirectas o palabras vagas que puedan malinterpretarse.

Las preguntas directas ayudan al adolescente a sentir que no está siendo juzgado por tener pensamientos o planes de suicidio o por haber intentado suicidarse o haberse autolesionado en el pasado.

Algunas personas pueden sentirse incómodas al hablar con usted sobre el suicidio, pero puede decirles que es muy importante que comprenda claramente su nivel de seguridad.

Hacer preguntas sobre el suicidio no hará que la persona tome medidas para poner fin a su vida, pero a menudo la ayuda a sentirse comprendida y menos angustiada.

4. Deficiencias debidas a trastornos mentales, neurológicos o por uso de sustancias graves.

Debe incluirse una medida para evaluar los trastornos mentales, neurológicos o por consumo de sustancias importantes.

Para promover la inclusión, se debe incluir a los adolescentes y a los cuidadores en la intervención cuando sea posible realizar adaptaciones razonables para involucrarlos de manera segura.

Las excepciones a esto incluyen cuando estos trastornos: 1) afectan significativamente su capacidad para participar en el grupo; 2) afectan la seguridad inmediata y requieren apoyo especializado; o 3) significan que tienen grandes necesidades de apoyo individualizado.

5. Comportamientos disruptivos.

EASE puede no ser adecuado para adolescentes que muestran comportamientos que serían perjudiciales en el grupo (por ejemplo, comportamientos violentos o agresivos, o que no serían capaces de seguir instrucciones).

Si observa comportamientos en el adolescente que probablemente alterarían significativamente el grupo EASE, hable con su supervisor si existen otros apoyos (individuales) a los que se pueda derivar al adolescente.

6. Indicios de riesgo inmediato de necesidades agudas de protección.

Los adolescentes con graves riesgos de protección (por ejemplo, violencia familiar) deben ser remitidos a servicios de protección infantil. Estos adolescentes pueden recibir EASE una vez que estén recibiendo apoyo especializado y el profesional tratante y/o un supervisor de EASE recomienden que vuelvan a participar en EASE.

Es necesario reevaluar a los adolescentes para garantizar que aún cumplan con los criterios EASE (ver Anexo 1).

Las organizaciones deben determinar sus medios para evaluar los riesgos de protección y, cuando estén disponibles, seguir los protocolos nacionales.

Si realiza evaluaciones en el entorno hogareño, puede consultar el módulo sobre trastornos mentales y del comportamiento de niños y adolescentes de la guía de intervención mhGAP para evaluar las señales de advertencia de riesgos de protección dentro del entorno hogareño.¹⁴

¹⁴ Organización Mundial de la Salud. Guía de intervención mhGAP para trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias en centros no especializados entornos de salud: Programa de acción para superar las deficiencias en salud mental (mhGAP), versión 2.0. Organización Mundial de la Salud; 2016 (<https://iris.who.int/handle/10665/250239>, consultado el 6 de septiembre de 2023).

7. Finalizar la evaluación con el adolescente.

Agradezca al adolescente por sus respuestas.

Dígales que ahora le hará algunas preguntas a su cuidador para comprender lo que está sucediendo desde su perspectiva.

Los resultados de la evaluación de los adolescentes se pueden resumir en el Paso 4 (pre): resumir las evaluaciones y dar retroalimentación.

Paso 3 (pre): preguntas para el cuidador

Invite al cuidador a realizar la evaluación.

Si es posible y seguro hacerlo, deje que el adolescente espere en otra habitación con otro adulto o deje la puerta abierta para que el adolescente no esté completamente solo pero la evaluación se pueda realizar en privado (para que el adolescente no pueda escuchar las respuestas de su cuidador a las preguntas).).

Luego presente la evaluación.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por participar en la evaluación. Déjame hacerte las preguntas ahora. Tenga en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas para estas preguntas. Sea honesto acerca de cómo están las cosas en este momento. Comenzaré con algunas preguntas de contexto”.

1. Información demográfica.

Comience la evaluación recopilando información demográfica, como se sugiere a continuación (ver Tabla 4).

Las organizaciones implementadoras pueden agregar las preguntas que necesiten, como si el cuidador tiene una discapacidad u otro problema de salud, o más información sobre la situación familiar.

Tabla 4. Información demográfica del cuidador.

1.	¿Cuál es su género?	
2.	¿Cuántos años tiene?	_____ años
3.	¿Cuántos años de escuela has completado?	_____ años
4.	¿Cuál es su estado civil actual? _____ Seleccione la mejor opción.	Nunca casado
		Actualmente casado
		Apartado
		Divorciado
		Viudo
		Convivencia
5.	¿Cuál describe mejor su situación laboral principal? Seleccione la mejor opción.	Trabajo remunerado (ver 6)
		Trabajadores por cuenta propia, como negocios propios o agricultura (ver 6)
		Trabajo no remunerado, como voluntariado o caridad.
		Alumno
		mantenimiento de la casa/ ama de casa
		Jubilado
		Desempleado (motivos de salud)
		Desempleado (otros motivos)
		Otra especificar)
6.	Si tienen un trabajo remunerado o trabajan por cuenta propia, pregunte: "¿Cuál es tu trabajo? (¿En qué trabajas?)"	_____ _____

2. Medida de malestar emocional.

Incluya una medida de la angustia emocional del cuidador. Puede utilizar una medida amplia de angustia emocional (como el Cuestionario de autoinforme-20 (SRQ-20)¹⁵ o el Cuestionario de salud general-12 (GHQ-12)¹⁶ o medidas de depresión y ansiedad (como el Cuestionario de depresión hospitalaria). Escala de Ansiedad y Ansiedad (HADS),¹⁷ el Cuestionario de Salud del Paciente-9 (PHQ-9) y el Trastorno de Ansiedad General-7 (GAD-7)).¹⁸

3. Medida del informe del cuidador sobre problemas de internalización del niño.

Incluya una medida de cómo el cuidador percibe la angustia emocional del adolescente.

Puede utilizar un cuestionario para evaluar los problemas de internalización (como la Lista de verificación de síntomas pediátricos, versión para cuidadores).¹⁹

4. Fin de la valoración con el cuidador.

Agradezca al cuidador por sus respuestas.

Resuma los resultados de la evaluación del cuidador en el siguiente paso (consulte el Paso 4 (pre): resumir las evaluaciones y dar retroalimentación).

Paso 4 (pre): resumir las evaluaciones y dar retroalimentación

Resuma los resultados de las evaluaciones de adolescentes y cuidadores en la tabla resumen (ver Tabla 5).

Utilice el resumen para decidir si EASE es una intervención adecuada para el adolescente.

15 El SRQ-20 está disponible en <https://apps.who.int/iris/handle/10665/61113>.

16 Goldberg DP y Williams P. Guía del usuario del Cuestionario de salud general (GHQ). Windsor (Reino Unido): NFER Nelson Publishing Compañía; 1988.

17 Zigmond AS, Snaith RP. La Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión. Acta Psychiatrica Scandinavica. 1983; 67: 361-370. doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x1983;67:361-370.

18 El PHQ-9 y el GAD-7 están disponibles en numerosos idiomas en <http://www.phqscreeners.com/select-screener>.

19 Jellinek MS, Murphy JM, Little M, Pagano ME, Comer DM, Kelleher KJ. Uso de la Lista de verificación de síntomas pediátricos para detectar Problemas psicosociales en la atención primaria pediátrica: un estudio de viabilidad nacional. Arch Pediatr Adolesc Med. 1999;153(3):254-260. doi:10.1001/archpedi.153.3.254.

Tabla 5. Resumen de las evaluaciones previas a la intervención.

MEDIDA	RESULTADO	RESPONDA SI EL RESULTADO ES "SÍ"
Razones por las que EASE puede no ser adecuado para el adolescente		
1. ¿El niño es menor de 10 años o mayor de 15 años?	Sí No	Si el adolescente presenta signos de problemas psicosociales, vincularse con un servicio de salud mental, servicios sociales o red de protección comunitaria, según corresponda.
2. ¿Está el adolescente en riesgo inminente? del suicidio?	Sí No	Llame a su supervisor. Vincular con los cuidados adecuados.
3. ¿Es posible que el adolescente tenga un trastorno mental, neurológico o por uso de sustancias grave que afectaría su participación y/o requeriría apoyo más especializado?	Sí No	Vincular con los cuidados adecuados.
4. ¿Muestra el adolescente conductas que serían disruptivas en el grupo (como conductas violentas o agresivas) o muestra que le resultaría difícil seguir instrucciones?	Sí No	Vincular con los cuidados adecuados.
5. ¿Hay indicios de necesidades de protección agudas y graves?	Sí No	Vincular con los cuidados adecuados.
Problemas de internalización del adolescente		
6. ¿Cuál es la puntuación total en la ¿Medida de problemas de internalización reportados por el adolescente?	Puntuación = ____	N / A
7. ¿Cuál es la puntuación total en la ¿Medida del informe del cuidador sobre los problemas de internalización del adolescente?	Puntuación = ____	N / A
Angustia emocional del cuidador		
8. ¿Cuál es la puntuación total en la medida de angustia emocional?	Puntuación = ____	N / A

Si alguna de las preguntas 1 a 5 de la Tabla 5 se responde SÍ, entonces EASE no es adecuado:

Vincular al adolescente con servicios adecuados.

Vaya al Paso 4c (pre): Qué decir si EASE no es adecuado.

Si las preguntas 6 y 7 de la Tabla 5 están por debajo del límite (es decir, el adolescente no parece tener problemas de internalización significativos), entonces EASE no es adecuado:

Vaya al Paso 4c (pre): Qué decir si EASE no es adecuado.

La evaluación también puede indicar que el cuidador está experimentando angustia emocional (pregunta 8 en la Tabla 5). Puede decidir con su supervisor derivar al cuidador para que lo apoye en su salud mental.

Si todas las preguntas 1 a 5 en la Tabla 5 se responden NO y si las preguntas 6 o 7 están por encima del límite (es decir, el adolescente parece tener problemas de internalización significativos), entonces EASE puede ser adecuado:

Si tanto el adolescente como el cuidador obtienen una puntuación superior al límite en problemas de internalización del niño: Invite al adolescente y al cuidador a participar en EASE.

o Vaya al Paso 4a (previo): información para compartir con el cuidador cuando EASE sea adecuado.

Si el adolescente obtiene una puntuación superior al límite en problemas de internalización pero el informe del cuidador no lo hace: Invite al adolescente y al cuidador a participar en EASE.

o Vaya al Paso 4a (previo): información para compartir con el cuidador cuando EASE sea adecuado.

Si el cuidador obtiene una puntuación superior al límite en problemas de internalización del niño pero el adolescente no: analice la diferencia antes de decidir si EASE podría ser adecuado o no.

o Vaya al Paso 4b (pre): qué decir y hacer cuando los informes del adolescente y del cuidador son diferentes.

Paso 4a (pre): información para compartir con el cuidador cuando FACILIDAD es adecuada

1. Explique brevemente el contenido de la sesión para adolescentes.

Materiales: Cuaderno de trabajo para adolescentes; Cartel del círculo vicioso; Cartel de Detente, Piensa, Ve; y el folleto Habilidades para Adolescentes.

Es útil que los cuidadores sepan qué se les enseñará a sus hijos, para que puedan apoyarlos y animarlos a utilizar las habilidades en casa. Los adolescentes aprenderán cuatro habilidades específicas que se usan comúnmente con niños y adultos para ayudarlos a manejar la tristeza y la preocupación abrumadoras. Estas cuatro habilidades se enseñan mediante una variedad de actividades y juegos.

Entregue al cuidador el folleto Habilidades del adolescente.

Describe brevemente las cuatro habilidades.

Habilidad 1: Comprender mis sentimientos.

Esta habilidad tiene que ver con que los adolescentes aprendan a identificar sus propios sentimientos. Esto les ayudará a decidir cuál será la mejor habilidad para gestionar cada sentimiento. Se pedirá a los adolescentes que piensen en su día e identifiquen todos los sentimientos que experimentaron durante el día. En EASE, prestaremos especial atención a los grandes sentimientos que tienden a abrumar a los adolescentes e interfieren con su bienestar, sus relaciones con familiares o amigos, o su aprendizaje.

Muestre la página del libro de trabajo con el Feelings Pot.

Se pedirá a los adolescentes que dibujen en el bote diferentes colores o, si no hay colores disponibles, diferentes símbolos o personajes, para mostrar las diferentes emociones que tuvieron en un día determinado.

Habilidad 2: Calmar mi cuerpo.

Esta habilidad consiste en que los adolescentes aprendan cómo ayudar a calmar sus cuerpos cuando sienten grandes sentimientos como estrés, preocupación o enojo. Se llama Respiración Lenta. A los adolescentes se les enseñará a respirar lentamente desde el estómago y se les pedirá que lo practiquen todos los días utilizando la imagen de inflar un globo.

Muestre la página del libro de trabajo con siete globos.

Habilidad 3: Cambiar mis acciones.

A menudo, cuando los adolescentes experimentan grandes emociones, esto puede afectar su comportamiento, lo que a su vez puede empeorar aún más las emociones. Esta habilidad tiene que ver con que los adolescentes aprendan cómo realizar actividades que pueden mejorar sus grandes sentimientos y romper este círculo vicioso. Se pedirá a los adolescentes que seleccionen una actividad que les dé alegría o significado. Planificarán cómo pueden empezar a realizar esa actividad nuevamente o hacerlo con más frecuencia. Las actividades pueden incluir ver a sus amigos, ayudar a alguien, escuchar música, hacer manualidades, practicar deporte o realizar algún tipo de trabajo, como tareas domésticas o escolares. Una vez que hayan seleccionado su actividad, se les pedirá que la dividan en pasos muy pequeños y luego hagan un plan para practicar los pasos hasta que gradualmente vuelvan a realizar la actividad con regularidad.

Muestra el cartel del Círculo Vicioso.

Explique que los adolescentes podrían pedir permiso a sus cuidadores o ayuda para realizar su actividad. Recuerde a los cuidadores que ellos son los adultos y que si tienen motivos para negarse a permitir que su hijo realice una actividad, los ayudantes los apoyarán y será necesario seleccionar una actividad alternativa. Por ejemplo, un adolescente podría pedir permiso para encontrarse con su amigo por la noche cuando no es seguro, o podría pedir permiso para ir a un evento social por la noche cuando tenga un examen escolar al día siguiente.

Habilidad 4: Manejando mis problemas.

Esta habilidad tiene como objetivo que los adolescentes aprendan a resolver sus problemas prácticos, como conflictos con sus amigos o dificultades para completar sus tareas escolares. Se animará a los adolescentes a considerar posibles ideas que puedan resolver el problema que más les preocupa. Elegirán la solución que sea más útil para influir en el problema y luego planificarán una habilidad para llevar a cabo esta solución.

Muestre el cartel Deténgase, piense, siga.

2. Explique brevemente el contenido de la sesión del cuidador.

Estas sesiones tienen como objetivo ayudar a los cuidadores a ayudar a que su hijo se sienta mejor. Cubrirán habilidades de aprendizaje para escuchar, reconocer y responder a los sentimientos, cómo aumentar la confianza de un niño y cómo asegurarse de que los cuidadores se cuiden a sí mismos.

3. Explique los beneficios de asistir a las sesiones.

Diga que cada una de las sesiones cubrirá algo nuevo e importante que los cuidadores pueden hacer para ayudar a su hijo, por lo que es fundamental que los cuidadores asistan a todas las sesiones.

Explique que [inserte una voz de la comunidad local, como un médico reconocido que respalda la intervención] le pide encarecidamente que asista a estas sesiones porque a cada sesión a la que asisten los cuidadores, es más probable que puedan ayudar a su hijo.

Reitere que ocurre lo mismo con los adolescentes: cuanto más asistan a sus sesiones, mejor podrán afrontar la situación. Muchos adolescentes han informado que son más capaces de gestionar las grandes emociones, sentirse más positivos en su vida diaria, tener mejores relaciones con amigos y familiares, afrontar mejor los problemas y aprender mejor en la escuela. Estas cosas pueden ayudar a preparar a los adolescentes de la mejor manera para pasar a la edad adulta.

4. Explique que los adolescentes y adultos que experimentan angustia emocional, como problemas de internalización (y las personas que cuidan a quienes experimentan angustia) a menudo pueden sentirse estigmatizados por los demás.

Pregúntele al cuidador cómo se sintió al asistir a la sesión de hoy (espere la respuesta y luego comunique su preocupación según corresponda).

Pregunte a los cuidadores cómo se habría sentido su hijo al acudir a la evaluación (espere la respuesta y luego comunique su preocupación, según corresponda).

Si el cuidador le dice que se siente estigmatizado o tiene miedo de ser estigmatizado, explíquele que la angustia emocional no es infrecuente. Felicítelos por buscar apoyo al realizar esta evaluación.

Por ejemplo, diga esto:

“Es una creencia común que experimentar angustia emocional significa que hay algo 'mal' con el niño o con el cuidador. De hecho, este tipo de dificultades son muy comunes y buscar apoyo no significa que haya algún problema con usted o su hijo. Estas sesiones no tratan de ver lo que le pasa a nadie. Más bien, se trata de desarrollar habilidades adicionales que puedan ayudarle a usted y a su hijo a enfrentar mejor estos desafíos”.

Paso 4b (pre): qué decir y hacer cuando los informes del adolescente y del cuidador son diferentes

Es posible que el adolescente y el cuidador tengan resultados diferentes en la evaluación previa a la intervención.

Por ejemplo, cuando el adolescente reporta un malestar emocional bajo pero el cuidador reporta un malestar emocional infantil alto.

Sin compartir información muy detallada sobre las respuestas del otro (para mantener la confidencialidad), puede explicarle tanto al adolescente como al cuidador que sus respuestas de evaluación fueron diferentes y que le gustaría hablar más con ellos sobre esto para saber si EASE podría ser mejor. una intervención adecuada.

Por ejemplo, diga esto:

"Gracias a ambos por ser tan abiertos conmigo.

A veces las familias tienen diferentes perspectivas sobre lo que está sucediendo; esto es muy normal. Por ejemplo, algunos adolescentes me dicen que se sienten bien. Pero su cuidador puede pensar que su hijo se siente triste. O podría ser al revés. A veces los adolescentes pueden decir que se sienten muy tristes, pero su cuidador dice que su hijo parece estar bien.

Basándome en mis conversaciones con ustedes dos, me gustaría invitarlos a participar en EASE, pero primero quiero comprobar si están de acuerdo con esto.

¿Debería empezar a explicarle un poco más sobre EASE y ver si te gustaría probarlo?

Luego comparta alguna información básica sobre EASE, por ejemplo que el adolescente aprenderá habilidades para afrontar mejor los problemas que a veces pueden experimentar las personas de su edad; que las sesiones de EASE sean junto con otros niños de su edad; que su cuidador puede ir a tres grupos separados para aprender más sobre cómo apoyar a su hijo, etc.

Tanto el adolescente como el cuidador deberán dar su consentimiento para participar en EASE (consulte el Paso 5 (pre)).

Paso 4c (pre): qué decir si EASE no es adecuado

A continuación se proporcionan diferentes guiones por los diferentes motivos por los que una persona podría ser excluida de EASE.

Consulte el guión aplicable. Sea honesto con el adolescente y su cuidador explicándoles el motivo por el que EASE no es adecuado para el adolescente.

1. El adolescente no está experimentando problemas de internalización que podrían estar en un nivel que está interfiriendo con su funcionamiento.

Si la evaluación sugiere que el adolescente no está experimentando problemas de internalización importantes, no se requiere EASE.

Anime a estos adolescentes a continuar utilizando sus propios apoyos útiles y habilidades de afrontamiento.

Por ejemplo, diga esto:

"Gracias por responder mis preguntas. Parece que tanto usted como su cuidador están de acuerdo en que están lidiando bien con las cosas en este momento, por lo que esta intervención no es realmente algo que necesite.

Sigan cuidándose, como ya lo están haciendo, y gracias por darme su tiempo y por ser tan honestos con sus respuestas".

2. El adolescente corre riesgo inminente de suicidio.

Si le preocupa la seguridad de un adolescente, el primer paso es brindarle el apoyo que necesita para mantenerse a salvo. Una vez que el adolescente no esté en riesgo inminente de suicidio, podría ser un buen momento para pensar en unirse a un grupo EASE.

Incluso si el adolescente no quiere que le cuentes a nadie su intención de acabar con su vida, estás obligado a hacerlo. Debe explicar nuevamente los motivos para informar a sus cuidadores²⁰ y a su supervisor.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por responder mis preguntas honestamente. Parece que estás pasando por un momento muy difícil y me preocupa tu seguridad en este momento, porque [repite lo que dijo el adolescente sobre el suicidio, por ejemplo, “dijiste que tenías un plan para acabar con tu vida”; “querías acabar con tu vida en un futuro próximo”]. Me gustaría organizar algo de apoyo para ayudar a garantizar que lo mantengamos seguro, ya que esa es nuestra prioridad número uno. Primero necesito decirles a sus cuidadores [o nombrar un cuidador alternativo] lo que usted me ha dicho. ¿Tiene alguna preocupación acerca de que yo haga esto?

También tendré que hablar con mi supervisor para que podamos organizar la mejor atención para usted. El nombre de mi supervisor es [nombre del supervisor] y ha ayudado a muchas personas que han tenido pensamientos similares”.

Asegúrese de conectarlos con los especialistas o servicios adecuados.

3. Adolescentes con problemas mentales, neurológicos, de uso de sustancias o conductuales graves. trastornos.

El adolescente puede necesitar apoyo individualizado y ser remitido a servicios adecuados.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por responder mis preguntas honestamente. Parece que está experimentando algunas dificultades y podría beneficiarse de algún tipo de ayuda. Sin embargo, esta intervención no ayudaría con los problemas que usted ha mencionado [nombre de los problemas, por ejemplo problemas con el alcohol]. Me gustaría ayudarlo a vincularlo con un servicio que se especializa en este tipo de cosas. Para hacer esto necesitaría hablar con sus cuidadores [o nombrar un cuidador alternativo]. ¿Te gustaría estar presente cuando haga esto?

Brinde a los cuidadores la misma información que le ha dado al adolescente. Indique el motivo concreto por el que la intervención no es adecuada para ellos.

Asegúrese de conectarlos con los especialistas o servicios adecuados.

²⁰ Puede haber algunas circunstancias excepcionales en las que no sea posible informar a los cuidadores. Esto también depende de las leyes y costumbres locales y obligaciones.

4. Riesgo de violencia en el ámbito familiar o doméstico.

Si le preocupa la seguridad de un adolescente, entonces su prioridad debe ser asegurarse de que esté seguro. Una vez que el adolescente o la familia estén seguros y en contacto con una organización que pueda brindar apoyo (como servicios de protección infantil), el adolescente puede ser reevaluado.

para la facilidad.

Está obligado a informar los riesgos de violencia a su supervisor, incluso si el adolescente no quiere que se lo cuente a nadie. Debe explicar las razones para decírselo a su supervisor nuevamente.

Si están disponibles, las organizaciones deben seguir protocolos nacionales para riesgos de protección.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por responder mis preguntas honestamente. Parece que estás pasando por un momento muy difícil en casa y me preocupa tu seguridad en este momento, porque dijiste [repite lo que dijo el adolescente sobre la violencia familiar]. Me gustaría organizar algo de ayuda para usted y su familia. Para hacer esto, necesito llamar a mi supervisor. El nombre de mi supervisor es [diga el nombre de su supervisor] y [nombre del supervisor] ha trabajado con muchas personas que tienen experiencias similares.

¿Tiene alguna preocupación acerca de que yo haga esto?

Paso 5 (pre): obtener el consentimiento para participar en EASE

1. Cuando decida que el adolescente puede participar en EASE, invítelo y a su cuidador a unirse al grupo.

Debe hablar juntos con el adolescente y el cuidador.

2. Recuérdeles la información sobre EASE que compartió en el Paso 1 (anterior): presentaciones y consentimiento.

EASE puede ayudar a los adolescentes con problemas de internalización como la tristeza, la ansiedad y el estrés.

Es una intervención grupal con otros adolescentes que viven problemas similares.

Ocurre una vez por semana durante siete semanas.

El cuidador se unirá a otro grupo con otros cuidadores que se reunirán tres veces.

En EASE los adolescentes y sus cuidadores no recibirán materiales ni dinero ni recibirán medicamentos.

La intervención no podrá resolver todos los problemas que puedan enfrentar las familias, pero apoyará con derivaciones a otros servicios cuando sea posible.

3. Obtener el permiso del adolescente y el consentimiento de su cuidador para unirse un grupo FACIL.

Brinde al adolescente y a su cuidador la oportunidad de hacer preguntas sobre la intervención.

Obtener el consentimiento del cuidador. Se prefiere el consentimiento por escrito si es factible y seguro para garantizar que exista la documentación adecuada. En los casos en que no sea posible, bastará con el consentimiento verbal.

Está bien que el adolescente y el cuidador tengan tiempo para considerar su participación. Por ejemplo, puede hacer arreglos para regresar o llamar en otro momento si desean pensar en participar o discutirlo con otro cuidador.

Por ejemplo, dígale esto al adolescente:

“¿Tiene alguna pregunta sobre la intervención o cualquier otra cosa?”

¿Da usted permiso para participar en EASE? Tenga en cuenta que dar permiso ahora no significa que no pueda cambiar de opinión. Siempre puedes parar con FACILIDAD si no quieres continuar”.

Por ejemplo, dígale esto al cuidador:

“¿Tiene alguna pregunta sobre la intervención o cualquier otra cosa?”

Como cuidador, ¿da su consentimiento para que su hijo y usted participen en EASE? La participación es voluntaria y puedes revocar tu consentimiento en cualquier momento.”

4. Dígale al adolescente y al cuidador lo que sucederá a continuación.

Proporcione información sobre dónde y cuándo se llevarán a cabo las sesiones de EASE o, si aún no se ha decidido, explique que se comunicarán con ellos para brindarles más información sobre el lugar y las fechas de las sesiones.

5. Agradecer al adolescente y al cuidador por su tiempo.

4.3. El protocolo de evaluación postintervención.

La Figura 2 muestra los pasos de evaluación postintervención a seguir con el adolescente y su cuidador. Luego, el texto describe las etapas en detalle.

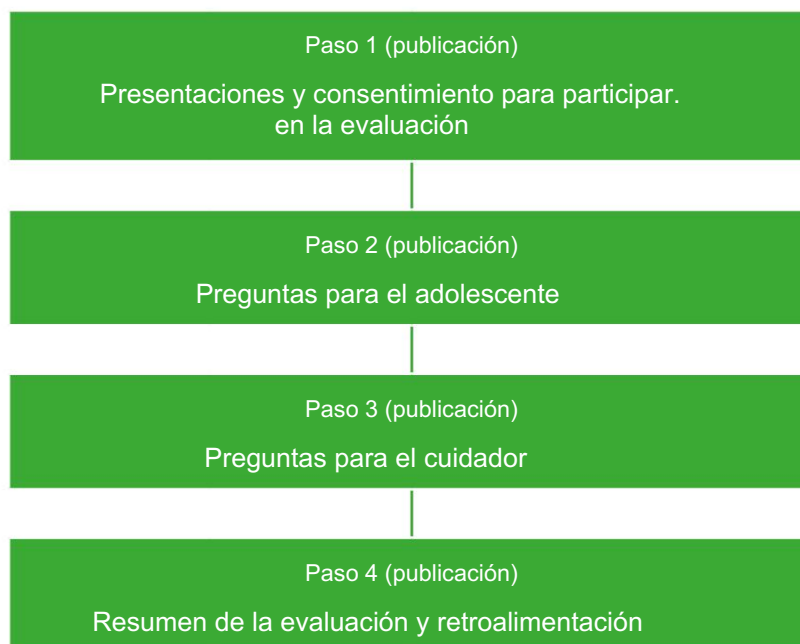
Complete la evaluación posterior a la intervención dentro de 1 a 2 semanas después de completar EASE.

Tenga en cuenta que los adolescentes y sus cuidadores deben ser evaluados individualmente. Sin embargo, los adolescentes pueden dar permiso para que su cuidador se una a su evaluación.

Dígale al adolescente y a su cuidador que es importante que le den respuestas honestas, no sólo lo que ellos creen que usted quiere escuchar. A veces las personas querrán dar respuestas positivas porque creen que deberían haber mejorado. O podrían pensar que usted se enfadará con ellos si no han mejorado.

Si es posible, es mejor que el asistente que complete la evaluación posterior a la intervención no sea el asistente que dirigió la implementación de EASE. Esto puede ayudar a los adolescentes o cuidadores a hablar más abiertamente y dar respuestas honestas sobre cómo se sienten después de la intervención. Es importante que las organizaciones puedan saber si las cosas no van bien o si hay alguna inquietud con los ayudantes individuales.

Fig. 2. Pasos a seguir para la evaluación postintervención.



EVALUACIÓN POST-INTERVENCIÓN

Paso 1 (publicación): presentaciones y consentimiento

El adolescente y el cuidador estarán juntos para el Paso 1 (post): presentaciones y consentimiento verbal. Proporcionar información al adolescente y a su cuidador sobre el propósito de la evaluación y obtener el permiso del adolescente y el consentimiento del cuidador para participar en la evaluación posterior a la intervención.

1. Preséntate.

Si la familia aún no lo conoce, proporcione su nombre y su rol en la organización.

2. Deje que la familia se presente.

Si aún no conoce a la familia, pida al cuidador y al adolescente que se presenten brevemente.

3. Explique el propósito de la evaluación.

Por ejemplo, diga esto:

“Durante las últimas semanas, [nombre del adolescente] ha venido a las sesiones de EASE. El propósito de esta visita es hacerles a ambos algunas preguntas para saber cómo se siente [nombre del adolescente] después de haber completado EASE. Es importante responder con sinceridad, incluso si cree que no me gustará su respuesta. Esto se debe a que es posible que EASE no ayude a todos. Necesitamos controlar cuándo funciona, pero también cuándo no. O si hay algún problema con el grupo”.

4. Explique la confidencialidad.

Asegúrese de que el adolescente y el cuidador comprendan qué información se mantendrá confidencial y con quién se compartirá (consulte la sección 3.1.1).

Toda la información se mantiene confidencial a menos que el adolescente o el cuidador le dé permiso para compartirla con otra persona.

Hay tres excepciones a esta confidencialidad. Cuando alguien:

• está en riesgo inminente de autolesionarse o suicidarse; • es probable que dañe gravemente a otra persona; o • corre el riesgo de sufrir daño o abuso.

En tales circunstancias, deberá informar a su supervisor o a otra persona, incluso si el adolescente no le da permiso y/o el cuidador no da su consentimiento, para garantizar su seguridad y la de otras personas.

Por ejemplo, diga esto:

“Lo que usted diga se mantendrá confidencial. Yo [o 'nosotros' en caso de que esté presente otro adulto de la organización para la salvaguardia] no puedo decirle a nadie más lo que usted me dice, a menos que me diga algo que creo que significa que corre el riesgo de acabar con su vida, dañar a otra persona o si usted corre el riesgo de ser lastimado por otra persona. Si este es el caso, te lo diré. Entonces tendré que hablar con mi supervisor. Su nombre es [nombre del supervisor] y tienen mucha experiencia en este tipo de problemas. Es muy importante para nosotros mantenerlos a ambos seguros. ¿Qué preguntas o inquietudes tiene sobre la confidencialidad de la evaluación?”

5. Dígale al adolescente y a su cuidador lo que sucederá en la evaluación.

Por ejemplo, diga esto:

“Las preguntas que tengo para ustedes hoy les resultarán familiares, ya que son las mismas preguntas que les hicieron a ambos antes de que comenzara la intervención. Sin embargo, ahora estamos interesados en saber cómo les va a usted y a su hijo después de completar EASE.”

6. Obtener el permiso del adolescente y el consentimiento de su cuidador para completar la evaluación.

Brinde al adolescente y a su cuidador la oportunidad de hacer preguntas sobre la evaluación.

Debe obtener el permiso del adolescente para realizar la evaluación y el consentimiento de su cuidador, antes de realizar la evaluación.

Se recomienda obtener el consentimiento del cuidador. Se prefiere el consentimiento por escrito si es factible y seguro para garantizar que exista la documentación adecuada. En los casos en que no sea posible, bastará con el consentimiento verbal.

Está bien que el adolescente y el cuidador tengan tiempo para considerar su participación. Por ejemplo, puede hacer arreglos para regresar o llamar en otro momento si desean pensar en participar o discutirlo con otro cuidador.

Por ejemplo, dígale esto al adolescente:

“¿Tiene alguna pregunta sobre la evaluación de hoy o cualquier otra cosa?”

¿Da usted permiso para hacer la evaluación para saber cómo se ha sentido últimamente? Siempre puedes detener la evaluación si no quieres continuar”.

Por ejemplo, dígale esto al cuidador:

“¿Tiene alguna pregunta sobre la evaluación de hoy o cualquier otra cosa?”

Como cuidador, ¿da su consentimiento para que su hijo y usted mismo participen en la evaluación para saber cómo se ha sentido su hijo últimamente? Puede revocar su consentimiento en cualquier momento.”

7. Iniciar la evaluación después de que el adolescente haya dado permiso para participar en la evaluación y el cuidador haya dado su consentimiento para que ambos participen en las evaluaciones.

Paso 2 (post): preguntas para el adolescente

Recuerde que, para salvaguarda del niño, debe haber otro adulto presente durante la evaluación con el adolescente. Normalmente sería otra persona de la organización implementadora.

Sin embargo, un adolescente puede preferir que el segundo adulto sea su cuidador u otro familiar. Si el adolescente no lo ha indicado, invite al cuidador a salir de la habitación mientras usted realiza la valoración.

1. Medida de problemas de internalización.

Se debe utilizar la misma medida que durante la evaluación previa a la intervención.

2. Evaluación del riesgo inminente de autolesión/suicidio.

Vuelva a evaluar a los participantes para determinar el riesgo inminente de autolesión/suicidio si a) indicaron un riesgo de suicidio en la evaluación previa a la intervención, b) experimentan trastornos mentales, neurológicos o por uso de sustancias, o c) informan angustia emocional aguda (por ejemplo, indicado por puntuaciones altas en la medida de problemas de internalización en la evaluación posterior a la intervención).

De acuerdo con la Guía de Intervención mhGAP, también se recomienda reevaluar a los participantes que reportan:

- o “desesperanza y desesperación extremas, pensamientos/plan/acto actual de suicidio por autolesión o antecedentes de los mismos, acto de autolesión con signos de envenenamiento/intoxicación, sangrado por herida autoinfligida, pérdida del conocimiento y/o letargo extremo; o o cualquiera de las condiciones mentales, neurológicas o de uso de sustancias prioritarias, dolor crónico o angustia emocional extrema”.²¹

En caso de riesgo de suicidio seguir el protocolo del Anexo 1.

3. Indicios de riesgo inmediato de necesidades agudas de protección.

Los adolescentes con graves riesgos de protección (por ejemplo, violencia familiar) deben ser remitidos a servicios de protección infantil. Las organizaciones deben determinar sus medios para evaluar los riesgos de protección y, cuando estén disponibles, seguir los protocolos nacionales.

Si realiza evaluaciones en el entorno hogareño, puede consultar el módulo sobre trastornos mentales y del comportamiento de niños y adolescentes de la Guía de Intervención mhGAP para evaluar las señales de advertencia de riesgos de protección dentro del entorno hogareño.¹⁹

²¹ Organización Mundial de la Salud. Guía de intervención mhGAP para trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias en centros no especializados entornos de salud: Programa de acción para superar las deficiencias en salud mental (mhGAP), versión 2.0. Organización Mundial de la Salud; 2016 (<https://iris.who.int/handle/10665/250239>, consultado el 6 de septiembre de 2023).

4. Evaluación de la intervención.

Infórmese sobre las experiencias del adolescente con EASE, por ejemplo preguntando:

“¿Cómo cree que EASE ha sido beneficioso, neutral o inútil para usted?”

“¿Qué fue lo que más le gustó o le resultó más útil de EASE?”

“¿Qué cambiarías de EASE?”

“¿Tiene algún otro comentario sobre EASE?”

“¿Tiene alguna otra inquietud o pregunta?”

Las organizaciones que implementan EASE tal vez deseen agregar sus propias preguntas.

5. Finalizar la evaluación con el adolescente.

Agradezca al adolescente por sus respuestas.

Dígales que ahora le hará algunas preguntas a su cuidador.

Los resultados de la evaluación de los adolescentes se pueden resumir en el Paso 4 (post): resumir las evaluaciones y dar retroalimentación.

Paso 3 (post): preguntas para el cuidador

Invite al cuidador a realizar la evaluación.

Si es factible y seguro para ellos hacerlo, deje que el adolescente espere en otra habitación con otro miembro de la familia o deje la puerta abierta para que el adolescente no esté completamente solo pero la evaluación se pueda hacer en privado (para que el adolescente no pueda escuchar las respuestas de su cuidador a preguntas).

Luego presente la evaluación.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por participar en esta evaluación, que consiste en ver cómo usted y [nombre del adolescente] experimentaron las sesiones de EASE. Tenga en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas para estas preguntas”.

1. Medida de malestar emocional.

Se debe utilizar la misma medida que durante la evaluación previa a la intervención.

2. Medida del informe del cuidador sobre problemas de internalización del niño.

Se debe utilizar la misma medida que durante la evaluación previa a la intervención.

3. Evaluación de la intervención.

Infórmese sobre la experiencia del cuidador con EASE, por ejemplo preguntando: "¿Qué le gustó o

encontró más útil acerca de EASE?"

"¿Cómo cree que EASE ha sido beneficioso, neutral o inútil para usted?"

"¿Cómo cree que EASE ha sido beneficioso, neutral o inútil para su hijo?"

"¿Qué cambiarías de EASE?"

"¿Tiene algún otro comentario sobre EASE?"

"¿Tiene alguna inquietud o pregunta sobre su hijo?"

Las organizaciones que implementan EASE tal vez deseen agregar sus propias preguntas.

4. Fin de la valoración con el cuidador.

Agradezca al cuidador por sus respuestas.

Resumir los resultados de la evaluación del cuidador en el siguiente paso (Paso 4 (post): resumir las evaluaciones y dar retroalimentación).

Paso 4 (publicación): resumir las evaluaciones y dar retroalimentación

Resuma los resultados de las evaluaciones de adolescentes y cuidadores en la tabla resumen (ver Tabla 6).

Tabla 6. Resumen de las valoraciones postintervención.

MEDIDA	PUNTAJE	RESPONDA SI EL RESULTADO ES "SÍ"
1. ¿Está el adolescente en riesgo inminente de suicidio?	Sí No	Llame a su supervisor. Vincular con los cuidados adecuados.
Problemas de internalización del adolescente		
2. ¿Cuál es la puntuación total en la medida de problemas de internalización reportados por el adolescente?	Puntuación = ____	N / A
3. ¿Cuál es la puntuación total en la medida del informe del cuidador sobre los problemas de internalización del niño?	Puntuación = ____	N / A
Angustia emocional del cuidador		
¿Cuál es la puntuación total en la medida de angustia emocional?	Puntuación = ____	N / A

Si un adolescente y su cuidador informan menos problemas de internalización para el adolescente (por ejemplo, por debajo del límite), agrádzcales por participar en la evaluación posterior a la intervención.

Por ejemplo, diga esto:

"Gracias por responder mis preguntas. Parece que tanto usted como su cuidador están de acuerdo en que están lidiando bien con las cosas en este momento. Enhorabuena por practicar tus habilidades EASE durante estas últimas semanas. Sigán cuidándose y sigan usando las habilidades EASE que aprendieron en el grupo. Gracias por darme tu tiempo hoy".

Si el adolescente continúa reportando problemas de internalización que podrían estar a un nivel que esté interfiriendo con su funcionamiento, considere ofrecerle más apoyo al adolescente y/o a su cuidador.

- Quizás sea necesario derivar al adolescente a un especialista (idealmente un pediatra o un profesional de salud mental).
- Si su organización ofrece sesiones de asesoramiento, también puede considerar ofrecer una o dos sesiones de asesoramiento individuales. Esta opción es la mejor para adolescentes y cuidadores que se sintieron motivados durante el grupo y se esforzaron por practicar habilidades entre sesiones. Estas sesiones podrían centrarse en fortalecer sus habilidades discutiendo cómo pueden continuar aplicando EASE y las habilidades de cuidador en sus vidas; y ser muy práctico y centrarse en practicar las habilidades aprendidas en las sesiones.

Por ejemplo, diga esto:

"Gracias por responder mis preguntas. Parece que está experimentando algunas dificultades y me gustaría proponerle que busquemos algunos servicios alternativos que puedan ofrecer algún apoyo. ¿Qué dirías sobre eso?"

A veces los adolescentes han mostrado mejoras pero continúan experimentando problemas leves de internalización. Esto es común. ◦ Anime a

estos participantes a seguir practicando sus habilidades EASE.

- Si es posible, puede considerar llamarlos dentro de dos o tres meses para poder reevaluarlos y ver si necesitan más apoyo (por ejemplo, atención especializada).

Algunos cuidadores pueden estar experimentando sus propios problemas de salud mental. Si ese es el caso, usted y su supervisor pueden decidir derivarlos a un profesional de atención de salud mental.

También sugiera cualquier servicio no especializado apropiado que conozca, ya sea para el adolescente o el cuidador, como grupos de apoyo comunitario.

Parte B: La intervención



Capítulo 5. Sesiones para adolescentes



Sesión adolescente 1.

Comprender mis sentimientos

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
<p>Promover la cohesión del grupo.</p> <p>Eduque a los participantes sobre EASE y por qué les ayudará.</p> <p>Desarrollar habilidades para comprender e identificar las emociones con precisión.</p> <p>Identificar fortalezas.</p>				
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 1.1. Bienvenida y presentaciones	<p>Llegar a conocer unos a otros</p> <p>Ayude a los participantes a relajarse</p>	<p>Cualquier material necesario para la actividad introductoria.</p>	<p>Anexo 2. Actividades y juegos (si es necesario)</p>	15 minutos
Actividad adolescente 1.2. Revisión de FACILIDAD	<p>Dar una visión general de los objetivos de FACILIDAD</p>			5 minutos
Actividad adolescente 1.3. Reglas del grupo	<p>Establecer reglas y expectativas sobre cómo comportarse en el grupo</p> <p>Promover la cohesión dentro del grupo</p>	<p>papel grande</p> <p>Boilgrafo</p>		5 minutos
Actividad adolescente 1.4. Presentando la historia	<p>Presente la historia a los participantes.</p>	<p>libro de cuentos</p>		5 minutos
Actividad adolescente 1.5. Comprender mis sentimientos	<p>Conozca los diferentes sentimientos que surgen de los problemas.</p> <p>Aprenda a identificar con precisión los sentimientos.</p>	<p>Sentimientos cartel gráfico</p> <p>libro de cuentos</p>		10 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 1.6. Sentimientos exteriorizados	Aprende a separar sentimientos Mejorar el conocimiento sobre diferentes sentimientos.	cartel de tristeza papeles grandes Bolígrafos o lápices (preferiblemente de colores)		25 minutos
Actividad adolescente 1.7. Identificar sentimientos personales	Aprende a identificar sentimientos adolescentes. son experimentando Aprenda a identificar los sentimientos que están causando interferencias.	Póster Olla de sentimientos Libros de trabajo Bolígrafos o lápices (lápices de colores opcionales) libro de cuentos	Anexo 4: Consejos útiles para entender mi Sentimientos	25 minutos
Actividad adolescente 1.8. Terminando la sesión	resumir la sesión Introducir y establecer la práctica en casa. Identificar fortalezas	Libros de trabajo Un papel cuadrado para cada participante. Bolígrafos o lápices		10 minutos

Actividad adolescente 1.1.

Bienvenido y presentaciones

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Llegar a conocer unos a otros Ayude a los participantes a relajarse	Cualquier material necesario para la actividad introductoria.	Anexo 2. Actividades y juegos (si es necesario)

1. Dé la bienvenida al grupo.

2. Los ayudantes se presentan.

Di tu nombre, algo sobre ti que te sientas cómodo de compartir.

Describe tu función como ayudante de EASE.

Explique que su trabajo es escuchar las dificultades de los niños y adolescentes y ayudarlos a afrontarlas mejor.

3. Haz una actividad introductoria.

Realice la actividad introductoria que se describe a continuación.

O, si esta actividad no es apropiada (por ejemplo, si no es apropiada para la edad), elija una actividad o juego alternativo del Anexo 2, o elija una actividad usted mismo (por ejemplo, cualquier actividad que sea divertida, implique movimiento y en la que los participantes aprenden los nombres de los demás).

Los ayudantes deben unirse a los participantes en la actividad para aprender los nombres de todos.

Ejemplo de actividad introductoria

Pida a los participantes que formen dos filas y se paren uno frente al otro en parejas.

Tienen un minuto para presentarse a la persona que tienen enfrente.

Puedes sugerir algunas preguntas, como por ejemplo: "¿Cómo te llamas? ¿Con quien vives? ¿Qué tipo de música te gusta? ¿Qué te gusta hacer con tus amigos?"

Después de un minuto, toque una campana o grite "cambie". Una línea no debería moverse.

En la otra fila, pida a cada persona que baje un lugar para estar frente a una nueva persona.

Continúe haciendo esto hasta que todos se hayan presentado a todos en la fila.

Actividad adolescente 1.2. Revisión de FACILIDAD

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Dar una visión general de los objetivos de EASE	Ninguno	Ninguno

1. Describa brevemente los objetivos de EASE.

Digamos que aprenderemos habilidades que nos ayudarán a afrontar problemas emocionales y prácticos.

Explique que puede resultar incómodo hablar de grandes emociones al principio, pero cuanto más lo hacemos, más cómodo se vuelve.

2. Explique brevemente la estructura de la intervención.

Digamos que nos reuniremos durante las próximas siete semanas.

Digamos que nos ayudaremos mutuamente a practicar nuevas habilidades en el mundo real.

Explicar:

- La intervención incluye una combinación de actividades, discusión, escucha y una historia.
- Los participantes trabajarán en grupo grande, en grupos pequeños, en parejas e individualmente para ayudarse mutuamente. otros mejoran las habilidades que aprenden con EASE.
- Las sesiones de EASE serán diferentes a las de la escuela.

Explique que los cuidadores de los participantes también se reunirán para aprender algunas habilidades para ayudar a los participantes también.

3. Permita un breve tiempo para que los participantes hagan preguntas sobre EASE.

Por ejemplo, pregunte: "¿Alguien tiene alguna pregunta sobre EASE?"

Actividad adolescente 1.3.

Reglas del grupo

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Establecer reglas y expectativas sobre cómo comportarse en el grupo</p> <p>Promover la cohesión dentro del grupo.</p>	<p>papel grande</p> <p>Bohgrafo</p>	<p>Ninguno</p>

1. Explique que necesitamos crear un entorno seguro.

2. Invite a los participantes a identificar las reglas del grupo.

Por ejemplo, diga esto:

"Las reglas para nuestro grupo pueden ayudar a crear un ambiente seguro. Podemos hacer estas reglas juntos. ¿Qué reglas debemos tener para asegurarnos de que todas las personas se sientan seguras y cómodas para hablar en este grupo?"

3. Crea un papel grande para las reglas del grupo.

Escriba o dibuje las reglas en un papel grande y muéstrelo en cada sesión.

Si los participantes se muestran reacios a compartir, dé ejemplos e invite a más ideas.

Asegúrese de que se incluyan las siguientes reglas:

- o escucharse unos a otros;
- o respetar las historias e ideas de los demás; y o mantener en privado todo lo que se hable en este grupo.

Asegúrese de que los participantes estén de acuerdo con las reglas del grupo.

4. Explique la confidencialidad.

Notas para el ayudante antes de explicar la confidencialidad

La confidencialidad se trata de privacidad. Todos son responsables de mantener en privado lo que se discute en el grupo.

Privacidad significa que los adolescentes pueden hablar con otros sobre las habilidades que han aprendido y sus propias experiencias, pero no deben compartir quiénes son los otros adolescentes ni lo que dicen los demás adolescentes.

El ayudante solo romperá la confidencialidad para ayudar a mantener a las personas seguras si 1) corren el riesgo de lastimarse a sí mismos 2) existe el riesgo de lastimar a otra persona o 3) corren el riesgo de ser lastimado por otra persona.

El supervisor del ayudante tendrá conocimiento de lo que sucede en el grupo. Es una persona conocedora que se preocupa por la seguridad de los participantes.

Lea el guión de confidencialidad a los participantes.

Por ejemplo, diga esto:

“Quiero hablarles sobre la confidencialidad. Esto significa que todos aquí deben aceptar mantener en privado lo que se discute en estas reuniones. No debemos hablar con personas ajenas a este grupo sobre las demás personas que están en este grupo. Pero puedes hablar de lo que tú mismo estás haciendo aquí. Por ejemplo, puede contarles a sus cuidadores lo que discutieron y aprendieron hoy, pero no debe decir lo que los demás en este grupo han discutido.

Esto se debe a que algunos temas que no son privados para usted pueden serlo para otras personas de este grupo. Por eso debemos respetar la privacidad de los demás en todo momento.

Como su ayudante, también debo mantener en privado lo que se dice en este grupo. No puedo hablar con nadie más que con mi supervisor sobre lo que usted discute en este grupo. Esto significa que no puedo darle a su cuidador ninguna información personal que usted mencione.

Pero hay tres ocasiones en las que tendré que romper la confidencialidad incluso cuando usted no quiera que lo haga.

La primera vez es si corres el riesgo de lastimarte o acabar con tu vida.

A veces las personas piensan que no vale la pena vivir su vida o desean quedarse dormidos y no despertarse [o usar otra frase culturalmente apropiada para describir el pensamiento suicida].

Estos pensamientos no son infrecuentes. No es necesario que se sienta avergonzado si experimenta estos pensamientos. Siéntase seguro de hablar conmigo si se siente así en cualquier momento durante EASE. Sólo si me preocupo mucho por usted, tendré que hablar con mi supervisor, incluso si usted no lo hace. Quieres que yo.

La segunda vez que se rompe la confidencialidad es si se corre el riesgo de lastimar gravemente a otra persona.

La tercera vez es si corre el riesgo de ser lastimado por otra persona, como una persona de su familia o de la comunidad.

Esto también incluye si me dice que otra persona corre el riesgo de lastimarse a sí misma, lastimar a otra persona o ser lastimada por otra persona, por ejemplo, un hermano u otro miembro de la familia.

Tengo que violar la privacidad en estas tres situaciones porque mi trabajo es mantenerte a ti y a otras personas a salvo.

Para ayudarlo a mantenerse seguro, primero hablaría con usted para informarle lo que estoy haciendo. Luego hablaría con mi supervisor. Mi supervisor se llama [diga el nombre de su supervisor]. Mi supervisor tiene mucho conocimiento en ayudar a las personas y se preocupa mucho por su seguridad y bienestar”.

5. Discuta qué temas no son apropiados para todo el grupo.

Por ejemplo, diga esto:

“Estaremos hablando de nuestras experiencias personales en este grupo. Queremos que todos se sientan cómodos hablando de cualquier experiencia. Pero hay algunas cosas que pueden hacer que usted o los demás se sientan incómodos o molestos. Debido a esto, hay algunos temas sobre los que debes hablar con los ayudantes individualmente. No se preocupe ni se avergüence de compartir sus experiencias difíciles con nosotros, ya que estamos aquí para apoyarlo. Tenemos experiencia en escuchar estas historias difíciles. Algunos ejemplos son el sexo o las experiencias de abuso. ¿Hay algún otro tema del que prefieres no hablar en todo el grupo?

Actividad adolescente 1.4. Presentando la historia

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Presente la historia a los participantes.	libro de cuentos	Ninguno

1. Lea la historia: muestre la Imagen 1 y lea el Texto 1.

Pida a los participantes que ayuden a crear la historia haciendo las preguntas del libro de cuentos (ver Texto 1).

Actividad adolescente 1.5.

Comprensión

Mis sentimientos

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Conozca los diferentes sentimientos que surgen de los problemas.</p> <p>Aprenda a identificar con precisión los sentimientos.</p>	<p>Póster Gráfico de sentimientos</p> <p>libro de cuentos</p>	Ninguno

1. Presente la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

"Experimentamos sentimientos diferentes cada día. Pueden ser sentimientos agradables, como felicidad o excitación, o pueden ser sentimientos desagradables, como tristeza o enojo. Nuestros sentimientos muchas veces están ligados a lo que nos está pasando. Vamos a leer un poco más sobre Kian para ayudarnos a comprender esto mejor".

2. Lea la historia: muestre la Imagen 2 y lea el Texto 2.

Cuelgue el cartel del Cuadro de sentimientos y dirija la atención de los participantes hacia él.

Pida a los participantes que identifiquen sentimientos de la historia.

Pregunte cómo hacen sentir a Kian las diferentes situaciones de la historia (por ejemplo, ¿cómo se siente Kian cuando está con su hermana, escuchando música o con amigos?).

Los participantes pueden mirar el cartel del Cuadro de sentimientos para obtener ideas sobre diferentes sentimientos.

Haga preguntas si tienen dificultades para identificar sentimientos.

Por ejemplo, diga esto:

"Kian no quería cantar con su hermana. ¿Qué sintió al respecto?"

Pregunte a los participantes sobre diferentes sentimientos ante el mismo evento.

Está bien que los participantes elijan diferentes sentimientos para el mismo evento (por ejemplo, feliz, emocionado y relajado cuando Kian escucha música).

Si los participantes no sugieren sentimientos diferentes ante el mismo evento, el ayudante debe sugerir esto:

Por ejemplo, diga esto:

“Kian disfrutaba escuchando música. ¿Qué más podría sentir Kian al escuchar música? ¿Podría Kian sentirse relajado y feliz también?”

Resumir.

Pregunte a los participantes si hay algún ejemplo en el que Kian haya experimentado sentimientos muy diferentes u opuestos durante el mismo evento. (Respuesta: con sus amigos).

Por ejemplo, diga esto:

“A veces podemos sentir sentimientos muy diferentes u opuestos al mismo tiempo. Para Kian, esto sucedió cuando estaba con sus amigos. Aunque se sentía feliz de estar con ellos, también se sentía avergonzado porque podrían enterarse de sus problemas en casa. Esto también puede sucederle a usted a veces. Sé que me puede pasar a mí”.

Actividad adolescente 1.6. Sentimientos exteriorizados

25 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Aprende a separar sentimientos	cartel de tristeza	Ninguno
Mejorar el conocimiento sobre diferentes sentimientos.	papeles grandes Bolígrafos o lápices (preferiblemente de colores)	

1. Exteriorizar sentimientos: actividad grupal (10 minutos)

Introducir la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

"Vamos a explorar cómo se verían y actuarían los diferentes sentimientos si fueran criaturas o personajes".

Identificar las características del cartel de Tristeza.

Muestra el cartel de Tristeza, elige otra imagen que sea más apropiada para tu grupo o dibuja tu propia versión de este personaje.

Invite a los participantes a identificar diferentes características del personaje (por ejemplo, color, altura, forma, expresión facial, cabello, etc.)

Pida a los participantes que digan cómo cambiarían el personaje si se les pidiera que describieran el sentimiento de tristeza.

Pregunta si sería del mismo color, forma, tamaño... etc. que el personaje del cartel.

Crea un personaje feliz.

Pida a los participantes que creen un personaje para sentirse feliz.

El ayudante debe dibujar el personaje en un papel grande tal como lo describen los participantes.

Haga preguntas para ayudar a los participantes a crear este personaje, por ejemplo:

c ¿ Cómo debería verse? c ¿ Es una persona, una forma o una criatura?

c ¿ Qué tan grande o pequeño debe ser?

Cuando terminen, pida a los participantes que le den un nombre al personaje.

2. Exteriorizar sentimientos: actividad en pareja o individual (15 minutos)

Organiza el grupo en parejas o individualmente.

Dígale a cada pareja o a cada participante individual un sentimiento del cartel del Cuadro de sentimientos.

Haga esto en silencio, para que los demás participantes no escuchen.

Dale cinco minutos para crear un personaje.

Dígales a las parejas o a los participantes que creen un personaje para el sentimiento que se les ha dado.

Dígales a las parejas o participantes que pueden elegir:

- o dibujar el personaje de los sentimientos en un papel, o
- o actuar como una "estatua de sentimientos" usando sus cuerpos y expresiones faciales.

Diles que le den un nombre al personaje (ya que usarás este nombre nuevamente más adelante).²²

Mostrar los personajes.

Cada pareja o participante muestra su carácter a todos.

Pida a los demás participantes que adivinen qué sentimiento se está mostrando.

Después de cada presentación, el ayudante puede comentar positivamente las características creativas de cada personaje.

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

"Todos tenemos sentimientos viviendo dentro de nosotros. Es agradable tener algunos sentimientos, como sentirse emocionado, orgulloso o relajado. Y algunos sentimientos pueden ser más difíciles, como la tristeza, la ira, el miedo o la vergüenza. En realidad, es normal experimentar estos sentimientos en algunas situaciones. Y a veces pueden resultarnos útiles.

Por ejemplo, a veces sentir miedo puede mantenernos a salvo, impidiéndonos caminar por una zona peligrosa por la noche. A veces, sentirnos tristes puede decirnos lo importante que es alguien para nosotros, como cuando extrañamos a alguien que ha muerto. A veces, sentirnos enojados puede mostrar que pensamos que algo no es justo, como cuando nuestro amigo está siendo intimidado.

Pero cuando estos sentimientos crecen demasiado y duran mucho tiempo, pueden abrumarnos.

Esta es una señal de que necesitamos gestionar los grandes sentimientos para que no nos arruinen las cosas.

Comprender nuestros sentimientos y aprender a notarlos es el primer paso para gestionar los grandes sentimientos. Ahora hablaremos sobre cómo podemos aprender a notar nuestros sentimientos".

²² En las próximas sesiones de EASE, los ayudantes discutirán los grandes sentimientos con los participantes en numerosas ocasiones. Los ayudantes son Se anima a utilizar los nombres de los personajes que los participantes han creado en esta actividad al describir sentimientos específicos. Alternativamente, puede optar por utilizar palabras que los adolescentes de su grupo utilicen para describir "grandes sentimientos", como fuerte, desordenado, entrometido, incómodo, etc.

Actividad adolescente 1.7.

Identificación personal sentimientos

25 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Aprenda a identificar los sentimientos que experimentan los adolescentes.	Póster Olla de sentimientos Libros de trabajo	Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos
Aprenda a identificar los sentimientos que están causando interferencias.	Bolígrafos o lápices (lápices de colores opcionales) libro de cuentos	

1. Feelings Pot: actividad individual (15 minutos)

Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

"Ahora vamos a aprender a identificar diferentes sentimientos. Usaremos este Feelings Pot [muestre el póster de Feelings Pot] para ayudarnos a hacer esto. Primero veamos un ejemplo de Kian".

Lea la historia: muestre la Imagen 3 (lea el Texto 3), la Imagen 4 (lea el Texto 4) y la Imagen 5 (lea el Texto 5) (15 minutos).

Dé tiempo a los participantes para hacer preguntas.

Enfatice que, al igual que Kian, todos podemos experimentar muchos sentimientos diferentes y opuestos en un día.

Demuestre el bote de los sentimientos.

Utilice el póster Feelings Pot para demostrar cómo completar Feelings Pot.

Cuéntale a los participantes sobre un evento de tu día y qué sentimiento tuviste a causa de ello.

Luego explique que elegirá un color, una forma, un patrón o dibujará un personaje para representar el sentimiento.

Dibuja tu elección al lado del bote de sentimientos (pero no dentro de él).

Luego dibuja el sentimiento en el Feelings Pot.

Explique que lo ha hecho grande o pequeño en el Feelings Pot porque lo sintió mucho o muy poco hoy.

Repita esto con otro sentimiento de tu día. Asegúrese de mostrar una combinación de sentimientos positivos y negativos y una combinación de sentimientos grandes o pequeños.

Demuestre el bote de sentimientos con un participante.

Pida a un participante que comparta algo de su día y qué sentimiento tuvo a causa de ello.

Pregúntele al participante cómo elegirán representarlo: ya sea como un color, una forma, un patrón o dibujando un personaje para representar el sentimiento.

Dibuja la elección del participante al lado del Feelings Pot (usa el mismo cartel).

Pregunte al participante cuánto experimentó el sentimiento (muy grande, mediano, pequeño).

Luego dibuje el sentimiento del participante en el Feelings Pot.

Si es necesario, repita con un participante más.

Utilice los libros de trabajo.

Invite a cada participante a abrir su libro de trabajo en Feelings Pot titulado "Semana 1: Práctica de Feelings Pot en la sesión 1".

Pídales que piensen en su día de hoy, especialmente en los eventos principales.

Luego pídale que piensen en todos los sentimientos que experimentaron durante el día, incluidos los sentimientos asociados con los eventos principales.

Dígales a los participantes que la página anterior a su bote de sentimientos incluye el cuadro de sentimientos. Les ayudará a recordar muchos sentimientos diferentes que pueden experimentar.

Elige cómo representar los sentimientos en la olla.

Pida a los participantes que elijan cómo representarán sus sentimientos en el Feelings Pot.

Pídales que escriban o dibujen sus opciones junto al bote de sentimientos en su libro de trabajo.

Por ejemplo, podrían optar por utilizar:

- o diferentes colores, como Kian (por ejemplo, azul para triste, verde para preocupación, amarillo para feliz etc.); o
- o si los participantes no tienen lápices de colores, pueden usar diferentes formas (por ejemplo, cuadrados para triste o triángulos para feliz), o usar diferentes patrones (como sombreado o una línea corta y retorcida); o
- o pueden usar diferentes personajes, como los que crearon durante la Externización de Sentimientos actividad.

Los participantes mayores o más alfabetizados pueden, alternativamente, optar por escribir el sentimiento en el Feelings Pot y dibujar un borde alrededor de la palabra.

Llena el bote de los sentimientos.

Luego pídale que llenen el bote de sentimientos con sus diferentes sentimientos de hoy.

Explique que cuanto más grandes sean los colores, las formas, los patrones, los personajes o las palabras, más experimentaron ese sentimiento hoy.

De manera similar, cuanto menos o más pequeño dibujan su sentimiento, menos experimentaron ese sentimiento hoy.

Comparte con el grupo.

Invite a los participantes a compartir su bote de sentimientos con el grupo, pero solo si así lo desean.

Pídales que hablen sobre lo que pasó hoy y que les hizo sentir cada sentimiento diferente.

Comience pidiéndoles primero que compartan sentimientos agradables y luego hablen sobre los sentimientos más difíciles.

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

“Todos experimentamos sentimientos diferentes incluso en un día. Y cada día estos sentimientos pueden ser de diferentes tamaños. Un día podemos sentir mucha tristeza, pero otro día puede que no nos sintamos tristes en absoluto. Entonces nuestros sentimientos siempre están cambiando. Por eso es útil notarlos utilizando el Feelings Pot. Cuanto más lo practiquemos, mejor seremos para darnos cuenta de nuestros sentimientos y utilizar nuevas habilidades para afrontarlos, antes de que se vuelvan demasiado grandes”.

2. Grandes sentimientos: discusión (10 minutos)

Introduce grandes sentimientos.

Por ejemplo, diga esto:

“Todos los presentes en esta sala experimentarán grandes sentimientos. Es importante saber que, aunque estos sentimientos puedan resultar incómodos, no le harán daño. Pero a veces los grandes sentimientos pueden arruinar nuestras vidas. Por ejemplo, si me siento muy enojado, ese gran sentimiento puede hacerme decir palabras descorteses a mi hermano que lo molestan. O si tengo mucho miedo de algo, puedo evitarlo y quedarme en casa con mi familia y perderme algo realmente agradable”.

Lea la historia: muestre la Imagen 6 y lea el Texto 6.

Identifica los grandes sentimientos que arruinaron el día de Kian.

Pida a los participantes que identifiquen qué sentimientos fueron muy importantes y arruinaron el día de Kian.

Por ejemplo, la preocupación le dificultaba a Kian concentrarse en las tareas escolares.

Los participantes identifican sus grandes sentimientos.

Pregunte a los participantes qué grandes sentimientos les arruinan las cosas.

Si no los mencionan, sugiera: tristeza, enojo, miedo o pena.

Los participantes identifican cómo los grandes sentimientos arruinan sus vidas.

Pregunte a los participantes qué sentimientos de su Feelings Pot arruinaron su día hoy.

Luego pregúntale cómo este gran sentimiento arruinó las cosas.

Si no los mencionan, dé ejemplos en los que los grandes sentimientos pueden dificultar:

c concentrado

c jugar con amigos **c**
hacer tareas domésticas o escolares

No pelear con otros

No huir de las situaciones.

Resumir.

Explique que cuando los sentimientos nos arruinan las cosas, debemos controlarlos.

Por ejemplo, diga esto:

“En este grupo nos centraremos en estos grandes sentimientos y aprenderemos mejores formas de afrontarlos. Estos sentimientos pueden surgir debido a problemas que usted y otros jóvenes experimentan, como problemas en el hogar como los que tiene Kian. O podrías tener problemas con tus amigos o podrías sufrir acoso. Quizás algunos de ustedes estén enfrentando problemas como la muerte de alguien cercano a ustedes o vivir en una zona peligrosa.

Hay muchos problemas diferentes que todos en este grupo están experimentando. Algunos de ustedes pueden estar experimentando el mismo tipo de problemas. Habrá momentos más adelante en nuestras reuniones en los que podremos hablar juntos sobre estos problemas. Pero hoy quiero que sepas que todo el mundo experimentará problemas que le provocarán grandes sentimientos”.

Actividad adolescente 1.8. Terminando la sesión

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
resumir la sesión	Libros de trabajo	Ninguno
Introducir y establecer la práctica en casa.	Un papel cuadrado para cada participante.	
Identificar fortalezas	Bolígrafos o lápices	

1. Breve resumen

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy hemos aprendido mucho sobre diferentes tipos de sentimientos. Hemos practicado cómo identificarlos con nuestro Feelings Pot. Queremos que llegues a ser realmente bueno en notar diferentes sentimientos, especialmente los grandes que pueden dificultar las cosas en tu vida, porque vamos a aprender algunas maneras de manejarlos".

2. Práctica en casa

Muestre a los participantes las páginas del cuaderno de trabajo para la práctica en casa de esta semana.

Dígales a los participantes que deberían intentar practicar en casa todos los días hasta la próxima sesión de EASE.

Práctica en casa Entendiendo Mis Sentimientos. Los participantes deben intentar identificar tantos sentimientos como puedan cada día y ponerlos en los Feelings Pots de sus cuadernos de trabajo.

Recordando hacer práctica en casa.

Analice cómo los participantes pueden recordar hacer esto. Por ejemplo, podrían pedirles a los cuidadores que se lo recuerden, que se lo recuerden entre ellos o que abran el libro cuando se despierten o antes de dormir y lo hagan en ese momento.

3. Actividad para finalizar la sesión

Finalice cada sesión de la siguiente manera.

Siéntese en círculo, explique e identifique sus fortalezas.

Pida a los participantes que se sienten en círculo.

Explique que una fortaleza es algo en lo que son buenos, algo positivo sobre su personalidad, algo positivo que demostraron en la sesión de hoy.

Si es necesario, dales ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, divertido, valiente, paciente o amable.

Deles un minuto para pensar en una palabra que describa una fortaleza que tienen.

Invite a los participantes a decirle al grupo la fortaleza que eligieron.

Sugiera una palabra fuerte en caso de que a un participante no se le ocurra ninguna.

Nota: no se debe obligar a los participantes a compartir si no lo desean. Estas palabras se utilizarán en la siguiente actividad.

Los participantes doblan su papel.

Entregue a los participantes una hoja de papel cuadrada (es posible que tenga que cortar una hoja de papel en un cuadrado) y un bolígrafo o lápiz.

Pídales que doblen el papel por la mitad, luego otra vez por la mitad y luego otra vez por la mitad.

Pídales que abran el trozo de papel para que queden los pliegues y ahora queden ocho secciones en el papel.

Los participantes decoran su papel con su fuerza.

Explique que esto se llamará su documento de Fortalezas y, al final de cada sesión, se les pedirá que escriban o decoren una sección del documento con una nueva palabra de fortaleza (o una imagen o símbolo que represente esa palabra).

Pídales que escriban o dibujen su palabra fuerte para esta sesión en una sección.

Recoge los papeles.

Pida a los participantes que escriban su nombre en el reverso del papel (o puede ayudar a escribir el nombre si los participantes no pueden hacerlo).

Recoja los papeles y guárdelos de forma segura para la próxima sesión.

Sesión adolescente 2.

Calmando mi cuerpo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
<p>Consolidar el aprendizaje de la sesión 1.</p> <p>Continuar promoviendo la cohesión y el apoyo del grupo.</p> <p>Aprenda cómo los problemas y sentimientos pueden afectar el cuerpo.</p> <p>Aprenda una habilidad de afrontamiento para ayudar a calmar el cuerpo.</p>				
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 2.1. Bienvenido	<p>Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.</p> <p>Consolidar el aprendizaje de la sesión 1</p> <p>Aprender a expresar, identificar y comprender sentimientos</p>	<p>Póster de reglas del grupo (de la sesión 1)</p> <p>Una pelota u otro objeto para lanzar (por ejemplo, un calcetín limpio, una pelota de papel, etc.)</p>		10 minutos
Actividad adolescente 2.2. Revisar la sesión 1 y revisar la práctica en casa.	<p>Revise cualquier aspecto de la sesión anterior que los participantes digan que no entendieron.</p> <p>Los participantes comparten práctica en casa.</p> <p>Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.</p>	<p>Sentimientos cartel gráfico</p> <p>libro de cuentos</p> <p>Póster Feelings Pot (de la sesión 1)</p> <p>Libros de trabajo</p>	<p>Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa</p> <p>Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos</p>	15 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 2.3. Los sentimientos y mi cuerpo.	Aprenda cómo el cuerpo se ve afectado por los problemas y los sentimientos.	libro de cuentos Sentimientos cartel gráfico Póster Mapa corporal Bolígrafos o lápices		20 minutos
Actividad adolescente 2.4. Calmando mi cuerpo	Aprende una habilidad para calmar el cuerpo.		Anexo 1. Gestionar las revelaciones de abuso y gestionar el riesgo de suicidio Anexo 5. Consejos útiles para calmar mi cuerpo Anexo 6. Dos alternativas a la respiración lenta	30 minutos
Actividad adolescente 2.5. Terminando la sesión	resumir la sesión Introducir y establecer la práctica en casa. Identificar fortalezas	Libros de trabajo Artículos de fortalezas (de la sesión anterior) Bolígrafos o lápices		15 minutos

Actividad adolescente 2.1. Bienvenido

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Póster de reglas del grupo (de la sesión 1)	Ninguno
Consolidar el aprendizaje de la sesión 1	Una pelota u otro objeto para lanzar (como un calcetín limpio, una pelota de papel, etc.)	
Aprender a expresar, identificar y comprender los sentimientos.		

1. Bienvenido

Muestre el cartel de reglas del grupo.

2. Actividad de apertura: el juego Mostrando nuestros sentimientos

Presentar la actividad.

Pida a los participantes que se paren en círculo.

Explique que hará una actividad sobre cómo mostrar diferentes sentimientos.

Tienes una pelota (u otro objeto para lanzar).

Hay dos opciones para la actividad, para participantes más jóvenes y mayores.

Para participantes más jóvenes.

Lanza la pelota a un participante y di "muéstrame cómo te ves o te comportas cuando te sientes [di una palabra de sentimiento como triste/feliz/emocionado, etc.]".

El participante representa el sentimiento con todo su cuerpo.

Para participantes mayores.

El ayudante lanza la pelota a un participante y le dice "representa un sentimiento con tu cara o tu cuerpo, pero no nos digas cuál es el sentimiento".

El participante representa el sentimiento con todo su cuerpo.

Los demás participantes tienen que adivinar el sentimiento.

Continuar (para participantes más jóvenes y mayores).

Luego el participante lanza la pelota a otro participante y repite la pregunta.

Repita hasta que todos los participantes tengan un mínimo de un turno.

Está bien utilizar el mismo sentimiento que ha mencionado otro participante.

Esto ayuda a mostrar que diferentes personas expresan el mismo sentimiento de diferentes maneras.

Fin.

Finalice la actividad con expresiones de sentimientos positivos.

Por ejemplo, pida a todos que muestren cómo se ven cuando están felices, emocionados o relajados.

Actividad adolescente 2.2. Sesión de revisión 1

y repasar la práctica en casa 15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Revisar cualquier aspecto de la sesión anterior que los participantes no entendieron.	Póster Gráfico de sentimientos libro de cuentos Póster Feelings Pot (de la sesión 1)	Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos
Los participantes comparten práctica en casa. Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.	Libros de trabajo	

1. Haga un resumen de la sesión 1.

Por ejemplo, diga esto:

"La última vez que nos reunimos hablamos de cómo cada día experimentamos muchos sentimientos diferentes [consulte brevemente el cartel del Cuadro de sentimientos]. Estos sentimientos pueden ser agradables o desagradables. A veces, los problemas, como ser acosados o tener problemas en casa, pueden hacernos sentir grandes sentimientos. Estos grandes sentimientos pueden arruinar las cosas en nuestras vidas. Primero leeré el libro de cuentos. Luego, veamos algunos de los sentimientos que identifiqué durante la semana pasada".

2. Lea la historia: muestre la Imagen 7 (lea el Texto 7), la Imagen 8 (lea el Texto 8) y la Imagen 9 (lea el texto 9).

3. Los participantes discuten su práctica en casa.

Notas para el ayudante antes de comenzar la discusión de práctica en casa.

Elogie a los participantes por sus esfuerzos incluso si no pudieron completar la práctica en casa.

Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con la práctica en casa (ver Anexos 3 y 4).

Anime a todo el grupo a ayudar a manejar el problema de un participante. Esto ayudará a administrar el tiempo al evitar demasiadas conversaciones individuales entre usted y los participantes durante la actividad grupal.

Si hay algunos participantes que no están dispuestos a compartir su práctica en casa, al final de la sesión, pregúnteles en privado si tuvieron algún problema y ayúdelos a resolverlos, si es necesario.

Si un participante estuvo ausente en la última sesión, invite a un participante que estuvo presente a describir qué es el Feelings Pot y cómo usarlo en dos minutos.

Después de dos minutos, podrás corregir cualquier información errónea.

Si no hay suficiente tiempo o si el participante no puede seguir las instrucciones, programe una reunión individual para ayudarlo a aprender la habilidad.

Iniciar repaso de prácticas en casa.

Haga la pregunta en el libro de cuentos.

Luego haga las siguientes preguntas para revisar la historia y ayudar a los participantes a compartir su práctica en casa.

Invite a los participantes a compartir cualquier dificultad que hayan tenido.

Por ejemplo, diga esto:

“Al principio, a Kian le resultó difícil acordarse de hacer su práctica en casa. ¿Alguien tuvo dificultades similares?
¿Podrías compartir con nosotros?”

Invite a los participantes a compartir sus botes de sentimientos.

Por ejemplo, diga esto:

“Kian dibujó algunos sentimientos agradables y difíciles en su Feelings Pot. ¿Alguien quisiera compartir lo que dibujó en uno de sus Feelings Pots?”

Invite a los participantes a compartir un ejemplo (es decir, un día) de su bote de sentimientos.

Pídales que identifiquen el sentimiento más grande del Feelings Pot de ese día.

Pídales que identifiquen qué sucedió ese día que les causó esos sentimientos.

Invite a los participantes a demostrar sus sentimientos.

Por ejemplo, diga esto:

“La preocupación era el sentimiento más fuerte de Kian. ¿Cómo se vería alguien si se sintiera preocupado?”

Invite a los participantes a demostrar sus expresiones faciales y corporales para expresar el sentimiento de preocupación.

El ayudante debe identificar las características específicas que se demuestran (como boca hacia abajo, labios fruncidos o apretados, arrugas en la frente, etc.).

Invite a los participantes a pensar en cómo sus grandes sentimientos arruinaron las cosas.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Qué dejó de hacer Kian cuando se sintió preocupado? [Respuesta: evitaba a sus amigos].
¿Experimentaste algo similar a lo de Kian, donde un gran sentimiento te arruinó las cosas?”

Actividad adolescente 2.3. Los sentimientos y mi cuerpo.

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Aprenda cómo el cuerpo se ve afectado por los problemas y los sentimientos.	libro de cuentos Póster Gráfico de sentimientos Póster Mapa corporal Bolígrafos o lápices	Ninguno

1. Presente la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

"Hasta ahora hemos aprendido cómo los problemas pueden afectar nuestros sentimientos. Hoy vamos a aprender cómo los problemas y los sentimientos pueden afectar nuestro cuerpo".

2. Lea la historia: muestre la Imagen 10 (lea el Texto 10), la Imagen 11 (lea el Texto 11) y la Imagen 12 (lea el Texto 12).

3. Haz la actividad del cartel del Mapa corporal para los sentimientos de Kian.

Muestre el cartel del mapa corporal.

Explique que este es un esquema del cuerpo de Kian.

Explique que desea que los participantes ayuden a dibujar las diferentes sensaciones que Kian notó cuando tuvo sentimientos diferentes.

Pregunte a los participantes cómo deberían dibujar las sensaciones cuando Kian sintió preocupación (por ejemplo, el estómago se retuerce, la cara cálida, a punto de llorar).

Puedes dibujar las sensaciones en el cartel del mapa corporal o pedirle a un voluntario que lo haga.

Repita para los otros dos sentimientos de Kian: feliz y enojado.

4. Realice la actividad del cartel del Mapa corporal para conocer los sentimientos de los participantes.

Pida a un participante que elija un sentimiento del cartel del Cuadro de sentimientos.

Pida a todos que piensen en algún momento en el que sintieron este sentimiento.

Pídales que describan qué sensaciones tuvieron en su cuerpo con este sentimiento.

Puedes dibujar las sensaciones en el cartel del mapa corporal o pedirle a un voluntario que lo haga.

Si los participantes se muestran reacios, consulte los ejemplos de Kian.

O anímelos refiriéndose a diferentes partes del cuerpo, por ejemplo preguntándoles: “¿Cómo se sintió tu estómago? ¿Cómo se sintió tu corazón? ¿Cómo se sintió tu cara? ¿Tenías frío o calor?”.

Repita para un máximo de cinco sentimientos en el cartel del Cuadro de sentimientos.

Asegúrese de incluir sentimientos agradables y desagradables.

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

“Nuestros sentimientos afectan nuestro cuerpo de muchas maneras diferentes. Es importante ser consciente de esto cuando intentamos gestionar los grandes sentimientos”.

Actividad adolescente 2.4.

Calmando mi cuerpo

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Aprende una habilidad para calmar el cuerpo.	Ninguno	<p>Anexo 1. Gestión de las revelaciones de abuso y gestión del riesgo de suicidio</p> <p>Anexo 5. Consejos útiles para Calmar Mi Cuerpo</p> <p>Anexo 6. Dos alternativas a la respiración lenta</p>

1. Discuta las útiles estrategias de afrontamiento de los participantes (15 minutos).

Notas para el ayudante antes de discutir estrategias de afrontamiento.

En esta discusión, los participantes pueden identificar y discutir estrategias de afrontamiento inútiles.

A lo largo de esta discusión, los ayudantes deben estar atentos a las sugerencias de que un participante está teniendo pensamientos suicidas, haciéndose daño a sí mismo o siendo abusado o abandonado. Sin embargo, los ayudantes no deben preguntar específicamente sobre estos temas de seguridad y protección durante la discusión grupal.

En cambio, los ayudantes deben seguir las instrucciones a continuación.

Consulte el Anexo 1 para obtener pautas sobre cómo responder cuando un participante revela este tipo de problemas.

Introduzca cómo afrontar los grandes sentimientos.

Por ejemplo, diga esto:

"Sentirnos estresados, tristes, asustados o enojados puede afectar nuestro cuerpo y hacernos sentir incómodos. Por lo tanto, necesitamos aprender formas de relajar nuestro cuerpo. Imagínese si tuviera mucho miedo de que algo malo pudiera suceder en el futuro. Empiezas a notar que tu corazón late muy rápido y sensaciones de hormigueo en brazos y piernas. ¿Qué harías para calmar tu cuerpo y controlar tu miedo?"

Haz la misma pregunta con hasta otras tres emociones, como tristeza, enfado, pena, etc.

Fomente el uso de estrategias de afrontamiento útiles.

Después de que los participantes hayan dado sus respuestas, identifique ejemplos de estrategias de afrontamiento útiles .

Anime a los participantes a continuar practicando estas estrategias.

Dé brevemente otros ejemplos de estrategias de afrontamiento útiles, como por ejemplo:

- o hablando con alguien en quien confías
- o pidiendo ayuda
- o hacer algo físicamente activo
- o habilidades de relajación, y
- uso del humor.

Explique la diferencia entre estrategias de afrontamiento útiles e inútiles.

Por ejemplo, diga esto:

"Las estrategias de afrontamiento útiles reducen los grandes sentimientos. No causan daño a usted ni a nadie más. Un ejemplo es decirse algo positivo a uno mismo [o dar un ejemplo identificado por un participante].

Las estrategias de afrontamiento útiles no siempre tienen que funcionar de inmediato para que sean útiles.

Pueden ser cosas que hacemos durante un largo período de tiempo para ayudarnos a sentirnos mejor.

Las estrategias de afrontamiento inútiles pueden causar problemas adicionales o causar daño a usted o a otra persona. Al principio, estas estrategias pueden parecer eficaces, pero a largo plazo son perjudiciales.

Por ejemplo, algunos niños se vuelven agresivos con sus amigos o hermanos. Podría ayudarles a sentirse en control.

Esto puede sentirse muy bien. Pero pelear puede causar más problemas, como perder amistades, herir a otros o incluso a ti mismo. Y puede que al final no te haga sentir mejor.

¿Se te ocurre alguna otra estrategia de afrontamiento inútil?

[Ejemplos de estrategias de afrontamiento inútiles: beber alcohol; alejando los pensamientos sobre problemas; huyendo; mentir a los demás; o evitar hacer nuevos amigos porque se siente nervioso o asustado, pero luego, sin querer, sentirse más solo].

EASE lo ayudará a utilizar sus fortalezas y aprender nuevas habilidades de afrontamiento para ayudarlo a manejar grandes sentimientos y problemas".

2. Respiración Lenta: actividad grupal (15 minutos)

Notas para el ayudante antes de iniciar la actividad de Respiración Lenta.

Lea el Anexo 5 para ayudarlo a apoyar a los participantes durante esta actividad. Se recomienda utilizar la actividad de Respiración lenta como actividad principal de Calming My Body.

En el Anexo 6 se describen dos actividades alternativas. Decida de antemano si enseñará respiración lenta o las dos actividades alternativas.

No se preocupe si los participantes realizan la respiración lenta a la perfección.

Es normal que a los participantes les resulte difícil al principio.

Haga que un ayudante demuestre la respiración lenta y que el compañero cuente "uno, dos, tres" por cada inspiración y "uno, dos, tres" por cada exhalación.

Seguir las instrucciones demasiado a la perfección puede hacer que algunas personas se sientan más estresadas.

El objetivo más importante es garantizar que los participantes se sientan relajados, en lugar de lograr que realicen la actividad a la perfección.

Introduzca la actividad de respiración lenta.

Por ejemplo, diga esto:

“Estamos aprendiendo que los grandes sentimientos pueden afectar nuestros cuerpos. Una forma en que esto puede suceder es afectar nuestra respiración: haciéndonos respirar más rápido. Respirar rápido puede hacernos sentir más sensaciones incómodas en nuestro cuerpo, como mareos.

Un método útil para calmar el cuerpo es concentrarse en la respiración. Es una de las formas más rápidas de calmar el cuerpo cuando sentimos grandes sentimientos, como miedo o ira. Pero puede ser un poco difícil de hacer, así que necesitamos practicar”.

Enseñe los pasos para la respiración lenta.

Paso 1: respirando desde el vientre.

Pida a los participantes que se sienten en una silla, con los pies apoyados en el suelo. (O, si no hay sillas disponibles, pararse o sentarse cómodamente en el suelo).

Pida a los participantes que liberen la tensión de su cuerpo (sacudiendo suavemente los brazos y las piernas, girando los hombros hacia atrás o moviendo suavemente el cuello de lado a lado).

Pida a los participantes que pongan una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre.

Dígales que respiren profundamente y observen qué mano se levanta.

Explique que principalmente respiramos con el pecho.

Explique que cuando respiramos para calmar nuestro cuerpo debemos intentar respirar hacia nuestro vientre.

Pídales que imaginen que tienen un globo en el vientre.

Cuando inhalan, el globo se llena de aire y su barriga se agranda.

Cuando exhalan, empujan el aire fuera del globo, por lo que su barriga se hará pequeña.

Pídales que practiquen esto durante dos minutos, manteniendo la mano sobre el vientre y sintiendo cómo empuja hacia afuera cuando inhalan y hacia adentro cuando exhalan.

Explíqueles que deben sentir que la mano sobre el vientre se mueve más que la mano sobre el pecho.

[Esta instrucción debe darse, sólo si es necesario o apropiado para el contexto]: Si los participantes necesitan más ayuda para comprender la respiración desde el vientre, el ayudante puede sugerir que los participantes se acuesten en el suelo, equilibren una hoja de papel o un lápiz sobre su vientre y observe cómo el objeto sube y baja mientras respira.

Paso 2: respirar lentamente.

Explique que respirar lentamente también ayuda a calmar nuestro cuerpo.

Invite a los participantes a respirar boca abajo nuevamente y haga coincidir su conteo.

Esta vez cuenta lentamente “uno, dos, tres” por cada inspiración y “uno, dos, tres” por cada exhalación.

Repita este conteo para que los participantes practiquen respirar lentamente desde el abdomen durante dos minutos.

Explíqueles que pueden imaginarse respirando el olor de una flor y apagando una vela, o proporcione una forma diferente y culturalmente relevante de imaginar la respiración lenta.

En esta etapa, no corrija a los participantes si no pueden respirar exactamente a su ritmo.

Practica la respiración lenta.

Explique que ahora dejará de contar y que le gustaría que los participantes practiquen la respiración lentamente y desde el vientre, por su cuenta, durante dos minutos más. _____

Anime a los participantes a contar (uno, dos, tres) mentalmente, a dar golpecitos suaves con el pie (uno, dos, tres) o a seguir el tictac de un reloj (si hay uno disponible).

Recorre la sala para apoyar a cada participante.

Ayúdelos a 1) respirar desde el vientre y 2) respirar lentamente.

Recuerde, la respiración lenta no tiene por qué ser perfecta.

El objetivo más importante es que los participantes se sientan relajados y tranquilos.

Actividad adolescente 2.5. Terminando la sesión

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
resumir la sesión	Libros de trabajo	Ninguno
Introducir y establecer la práctica en casa.	Artículos de fortalezas (de la sesión anterior)	
Identificar fortalezas	Bolígrafos o lápices	

1. Breve resumen

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy hemos hablado de cómo nuestros problemas y sentimientos pueden provocar cambios en nuestro cuerpo.

Esta semana todos vamos a notar las diferentes sensaciones corporales cuando sentimos diferentes sentimientos, particularmente miedo y enojo. Si decides que tu cuerpo necesita calmarse porque esas sensaciones son muy grandes e incómodas, practica tu Respiración Lenta".

2. Práctica en casa

Muestre a los participantes las páginas del cuaderno de trabajo para la práctica en casa de esta semana.

Dígales a los participantes que deberían intentar practicar en casa todos los días hasta la próxima sesión de EASE.

Práctica en casa Entendiendo Mis Sentimientos. Dígales a los participantes que sigan identificando tantos sentimientos como puedan y que los pongan en el bote de sentimientos de sus cuadernos de trabajo.

Práctica en casa del Mapa Corporal. Dígales a los participantes que elijan el sentimiento más fuerte y dibujen las sensaciones corporales que notaron en el mapa corporal de sus cuadernos de trabajo.

Práctica en casa Calmando Mi Cuerpo. Dígales a los participantes que practiquen la respiración lenta una vez al día.

Deberán sombrear o colorear el globo después de haber practicado la Respiración Lenta, en sus cuadernos de trabajo.

Recordando hacer práctica en casa.

Analice cómo los participantes pueden recordar hacer esto. Por ejemplo, podrían pedirles a los cuidadores que se lo recuerden, que se lo recuerden entre ellos o que abran el libro cuando se despierten o antes de dormir y lo hagan en ese momento.

3. Actividad para finalizar la sesión

Termine cada sesión de la misma manera.

Siéntese en círculo para explicar e identificar las fortalezas.

Pida a los participantes que se sienten en círculo.

Explique que una fortaleza es algo en lo que son buenos, algo positivo sobre su personalidad o algo positivo que demostraron en la sesión de hoy.

Si es necesario, dales ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, divertido, valiente, paciente o amable.

Deles un minuto para pensar en una palabra que describa una fortaleza que tienen.

Invite a los participantes a decirle al grupo la fortaleza que eligieron.

Sugiera una palabra fuerte en caso de que a un participante no se le ocurra ninguna.

Nota: no se debe obligar a los participantes a compartir si no lo desean. Estas palabras se utilizarán en la siguiente actividad.

Los participantes decoran sus papeles de Fortalezas.

Entregue a los participantes sus hojas de Fortalezas y un bolígrafo o lápiz.

Pídales que abran el documento para que puedan ver las ocho secciones del documento.

Se completará una sección de la sesión anterior.

Pídales que escriban o dibujen su nueva palabra de fortaleza en otra sección.

Cuando hayan terminado, recoja los papeles y guárdelos de forma segura para la siguiente sesión.

Recoge los papeles.

Recoja los papeles y guárdelos de forma segura para la próxima sesión.

Sesión adolescente 3.

Cambiando mis acciones parte 1

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
<p>Consolidar el aprendizaje de las sesiones 1 y 2.</p> <p>Continuar promoviendo la cohesión y el apoyo del grupo.</p> <p>Aprenda cómo los problemas y sentimientos pueden afectar nuestras acciones y comportamientos.</p> <p>Aprenda cómo realizar acciones agradables puede ayudar a mejorar los sentimientos.</p>				
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 3.1. Bienvenido	Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Póster de reglas del grupo (de la sesión 1)		10 minutos
Actividad adolescente 3.2. Revisar la sesión 2 y revisar la práctica en casa.	<p>Consolidar el aprendizaje de las sesiones 1 y 2.</p> <p>Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron.</p> <p>Los participantes comparten práctica en casa.</p> <p>Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.</p>	<p>Póster de reglas del grupo (de la sesión 1)</p> <p>Sentimientos cartel gráfico</p> <p>Póster Feelings Pot (de la sesión 1)</p> <p>Póster del mapa corporal (de la sesión 1)</p> <p>libro de cuentos</p> <p>Libros de trabajo</p>	<p>Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa</p> <p>Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos</p> <p>Anexo 5. Consejos útiles para calmar mi cuerpo</p> <p>Anexo 6. Dos alternativas a la respiración lenta</p>	15 minutos
Actividad adolescente 3.3. Sentimientos y acciones	Aprenda cómo los problemas y sentimientos pueden cambiar acciones o comportamientos.	<p>libro de cuentos</p> <p>el vicioso</p> <p>Cartel de ciclo</p>		20 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 3.4. Cambiando mis acciones	Aprenda a participar gradualmente en actividades que ayuden a mejorar el estado de ánimo.	libro de cuentos papeles grandes Bolígrafos o lapices Libros de trabajo	Anexo 7: Consejos útiles para cambiar Mis acciones Anexo 8: Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta.	40 minutos
Actividad adolescente 3.5. Terminando la sesión	resumir la sesión Introducir y establecer la práctica en casa. Identificar fortalezas	Libros de trabajo Artículos de fortalezas (de la sesión anterior) Bolígrafos o lápices		10 minutos

Actividad adolescente 3.1.

Bienvenido

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Póster de reglas del grupo (de la sesión 1)	Ninguno

1. Bienvenido

Muestre el cartel de reglas del grupo.

2. Actividad de apertura

Presentar la actividad.

Pida a los participantes que se sienten en círculo.

Explique que leerá un escenario a la vez (vea los ejemplos a continuación o puede desarrollar sus propios ejemplos).

Pida a un participante que actúe como se sentiría en un escenario determinado, pero sin utilizar palabras habladas.

Los demás participantes tienen que adivinar qué sentimiento está mostrando el participante.

Cuando identifiquen el sentimiento, pregunte a los participantes qué sensaciones corporales se relacionan con este sentimiento (por ejemplo, "pesadez" en el cuerpo cuando se siente triste).

Está bien que los participantes den diferentes sensaciones corporales para el mismo sentimiento.

Luego elija al siguiente participante para que represente un sentimiento diferente para el mismo escenario o lea un escenario nuevo.

Posibles escenarios para leer:²³

Tu hermano menor ha roto tu juguete favorito (u otra pertenencia).

Te fue muy bien en tu examen escolar.

Tu padre te gritó por hacer algo mal.

La semana que viene te vas de viaje con tu familia.

Tu hermano mayor resultó herido en un accidente.

Vas a jugar con tu mejor amigo.

²³ Revise los escenarios para que sean apropiados para la cultura y el contexto.

Actividad adolescente 3.2. Sesión de revisión 2

y repasar la práctica en casa 15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Consolidar el aprendizaje de las sesiones 1 y 2.	Póster de reglas del grupo (de la sesión 1)	Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa
Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron.	Póster Gráfico de sentimientos Póster Olla de sentimientos Póster Mapa corporal	Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos Anexo 5. Consejos útiles para Calmar Mi Cuerpo
Los participantes comparten práctica en casa.	libro de cuentos Libros de trabajo	Anexo 6. Dos alternativas a la respiración lenta
Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.		

1. Haga un resumen de la sesión 2.

Por ejemplo, diga esto:

"Hasta ahora hemos aprendido cómo los problemas pueden afectar nuestros sentimientos y nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando alguien cercano a nosotros tiene que alejarse, podemos sentirnos tristes y esto puede hacer que nos duela el cuerpo o nos sintamos pesados [consulte brevemente el póster del Cuadro de sentimientos, el póster del Olla de sentimientos y el póster del Mapa corporal]".

2. Lea la historia: muestre la Imagen 13 y lea el Texto 13.

3. Los participantes discuten su práctica en casa.

Notas para el ayudante antes de comenzar la discusión de práctica en casa.

Elogie a los participantes por sus esfuerzos incluso si no pudieron completar la práctica en casa.

Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con la práctica en casa (ver Anexos 3, 4 y 5).

Anime a todo el grupo a ayudar a manejar el problema de un participante. Esto ayudará a gestionar el tiempo evitando demasiadas conversaciones individuales entre el ayudante y los participantes durante la actividad grupal.

Si hay algunos participantes que no están dispuestos a compartir su práctica en casa, al final de la sesión, debe preguntarles en privado si tuvieron algún problema y ayudarlos a resolverlos, si es necesario.

Si un participante no estuvo presente en la última sesión, invite a un participante que estuvo presente a enseñar brevemente Respiración Lenta en dos minutos.

Después de dos minutos, podrás corregir cualquier información errónea.

Si no hay suficiente tiempo, o si el participante no puede seguir las instrucciones, programe una reunión individual para ayudarlo a aprender la habilidad.

Iniciar repaso de prácticas en casa.

Haga la pregunta en el libro de cuentos.

Luego haga las siguientes preguntas para revisar la historia y ayudar a los participantes a compartir su práctica en casa.

4. Invite a los participantes a compartir su práctica casera de Calming My Body.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Quién pudo practicar su Respiración Lenta? ¿Cuándo lo hiciste? ¿Qué pasó? ¿Qué te ayudó a acordarte de hacerlo?”

Si los participantes han tenido un problema común con la respiración lenta, pida a solo un participante que demuestre lo que sucedió.

Esto ayudará al ayudante a comprender cuál era el problema y cómo ayudar al participante a respirar lentamente y desde el abdomen.

Si un participante tiene enormes dificultades con la respiración lenta, entonces enséñele las actividades alternativas (ver Anexo 6).

5. Invite a los participantes a compartir cómo se sintieron después de Calming My Body.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Kian notó que se sentía más relajado después de calmar su cuerpo. ¿Alguien más notó que su cuerpo se calmaba o se sentía relajado después de su práctica?”

6. Invite a los participantes a compartir su otra práctica en casa.

Si hay tiempo, pida a los participantes que compartan un ejemplo de su bote de sentimientos o mapa corporal de la semana pasada.

Actividad adolescente 3.3. Sentimientos y acciones

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Aprenda cómo los problemas y sentimientos pueden cambiar acciones o comportamientos.	libro de cuentos Cartel del círculo vicioso	Ninguno

1. Introducir sentimientos y acciones.

Por ejemplo, diga esto:

"Hasta ahora, hemos aprendido que los problemas a veces pueden hacernos sentir grandes sentimientos. Y que los problemas y los grandes sentimientos pueden afectar a nuestro cuerpo. Hoy vamos a aprender cómo estos sentimientos también pueden cambiar nuestras acciones y comportamientos. Primero escuchemos sobre Kian".

2. Lea la historia: muestre la Imagen 14 y lea el Texto 14.

Haga a los participantes esta pregunta sobre la historia:

Por ejemplo, diga esto:

"¿Cómo el sentimiento de tristeza de Kian cambió sus acciones o su comportamiento? [Respuesta: la tristeza hizo que Kian dejara de hacer cosas que encontraba agradables y significativas, como estar con sus amigos]".

3. Explique el círculo vicioso.

Muestra el cartel del Círculo Vicioso y explica de qué se trata.

Por ejemplo, diga esto:

“Los grandes sentimientos como la tristeza, el miedo o la preocupación y la ira pueden ser más astutos que nosotros y comportarnos de maneras que no nos hacen sentir muy bien. Por ejemplo, cuando Kian sentía tristeza [señale la imagen en la parte superior del ciclo] no se unía a sus amigos [señale la imagen en el lado derecho del ciclo].

Pero esto sólo hizo que Kian sintiera más tristeza [señale la imagen al final del ciclo].

Y como Kian sintió más tristeza, dejó de ver a sus amigos por completo y se sintió peor [señale la imagen en el lado izquierdo del ciclo].

Los grandes sentimientos pueden engañarnos y hacernos pensar que dejar de realizar actividades divertidas o significativas nos hará sentir mejor. Pero eso sólo hace que nos sintamos peor y atrapados en este círculo vicioso [mueva el dedo por todo el ciclo]”.

4. Representar la actividad del círculo vicioso.

Notas del ayudante antes de iniciar la actividad.

Guiará a los participantes a través de una actividad para comprender cómo los sentimientos afectan sus acciones.

Es fundamental gestionar el tiempo para que el juego de roles no dure más de cinco minutos.

Asegúrese de que la actividad sea tonta, divertida o exagerada, para no empeorar el estado de ánimo de los participantes.

Asgne roles a los participantes.

Pida a todos que se pongan de pie.

Pida tres voluntarios y pídale a uno que elija actuar como una persona con tristeza, otro que actúe como miedo o preocupación y otro que actúe como ira (se los llamará “actores de grandes sentimientos” en estas instrucciones).

Indique a los actores de grandes sentimientos que representen el sentimiento elegido.

Explique al grupo (o pídeles que adivinen) qué sentimiento grande es cada sentimiento (como tristeza, miedo o preocupación, ira).

Pida a los participantes restantes que desempeñen el papel de actores de actividades agradables.

Pida a los actores de actividades divertidas que elijan una actividad divertida que les guste, como dibujar, bailar, practicar un deporte, etc.

Envíelos al lado opuesto de la sala a los actores de grandes sentimientos.

Explica las reglas.

Explique a los participantes que los actores de la actividad agradable representarán su actividad, pero que por cada paso que los actores de grandes sentimientos den hacia ellos, más lenta se volverá su actividad agradable.

Explique que si los actores de grandes sentimientos alcanzan a los actores de actividades agradables, entonces los actores de actividades agradables tendrán que dejar por completo lo que están haciendo.

El ayudante puede hacer esto más divertido, sugiriendo a veces que los actores de grandes sentimientos se alejen de los actores de la actividad agradable y otras veces se acerquen (para que los actores de la actividad agradable tengan que acelerar o ralentizar sus acciones).

Durante la actividad.

Se puede decir: a medida que los grandes sentimientos se hacen más grandes o más cercanos, más difícil es realizar nuestras actividades placenteras.

O puedes decir: los actores con grandes sentimientos realmente no quieren que hagas la [actividad agradable], etc.

Cierra la actividad con preguntas.

Haga que los actores de los grandes sentimientos lleguen hasta los actores de actividades agradables.

Los actores de la actividad que disfrutaron deben dejar completamente lo que están haciendo, por ejemplo, tumbarse en el suelo o quedarse quietos como una estatua.

Pregunte a los actores de la actividad agradable cómo se sienten (indíqueles señalándoles lo cerca que están de ellos los actores de los grandes sentimientos).

Obtenga respuestas de: no muy bien, peor, demasiado miedo/tristeza/ira.

Pregúnteles qué tan fácil les resulta volver a ponerse en marcha.

Obtenga respuestas de "no mucho".

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

"Como vimos en el círculo vicioso, los grandes sentimientos nos dificultan realizar actividades agradables. Cuando dejamos de realizar actividades que disfrutamos nos sentimos peor. Los grandes sentimientos pueden hacer que sea más difícil realizar estas acciones, o hacer que parezcan más aterradoras al principio, o hacernos sentir demasiado enojados para hacer cosas divertidas o significativas. Pero no te preocupes porque aprenderemos una manera de asegurarnos de que los grandes sentimientos no nos engañen".

Analice los ejemplos de los participantes.

Pregunte a los participantes si pueden identificarse con el círculo vicioso.

Por ejemplo, diga esto:

¿Alguien ha experimentado un gran sentimiento que le ha engañado y le ha obligado a detener acciones o comportamientos divertidos o significativos? ¿Cómo el sentimiento hizo esto?

Para aquellos de ustedes que no se identifican con el juego de roles que practicamos, ¿de qué otras maneras los grandes sentimientos cambiaron sus acciones?

Es posible que los participantes tengan dificultades para responder estas preguntas.

Si esto sucede, proporcione ejemplos como:

- o dejar de jugar con amigos;
- o dejar de ayudar a los demás;
- o dejar de realizar una actividad personal como dibujar o cantar;
- o dejar de hacer cosas que temen pero que por lo demás son seguras, como las tareas escolares o tarea para la escuela; o
- o dejar de cuidarse, como no limpiarse incluso cuando tienen los recursos para hacerlo.

Actividad adolescente 3.4. Cambiando mis acciones

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Aprenda a participar gradualmente en actividades que ayuden a mejorar el estado de ánimo.	libro de cuentos papeles grandes Bolígrafos o lápices Libros de trabajo	Anexo 7. Consejos útiles para cambiar mis acciones Anexo 8. Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta

1. Presente el objetivo de Cambiar Mis Acciones.

Por ejemplo, diga esto:

"Así que los grandes sentimientos intentan ser más astutos que nosotros para comportarnos de maneras que nos hagan sentir peor. ¡Pero también podemos burlar los grandes sentimientos! Esto nos ayuda a romper el círculo vicioso. Se llama Cambiar mis acciones. Te mostraré cómo hacer esto, pero primero escuchemos a Kian".

2. Lea la historia: muestre la Imagen 15 y lea el Texto 15.

3. Enseñe los pasos para cambiar mis acciones (20 minutos).

Paso 1: elige la actividad.

En papel grande, dibuja una escalera sencilla de cuatro escalones.

En el escalón más alto, dibuja o escribe "observación de aves con amigos".

Introduzca el paso 1.

Por ejemplo, diga esto:

"¡Para burlar los grandes sentimientos, tenemos que empezar a realizar nuestras actividades nuevamente! Kian eligió una actividad que sabía que le daba placer en el pasado. Se trataba de observar pájaros con sus amigos.

Entonces, la mejor manera de burlar el gran sentimiento es elegir una actividad que sea significativa o agradable para nosotros. Puede ser cualquier actividad que nos haga sentir placer o logro.

Al igual que Kian, ¿qué actividades elegirías para burlar los grandes sentimientos? Puede ser cualquier actividad que solías hacer o algo nuevo".

Verifique que las sugerencias de los participantes sean actividades que les resulten agradables o significativas.

Puedes dibujar o escribir las respuestas de los participantes junto al "observación de aves con amigos" en el escalón más alto de la escalera.

Anime a los participantes a pensar en una combinación de actividades personales, actividades sociales y actividades físicas.

Ejemplos son:

- escuchando música
- ayudar a alguien ○ ver amigos
- jugando con un hermano
- practicando un deporte
- haciendo algo en la comunidad
- hacer un nuevo amigo
- probar una nueva actividad que anteriormente les daba demasiado miedo hacer
- practicar Calming My Body u otra actividad EASE.

Paso 2: divide esta actividad en pasos muy pequeños y sencillos.

En el último escalón de la escalera, dibuja o escribe "imaginando observar pájaros con amigos".

En el siguiente paso, dibuja o escribe "preparando la ropa para observar aves".

En el siguiente paso, dibuja o escribe "ve a ver a tus amigos observar aves".

Por ejemplo, diga esto:

"Una forma de asegurarnos de que logramos burlar los grandes sentimientos es comenzar lentamente con algunos pasos sencillos [señale cada uno de los escalones de la escalera]. Seguir estos pasos nos ayuda a alcanzar la actividad elegida [señale el cuarto paso]. Es como subir una escalera para llegar a la cima. Estos son los pasos de Kian [señale el dibujo de la escalera]".

Explique el desglose de los pasos, además:

Por ejemplo, diga esto:

"No fue fácil para Kian ir inmediatamente y unirse a sus amigos para observar aves. Tenía que pensar en pasos sencillos para seguir superando los grandes sentimientos y alcanzar su objetivo.

Este es el primer paso más sencillo de Kian. [Señale el primer paso.] Todo lo que tiene que hacer es imaginar.

Este es el siguiente paso de Kian. [Señale el segundo paso.] Kian tiene que trabajar un poco más que simplemente imaginar. Pero todavía le resulta fácil hacerlo.

Entonces este es el tercer paso de Kian. [Señale el tercer paso.] Este paso es un poco más difícil porque tuvo que salir de su casa e ir a cuidar a sus amigos. Pero lo está acercando a su objetivo.

¡Finalmente el cuarto paso de Kian es realizar la actividad elegida! [Señale el escalón más alto.]

Cada paso que dio Kian aumentó su confianza en la actividad elegida y le hizo disfrutar. Cada paso lo ayudó a prepararse para realizar la actividad elegida. Cada paso fue un poco más difícil que el paso anterior.

Cada paso que dio Kian superó los grandes sentimientos y lo llevó a la actividad elegida".

Paso 3: planificar.

Por ejemplo, diga esto:

“Para que Kian se asegurara de practicar cada paso, necesitaba planificar cuándo lo haría. ¡De lo contrario, podría olvidarse de seguir sus pasos!

Pregunte a los participantes si recuerdan cuándo Kian decidió dar cada paso. Las respuestas son:

- Primer paso: imagine observar aves: todos los días
- Segundo paso – preparar la ropa: viernes por la noche
- Tercer paso: ve y mira a tus amigos: sábado
- Cuarto paso (el más alto): únete a amigos para observar aves: domingo
- Debajo de cada paso, dibuja (usando símbolos o imágenes para representar cada día) o escribe el día.

Paso 4: ¡repítelo!

Por ejemplo, diga esto:

“Lo último que tuvo que hacer Kian fue seguir repitiendo estos pasos una y otra vez. Kian hizo esto hasta que volvió a reunirse regularmente con sus amigos. Al repetir los pasos, Kian desarrolló su confianza para seguir superando los grandes sentimientos y así poder alcanzar su objetivo”.

4. Actividad individual: los participantes siguen los pasos de Cambiar mis acciones (20 minutos)

Notas para el ayudante antes de iniciar la actividad.

Es normal que a los participantes les resulte difícil cambiar mis acciones.

Esté preparado para apoyar a los participantes durante esta actividad, especialmente cuando divida su actividad en pasos (ver Anexos 7 y 8).

Esta actividad se puede realizar individualmente; sin embargo, se anima a los participantes a hablar entre ellos si necesitan ayuda.

Debe asegurarse de que los participantes hayan elegido una actividad fácil, hayan elegido pasos sencillos y hayan elaborado un plan.

Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Al igual que Kian, ahora pensaremos en nuestras propias actividades para burlar los grandes sentimientos. Hagamos Cambiando Mis Acciones”.

Pida a los participantes que abran su libro de trabajo en las páginas en blanco tituladas “Semana 3: Cambiando mis acciones en la sesión 3”.

Indique a los participantes que sigan los pasos de Cambiar mis acciones individualmente.

Paso 1: elige la actividad.

Indique a los participantes que elijan una actividad agradable o significativa.

Puede ser algo que solían disfrutar o algo nuevo.

Dígales a los participantes que pueden elegir una de las ideas que pensaron en la actividad anterior.

Señale los dibujos en el escalón más alto.

Dígales a los participantes que dibujen o escriban esta actividad en el escalón más alto de su escalera.

Pida a cada participante que comparta la actividad elegida y verifique que la actividad sea apropiada.

Paso 2: divide esta actividad en pasos muy pequeños y sencillos.

Indique a los participantes que piensen en tres pasos pequeños y sencillos que los llevarán a la actividad elegida.

Dígales a los participantes que los pasos deben estar relacionados con la actividad final elegida (como los pasos de Kian).

Dígales a los participantes que piensen en los otros tres pasos como el primero (principio), el segundo (medio) y el (tercero) último paso que los llevará al cuarto (el más alto) paso (la actividad elegida).

Ayude a los participantes a ordenar sus pasos por dificultad. El más fácil es el paso inferior y cada paso posterior es gradualmente un poco más difícil.

Indique a los participantes que dibujen o escriban sus ideas en cada escalón de su escalera.

Enfatice que algunos de sus pasos podrían incluir tener a alguien en quien confíen para que los ayude a realizar la actividad, como un amigo o un cuidador.

Si a los participantes les resulta demasiado difícil pensar en tres pasos, asegúrese de que hayan completado al menos dos pasos (además de la actividad final elegida).

Paso 3: planifique cuándo el participante puede practicar cada paso.

Pida a los participantes que piensen en cuándo practicarán cada paso.

Dígales a los participantes que no es necesario que realicen todos los pasos el mismo día.

Explíqueles que pueden repetir cada paso varias veces antes de pasar al siguiente.

Indique a los participantes que dibujen o escriban en sus cuadernos de trabajo cuándo darán cada paso debajo de cada escalón de su escalera.

Paso 4: repite los pasos o la actividad real.

Recuerde a los participantes que repitan los pasos o la actividad hasta que se convierta en algo que puedan hacerlo regularmente.

Finalizando la actividad.

Solo si hay tiempo: pida a uno o dos participantes que expliquen los pasos y el plan de Cómo cambiar mis acciones a todo el grupo (dos minutos por participante).

Actividad adolescente 3.5. Terminando la sesión

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
resumir la sesión	Libros de trabajo	Ninguno
Introducir y establecer la práctica en casa.	Artículos de fortalezas (de la sesión anterior)	
Identificar fortalezas	Bolígrafos o lápices	

1. Breve resumen.

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy hablamos de cómo los grandes sentimientos pueden cambiar nuestras acciones y hacernos sentir peor. Aprendimos cómo podemos planear hacer cosas significativas para mejorar nuestros sentimientos. ¡Espero que disfrutes tu práctica en casa esta semana!"

2. Práctica en casa.

Muestre a los participantes las páginas del cuaderno de trabajo para la práctica en casa de esta semana.

Dígales a los participantes que deberían intentar practicar en casa todos los días hasta la próxima sesión de EASE.

Práctica en casa Comprendiendo Mis Sentimientos y Mapa Corporal. Continúe identificando sus sentimientos y sensaciones corporales y colóquelos en el Cuadro de sentimientos y en el Mapa corporal de sus cuadernos de trabajo.

Práctica en casa Calmando Mi Cuerpo. Siempre que noten un gran sentimiento o sensación corporal, pueden practicar la Respiración Lenta. Sombrea o colorea el globo después de haber practicado la Respiración Lenta, en sus cuadernos de trabajo. Esta habilidad ahora ayuda a los participantes a aprender cómo usar la Respiración Lenta para calmar sus cuerpos cuando lo necesitan.

Práctica en casa Cambiando Mis Acciones. Complete el primer paso planificado para Cambiar mis acciones utilizando el dibujo de la escalera. (Si pueden realizar más pasos, también está bien). No necesitan escribir ni dibujar nada para esto en el libro de trabajo.

Recordando hacer práctica en casa.

Analice cómo los participantes pueden recordar hacer esto. Por ejemplo, podrían pedirles a los cuidadores que se lo recuerden, que se lo recuerden entre ellos o que abran el libro cuando se despierten o antes de dormir y lo hagan en ese momento.

3. Actividad para finalizar la sesión.

Termine cada sesión de la misma manera.

Siéntese en círculo para explicar e identificar las fortalezas.

Pida a los participantes que se sienten en círculo.

Explique que una fortaleza es algo en lo que son buenos, algo positivo sobre su personalidad o algo positivo que demostraron en la sesión de hoy.

Si es necesario, dales ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, divertido, valiente, paciente o amable.

Deles un minuto para pensar en una palabra que describa una fortaleza que tienen.

Invite a los participantes a decirle al grupo la fortaleza que eligieron.

Sugiera una palabra fuerte en caso de que a un participante no se le ocurra ninguna.

Nota: no se debe obligar a los participantes a compartir si no lo desean. Estas palabras se utilizarán en la siguiente actividad.

Los participantes decoran sus papeles de Fortalezas.

Entregue a los participantes sus hojas de Fortalezas y un bolígrafo o lápiz.

Pídales que abran el documento para que puedan ver las ocho secciones del documento.

Se completarán dos apartados de la sesión anterior.

Pídales que escriban o dibujen su nueva palabra de fortaleza en otra sección.

Cuando hayan terminado, recoja los papeles y guárdelos de forma segura para la siguiente sesión.

Recoge los papeles.

Recoja los papeles y guárdelos de forma segura para la próxima sesión.

Sesión adolescente 4.

Cambiando mis acciones parte 2

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
<p>Consolidar el aprendizaje de las sesiones 1, 2 y 3.</p> <p>Continuar promoviendo la cohesión y el apoyo del grupo.</p> <p>Continúe aprendiendo cómo realizar acciones agradables y tareas importantes puede ayudar a mejorar los sentimientos.</p>				
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 4.1. Bienvenido	Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Póster de reglas del grupo (de la sesión 1) Cualquier material necesario para la actividad de apertura.	Anexo 2. Actividades y juegos	10 minutos
Actividad adolescente 4.2. Revisar la práctica en casa.	Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron. Los participantes comparten práctica en casa. Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.	Libros de trabajo libro de cuentos	Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos Anexo 5. Consejos útiles para calmar mi cuerpo Anexo 7. Consejos útiles para cambiar mis acciones	25 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 4.3. Cambiando mis acciones	<p>Continúe aprendiendo cómo participar gradualmente en actividades que ayuden a mejorar el estado de ánimo.</p> <p>Aprenda a realizar tareas importantes como una forma de mejorar el estado de ánimo.</p>	<p>libro de cuentos</p> <p>Libros de trabajo</p>	<p>Anexo 7. Consejos útiles para cambiar mis acciones</p> <p>Anexo 8. Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta.</p>	45 minutos
Actividad adolescente 4.4. Terminando la sesión	<p>resumir la sesión</p> <p>Introducir y establecer la práctica en casa.</p> <p>Identificar fortalezas</p>	<p>Libros de trabajo</p> <p>Artículos de fortalezas (de la sesión anterior)</p> <p>Bolígrafos o lápices</p>		10 minutos

Actividad adolescente 4.1. Bienvenido

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Póster de reglas del grupo (de la sesión 1) Cualquier material necesario para la actividad de apertura.	Anexo 2. Actividades y juegos

1. Grupo de bienvenida.

Muestre el cartel de reglas del grupo.

2. Actividad de apertura

Realice una actividad o juego o cante una canción para promover la cohesión del grupo (consulte el Anexo 2 para obtener ideas).

O practique brevemente la respiración lenta como actividad de apertura para el grupo.

Actividad adolescente 4.2. Repaso de la sesión 3 y repaso de la práctica en casa 25 minutos.

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron.</p> <p>Los participantes comparten práctica en casa.</p> <p>Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.</p>	<p>Libros de trabajo</p> <p>libro de cuentos</p>	<p>Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa</p> <p>Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos</p> <p>Anexo 5. Consejos útiles para Calmar Mi Cuerpo</p> <p>Anexo 7. Consejos útiles para cambiar mis acciones</p>

1. Haga un resumen de la sesión 3.

2. Los participantes discuten su práctica en casa.

Notas para el ayudante antes de comenzar la discusión de práctica en casa.

Elogie a los participantes por sus esfuerzos incluso si no pudieron completar la práctica en casa.

Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con la práctica en casa (ver Anexos 3, 4, 5 y 7).

Anime a todo el grupo a ayudar a manejar el problema de un participante. Esto ayudará a administrar el tiempo al evitar demasiadas conversaciones individuales entre usted y los participantes durante la actividad grupal.

Si hay algunos participantes que no están dispuestos a compartir su práctica en casa, al final de la sesión, debe preguntarles en privado si tuvieron algún problema y ayudarlos a resolverlos, si es necesario.

Si un participante no estuvo presente en la última sesión, invite a un participante que estuvo presente a enseñar brevemente Cómo cambiar mis acciones en dos minutos.

Después de dos minutos, podrás corregir cualquier información errónea.

Si no hay suficiente tiempo o si el participante no puede seguir las instrucciones, programe una reunión individual para ayudarlo a aprender la habilidad o infórmele que aprenderá los pasos nuevamente en la sesión de hoy.

3. Invite a los participantes a compartir cómo se sintieron después de Calmar mi cuerpo (10 minutos).

Invite a los participantes a compartir un momento en el que practicaron la respiración lenta en respuesta a un gran sentimiento o sensación corporal.

- Pídeles que describan cómo se sintieron antes y después de practicar la respiración lenta (su sentimientos y sensaciones corporales).
- Anime a los participantes a que le cuenten los pasos de la respiración lenta. Esto ayuda a comprobar su comprensión.

Si hay algún problema ver el Anexo 5, y:

- ensayar los pasos de Respiración Lenta con el grupo o en parejas;
- pregunte a los participantes si quieren representar el problema por usted; o
- hacer que el participante le diga cómo actuar, para mostrarle al grupo el problema que tenía con la respiración lenta (como, por ejemplo, verse asustado, respirar rápido desde el pecho).

4. Invite a los participantes a discutir la práctica en casa de Cambiar mis acciones (15 minutos).

Lea la historia: muestre la Imagen 16 y lea el Texto 16.

Haga las siguientes preguntas para revisar la historia y ayudar a los participantes a compartir su práctica en casa.

Invite a los participantes a identificar los sentimientos de Kian.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Cómo se sentía Kian al buscar pájaros con sus amigos? [Respuesta: sentirse mejor, triste o nervioso]”.

Invite a los participantes a identificar qué hizo Kian para mejorar sus sentimientos.

Por ejemplo, diga esto:

“Para Kian era difícil reunirse con sus amigos. ¿Qué hizo para ayudarse a sí mismo? [Respuesta: Le pidió a su hermana que lo acompañara]”.

Invite a los participantes a identificar las sensaciones corporales de Kian después de cambiar mis acciones.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Qué sensaciones notó Kian dentro de su cuerpo después de jugar con sus amigos? [Respuesta: sensaciones de luz y zumbido]”.

Invite a los participantes a compartir su experiencia Cambiando Mis Acciones.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Se acordaron otros de completar sus actividades o alguno de los pasos planificados esta semana?

¿Cuándo lo hiciste?

¿Alguien le pidió a alguien que hiciera la actividad con ellos o pidió ayuda?

¿Qué pasó?

Como te sentiste despues?

¿Notaste alguna sensación en tu cuerpo?

Tenga en cuenta que los participantes tendrán la oportunidad de revisar su plan de la sesión 3 o de comenzar un nuevo plan en la sesión de hoy.

Por lo tanto, si no hay suficiente tiempo para manejar todos los problemas de los participantes con la práctica en casa, dígalos que se pueden abordar durante la sesión de hoy.

Invite a los participantes a compartir su otra práctica en casa.

Si hay tiempo, pida a los participantes que compartan un ejemplo de su bote de sentimientos o mapa corporal de la semana pasada.

Actividad adolescente 4.3. Cambiando mis acciones

45 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Continúe aprendiendo cómo participar gradualmente en actividades que ayuden a mejorar el estado de ánimo.</p> <p>Aprenda a realizar tareas importantes como una forma de mejorar el estado de ánimo.</p>	<p>libro de cuentos</p> <p>Libros de trabajo</p>	<p>Anexo 7. Consejos útiles para cambiar mis acciones</p> <p>Anexo 8. Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta</p>

1. Vincular sentimientos y conductas (15 minutos).

Pida a los participantes que se pongan de pie.

Explique que va a leer un comportamiento y que los participantes deben imaginar que lo han hecho.

Dígalos a los participantes que muestren el sentimiento que sentirían si hicieran este comportamiento.

Pueden hacerlo mostrándolo en su rostro, en su postura o haciendo algún ruido o diciendo algo.

Lea en voz alta los siguientes comportamientos y dé a los participantes unos segundos para mostrar sus sentimientos:²⁴

- “Tus cuidadores te pidieron que hicieras tareas domésticas en tu casa y no las has hecho”.
- “No has completado tu tarea escolar durante una semana”.
- “Has dejado de ayudar a tu vecina anciana a llevar sus cosas a su casa”.

2. Presente el segundo objetivo de Cambiar mis acciones.

Por ejemplo, diga esto:

“En la última sesión hablamos de cómo los grandes sentimientos nos engañan y nos comportan de maneras que nos hacen sentir peor. Kian superó su sentimiento de tristeza usando Cambiar mis acciones para comenzar a unirse a sus amigos nuevamente. Kian eligió esta actividad porque era algo que disfrutaba.

Pero a veces los grandes sentimientos también nos impiden hacer cosas que tenemos que hacer o tareas importantes, como las tareas del hogar, las tareas escolares u otras tareas, como ayudar a los demás. Cuando realizamos estas actividades podemos sentir logros. Pero si los grandes sentimientos nos impiden realizarlas, podemos sentirnos peor, como vimos en la actividad que acabamos de realizar.

Hoy tienes una opción. Puedes continuar realizando las actividades que empezaste la semana pasada. O puedes ver cómo Cambiar mis acciones puede ayudarte a comenzar a realizar tareas importantes que podrían ayudarte a sentir orgullo o logro. Primero, escuchemos sobre Kian”.

²⁴ Por favor revíselos para que sean apropiados para la cultura y el contexto.

3. Lea la historia: muestre la Imagen 17 y lea el Texto 17.25.

4. Realizar la actividad grupal (15 minutos).

Introducir la actividad.

Haga la pregunta en el libro de cuentos.

Dígale al grupo que usarán Cambiando mis acciones para ayudar a Kian a comenzar a barrer el piso nuevamente.

Divida a todo el grupo en cuatro grupos pequeños (no es necesario que sean grupos con el mismo número; algunos grupos pueden tener solo una persona).

Dígale a cada grupo qué paso representarán: el primer paso, el segundo paso, el tercer paso o el cuarto paso, la actividad elegida por Kian.

Paso 1: elige la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

"En Cambiando Mis Acciones lo primero que hacemos es elegir una actividad. ¿Qué actividad ha elegido Kian?"

[Respuesta: barrer el piso].

Indique a los participantes que realizan la actividad elegida por Kian que actúen brevemente como un barrido excelente.

Paso 2: divide esta actividad en pasos muy pequeños y sencillos.

Por ejemplo, diga esto:

"Ahora tenemos que pensar en qué pequeños y sencillos pasos puede dar Kian, que le llevarán a la actividad elegida. Kian necesita toda su ayuda para pensar en algunos pasos sencillos".

Pregunte a los participantes quién dará el primer paso. ¿Qué es lo primero que puede hacer Kian? ¿Qué es lo más fácil que puede hacer Kian para ayudarlo a lograr su objetivo?

Si los participantes pueden pensar en una respuesta, animelos a comenzar a actuarla.

Si no, apóyalos para encontrar una respuesta. Las ideas pueden ser:

- barrer durante un período de tiempo muy pequeño
- barrer un área muy pequeña
- imagina barriendo
- prepararse para barrer (encontrar la escoba)
- sólo barrer suavemente
- pedirle a su hermana que lo ayude a barrer.

Indique a los participantes en el primer paso que pongan en práctica la idea elegida.

25 Barrer el piso es un ejemplo que se puede adaptar al contexto local. Alternativamente, puedes pedir a los participantes otra ejemplo de una tarea, si barrer no es relevante para el grupo.

Pregunte a los participantes quién realizará el segundo paso. ¿Qué puede hacer Kian a continuación?

Si los participantes pueden pensar en una respuesta, animelos a comenzar a actuarla.

Si no, apóyalos para encontrar una respuesta. Las ideas pueden ser:

- barrer por un poco más de tiempo
- barrer un área más grande
- prepararse para barrer (encontrar la escoba)
- barrer con más esfuerzo
- pedirle a su hermana que lo ayude a barrer.

Indique a los participantes en el segundo paso que pongan en práctica la idea elegida.

Pregunte a los participantes quién realizará el tercer paso. ¿Qué es lo próximo que puede hacer Kian?

Si los participantes pueden pensar en una respuesta, animelos a comenzar a actuarla.

O si no, apóyalos para encontrar una respuesta. Las ideas pueden ser:

- barrer por más tiempo
- barrer un área aún más grande
- barrer con mucho esfuerzo.

Indique a los participantes en el último paso que actúen en el cuarto paso, la idea elegida.

Pida a todos los participantes que se pongan de pie en orden de pasos.

Indique a los participantes que permanezcan donde están.

Paso 3: planifique cuándo podrá practicar el primer paso.

Pregunte a cada grupo qué día puede Kian practicar el paso para su grupo.

Comience con el primer paso, luego el segundo, luego el tercero, luego el cuarto, la actividad elegida por Kian.

También puede pedirles que piensen si Kian lo hará por la mañana, al mediodía o por la noche.

Paso 4: ¡repítelo!

Pregunte a los participantes si recuerdan cuál es el cuarto paso.

5. Realice una actividad en parejas o en grupos pequeños (15 minutos).

Notas para el ayudante antes de comenzar esta actividad.

Es normal que a los participantes les resulte difícil cambiar sus acciones.

Esté preparado para apoyar a los participantes durante esta actividad, particularmente cuando divida su actividad en pasos (ver Anexos 7 y 8).

El ayudante debe asegurarse de que los participantes hayan elegido una actividad fácil, hayan elegido pasos sencillos y hayan elaborado un plan.

Dar instrucciones para la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Recuerda que dije hoy que tienes la opción de continuar realizando las divertidas actividades que empezaste la semana pasada. O puede usar Cambiar mis acciones para elegir una nueva actividad. Puede ser una actividad agradable, como si Kian se reuniera con sus amigos. O puede ser una tarea importante que te haga sentir realizado, como por ejemplo barrer por parte de Kian”.

Pida a los participantes que abran su libro de trabajo en las páginas en blanco tituladas “Semana 4: Cambiando mis acciones en la sesión 4”.

Pregunte a los participantes si les gustaría:

- trabajar más en la actividad que eligieron en la sesión 3;
- trabajar en una nueva actividad que sea agradable; o elegir una nueva actividad que sea una tarea importante y les proporcione una sensación de logro.

Organice a los participantes en parejas (o en dos o tres grupos grandes si trabajar en parejas resulta demasiado difícil).

Relacione las parejas o grupos según si los participantes:

- trabajar más en la actividad que eligieron en la sesión 3 o
- trabajar en una nueva actividad (ya sea agradable o una tarea importante).

Instruya a parejas o grupos para que los participantes puedan ayudarse entre sí a utilizar Cambiando mis acciones.

Para participantes que realicen la misma actividad que la sesión 3.

Indique a los participantes que trabajen en uno o todos los siguientes puntos para continuar completando la actividad:

- los siguientes escalones de la escalera que dibujaron en la sesión 3;
- nuevos escalones; por ejemplo, es posible que necesiten agregar más de tres escalones a su escalera;
- un nuevo plan para los nuevos pasos.

Para participantes que están realizando una nueva actividad (una actividad agradable o una tarea importante).

Indique a los participantes que completen todos los cambios de mis acciones:

- elegir _
- descomponerse
- plan
- repetir.

Finalizando la actividad

Solo si hay tiempo: pida a uno o dos participantes que expliquen los pasos y el plan de Cómo cambiar mis acciones a todo el grupo (dos minutos por participante).

Actividad adolescente 4.4. Terminando la sesión

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
resumir la sesión	Libros de trabajo	Ninguno
Introducir y establecer la práctica en casa.	Artículos de fortalezas (de la sesión anterior)	
Identificar fortalezas	Bolígrafos o lápices	

1. Breve resumen

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy continuamos practicando Cambiando Mis Acciones. ¡Así que esta semana seguirás notando tus sentimientos, calmando tu cuerpo y cambiando tus acciones!"

2. Práctica en casa

Muestre a los participantes las páginas del cuaderno de trabajo para la práctica en casa de esta semana.

Dígales a los participantes que deberían intentar practicar en casa todos los días hasta la próxima sesión de EASE.

Práctica en casa Comprendiendo Mis Sentimientos y Mapa Corporal. Continúe identificando sus sentimientos y sensaciones corporales y colóquelos en el Cuadro de sentimientos y en el Mapa corporal de sus cuadernos de trabajo.

Práctica en casa Calmando Mi Cuerpo. Siempre que noten un gran sentimiento o sensación corporal, pueden practicar la Respiración Lenta. Sombrea o colorea el globo después de haber practicado la Respiración Lenta, en sus cuadernos de ejercicios. Esta habilidad ahora ayuda a los participantes a aprender a utilizar la respiración lenta para calmar sus cuerpos cuando lo necesitan.

Práctica en casa Cambiando Mis Acciones. Complete los pasos planificados para Cambiar mis acciones utilizando el dibujo de la escalera. Para ello no necesitan escribir ni dibujar nada en el cuaderno.

Recordando hacer práctica en casa.

Analice cómo los participantes pueden recordar hacer esto. Por ejemplo, podrían pedirles a los cuidadores que se lo recuerden, que se lo recuerden entre ellos o que abran el libro cuando se despierten o antes de dormir y lo hagan en ese momento.

3. Actividad para finalizar la sesión.

Termine cada sesión de la misma manera.

Siéntese en círculo para explicar e identificar las fortalezas.

Pida a los participantes que se sienten en círculo.

Explique que una fortaleza es algo en lo que son buenos, algo positivo sobre su personalidad o algo positivo que demostraron en la sesión de hoy.

Si es necesario, dales ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, divertido, valiente, paciente o amable.

Deles un minuto para pensar en una palabra que describa una fortaleza que tienen.

Invite a los participantes a decirle al grupo la fortaleza que eligieron.

Sugiera una palabra fuerte en caso de que a un participante no se le ocurra ninguna.

Nota: no se debe obligar a los participantes a compartir si no lo desean. Estas palabras se utilizarán en la siguiente actividad.

Los participantes decoran sus papeles de Fortalezas.

Entregue a los participantes sus hojas de Fortalezas y un bolígrafo o lápiz.

Pídales que abran el documento para que puedan ver las ocho secciones del documento.

Se completarán tres apartados de la sesión anterior.

Pídales que escriban o dibujen su nueva palabra de fortaleza en otra sección.

Cuando hayan terminado, recoja los papeles y guárdelos de forma segura para la siguiente sesión.

recoger los papeles

Recoja los papeles y guárdelos de forma segura para la próxima sesión.

Sesión adolescente 5.

Manejando mis problemas parte 1

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
		<p>Consolidar el aprendizaje de las sesiones 1 a 4.</p> <p>Continuar promoviendo la cohesión y el apoyo del grupo.</p> <p>Aprenda una habilidad para ayudar a resolver problemas.</p>		
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 5.1. Bienvenido	Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Póster de reglas del grupo (de la sesión 1) Cualquier material necesario para la actividad de apertura.	Anexo 2. Actividades y juegos	5 minutos
Actividad adolescente 5.2. Revisar la práctica en casa.	Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron. Los participantes comparten práctica en casa. Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.	Libros de trabajo libro de cuentos	Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos Anexo 5. Consejos útiles para calmar mi cuerpo Anexo 7. Consejos útiles para cambiar mis acciones	20 minutos
Actividad adolescente 5.3. Comprensión común problemas	Compartir ideas sobre problemas comunes que experimentan los adolescentes.	Cartel del laberinto Bolígrafos o lápices libro de cuentos papel grande	Anexo 1. Gestionar las revelaciones de abuso y gestionar el riesgo de suicidio	15 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 5.4. Manejando mis problemas	Aprende una habilidad para ayudar a resolver problemas.	Detente, piensa, Ir cartel libro de cuentos papeles grandes Bolígrafo o lápiz Cinta adhesiva	Anexo 9. Consejos útiles para gestionar mis problemas	20 minutos
Actividad adolescente 5.5. Aplicando Manejar mis problemas	Aprenda cómo aplicar Stop, Piensa, ve a problemas comunes. Aprenda cómo aplicar Stop, Piensa, ve por un problema personal.	papeles grandes Bolígrafos o lápices	Anexo 8. Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta. Anexo 9. Consejos útiles para gestionar mis problemas	35 minutos
Actividad adolescente 5.6. Terminando la sesión	resumir la sesión Introducir y establecer la práctica en casa. Identificar fortalezas	Libros de trabajo Artículos de fortalezas (de la sesión anterior) Bolígrafos o lápices		10 minutos

Actividad adolescente 5.1. Bienvenido

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Póster de reglas del grupo (de la sesión 1) Cualquier material necesario para la actividad de apertura.	Anexo 2. Actividades y juegos

1. Bienvenido.

Mostrar cartel de reglas del grupo.

2. Actividad de apertura

Realice una actividad o juego, o cante una canción para promover la cohesión social (consulte el Anexo 2 para obtener ideas).

O practique brevemente la respiración lenta como actividad de apertura para el grupo.

Actividad adolescente 5.2. Sesión de revisión 4 y repasar la práctica en casa 20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron.</p> <p>Los participantes comparten práctica en casa.</p> <p>Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.</p>	<p>Libros de trabajo</p> <p>libro de cuentos</p>	<p>Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa</p> <p>Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos</p> <p>Anexo 5. Consejos útiles para Calmar Mi Cuerpo</p> <p>Anexo 7. Consejos útiles para cambiar mis acciones</p>

1. Haga un resumen de la sesión 4.

2. Los participantes discuten su práctica en casa.

Notas para el ayudante antes de comenzar la discusión de práctica en casa.

Elogie a los participantes por sus esfuerzos incluso si no pudieron completar la práctica en casa.

Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con la práctica en casa (Ver Anexos 3, 4, 5 y 7).

Anime a todo el grupo a ayudar a manejar el problema de un participante. Esto ayudará a administrar el tiempo al evitar demasiadas conversaciones individuales entre usted y los participantes durante la actividad grupal.

Si hay algunos participantes que no están dispuestos a compartir su práctica en casa, al final de la sesión, debe preguntarles en privado si tuvieron algún problema y ayudarlos a resolverlos, si es necesario.

Si un participante no estuvo presente en la última sesión, invite a un participante que estuvo presente a enseñar brevemente Cómo cambiar mis acciones para una tarea importante en dos minutos.

Después de dos minutos, podrás corregir cualquier información errónea.

Si no hay suficiente tiempo o si el participante no puede seguir las instrucciones, programe una reunión individual para ayudarlo a aprender la habilidad.

3. Invite a los participantes a discutir la práctica en casa de Calming My Body (5 minutos).

Invite brevemente a los participantes a compartir un momento en el que practicaron la respiración lenta en respuesta a un sentimiento o sensación corporal difícil:

- Pregúnteles cómo se sintieron antes y después de practicar la Respiración Lenta (sus sentimientos y sensaciones).
- Anime a los participantes a que le cuenten los pasos de la respiración lenta. Esto ayuda a comprobar su comprensión.

Si hay algún problema, utilice el Anexo 5 y:

- ensayar los pasos de Respiración Lenta con el grupo o en parejas;
- pregunte a los participantes si quieren representar el problema por usted; o
- hacer que el participante le diga cómo actuar, para mostrarle al grupo el problema que tenía con la respiración lenta (como parecer asustado, respirar rápido desde el pecho).

4. Invite a los participantes a discutir la práctica en casa de Cambiar mis acciones (15 minutos).

Lea la historia: muestre la Imagen 18 y lea el Texto 18.

Invite a los participantes a compartir qué actividades o pasos completaron para practicar en casa.

Pregunte a los participantes cómo se sintieron antes y después de realizar la actividad o paso (sus sentimientos y sensaciones corporales).

Discuta las dificultades que experimentaron al completar la actividad o paso.

Aliente a otros participantes a ayudarlos a manejar estas dificultades (ver Anexo 7).

Invite a los participantes a compartir su otra práctica en casa.

Si hay tiempo, pida a los participantes que compartan un ejemplo de su bote de sentimientos o mapa corporal de la semana pasada.

Actividad adolescente 5.3.

Comprensión problemas comunes

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Compartir ideas sobre problemas comunes que experimentan los adolescentes.	Cartel del laberinto Bolígrafos o lápices libro de cuentos papel grande	Anexo 1. Gestión de las revelaciones de abuso y gestión del riesgo de suicidio

Introducir el objetivo de Gestionar mis problemas.

Por ejemplo, diga esto:

"Hemos aprendido a gestionar nuestro cuerpo y nuestras acciones cuando experimentamos grandes sentimientos. Pero los grandes sentimientos también pueden afectar nuestra capacidad de pensar.

Los sentimientos intensos, como la tristeza, la pena, el miedo o la ira, pueden dificultar el manejo de los problemas cotidianos, como resolver una pelea con un hermano. Estos sentimientos también pueden dificultar el manejo de problemas importantes, como cómo responder ante un acosador.

Esto se debe a que los grandes sentimientos pueden afectar nuestra capacidad de pensar con claridad e imaginación. Y necesitamos estas habilidades para gestionar nuestros problemas. Manejar nuestros problemas es una habilidad importante en muchas áreas de nuestra vida.

Aprendamos más sobre cómo manejar problemas completando juntos un juego de laberinto".

2. Haz la actividad del laberinto.

Presentar la actividad.

Muestre el cartel del Laberinto.

Dígale al grupo que resolver problemas requiere las mismas habilidades de pensamiento que encontrar el camino. un laberinto.

Explique las instrucciones y las reglas del juego (a continuación).

Solicite un voluntario para comenzar.

Instrucciones.

Intenta completar el laberinto en cinco minutos.

El primer participante comenzará desde el 'inicio'.

Cada participante tendrá 10 segundos para llegar lo más lejos que pueda a través del laberinto utilizando un bolígrafo.

La siguiente persona comenzará donde terminó la persona anterior.

El objetivo es llegar al final del laberinto.

El ayudante debe animar a los participantes a pedirle ayuda cuando la necesiten.

El ayudante puede ayudar a los participantes a completar el laberinto.

Reglas para el juego.

Los participantes sólo deben pasar por las aberturas y no tocar las líneas.

Cuando los participantes se encuentren con un obstáculo (callejón sin salida), tendrán que dar la vuelta y encontrar otro camino a través del laberinto.

Resume cuando termine el juego.

Por ejemplo, diga esto:

“Gestionar un problema es como encontrar el camino a través de un laberinto. Tenemos que probar muchas rutas diferentes para llegar al final. Podríamos intentar una ruta pero descubrir que llega a un callejón sin salida. Así que tenemos que volver atrás y probar de otra manera. A veces el problema es muy difícil, como este laberinto, por lo que hacemos todo lo posible para llegar al final y, a veces, necesitamos pedir ayuda para hacerlo. Aunque es posible que no lo alcancemos rápidamente, hemos progresado mucho desde que salimos del principio.

Entonces, cuando intentamos gestionar nuestros problemas, a veces tenemos que probar muchas soluciones antes de encontrar una que ayude a gestionar el problema. A veces gestionar nuestros problemas puede llevar mucho tiempo. Pero cada ruta que intentamos nos acerca a la gestión del problema.

Aprendamos sobre los problemas de Kian y veamos si podemos ayudarlo a manejarlos”.

3. Lea la historia: muestre la Imagen 19 y lea el Texto 19.

4. Tener una discusión grupal sobre problemas comunes.

Notas para el ayudante antes de comenzar la discusión.

En esta discusión, los participantes a veces pueden plantear problemas que sugieren que están siendo abusados o abandonados.

Consulte el Anexo 1 para obtener pautas sobre cómo responder cuando un participante revela este tipo de problemas.

Invite a los participantes a compartir problemas.

Haga la pregunta en el libro de cuentos.

Escriba o dibuje las respuestas de los participantes en un papel grande.

Si se muestran reacios a compartir, usted puede:

- referirse a los problemas de Kian y preguntar a los participantes si han experimentado problemas similares; o
- dar ejemplos, como peleas con los padres, problemas con las tareas escolares o para asistir a la escuela, problemas sociales o de amistad, problemas financieros.

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

“Todos experimentamos problemas prácticos. A veces tenemos los mismos problemas que otros [dé un ejemplo de problemas comunes] pero a veces son exclusivos de nuestra experiencia [dé un ejemplo de problemas individuales].

Ahora te voy a enseñar una actividad llamada Manejando mis problemas que te ayudará a manejar los problemas prácticos que estás teniendo. Vamos a aprender a utilizar Gestión de mis problemas para resolver uno de estos problemas”.

Actividad adolescente 5.4. Manejando mis problemas

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Aprenda una habilidad para ayudar a gestionar los problemas.	Cartel de Para, piensa, ve libro de cuentos papeles grandes Bolígrafo o lápiz Cinta adhesiva	Anexo 9. Consejos útiles para gestionar mis problemas

1. Lea la historia: muestre la Imagen 20 y lea el Texto 20.26

2. Realice la actividad grupal Manejando mis problemas.

Notas para el ayudante antes de iniciar la actividad.

Guiará a los participantes a través de los pasos Detener, Pensar, Seguir.

Utilice los problemas de Kian como ejemplo para cada paso.

Escriba o dibuje las respuestas de los participantes para cada paso en un papel grande. O pídale a un voluntario que dibuje o escriba las respuestas.

Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

"Ahora vamos a utilizar nuestras habilidades de pensamiento para ayudar a Kian a manejar su problema".

Muestre el cartel Deténgase, piense, siga.

Explique que ahora seguirá cada paso.

26 Los problemas enumerados en el libro de cuentos se pueden adaptar al contexto local. Alternativamente, puede pedir a los participantes otros ejemplos de problemas comunes.

Paso 1: Detente.

Introduce el paso.

Por ejemplo, diga esto:

“A veces podemos experimentar muchos problemas diferentes a la vez.

Kian tuvo muchos problemas. Estos incluían las peleas de sus padres, la posibilidad de mudarse, problemas para dormir y el matón en la escuela.

El círculo rojo nos dice que nos detengamos y decidamos '¿cuál es el problema?'”

Instrucciones para el paso.

Explique que el primer paso es detenerse y elegir un problema para manejar.

Pregunte a los participantes qué problema eligió Kian. (Respuesta: problema de sueño).

Explique que el primer paso también consiste en elegir el problema más fácil de gestionar.

Recuerde a los participantes que Kian no eligió todavía el problema del acoso porque no es tan fácil de manejar.

Explique que es útil centrarse en problemas sobre los cuales podemos hacer algo, como lo hace Kian.

Reconozca que no todos los problemas se pueden manejar fácilmente.

Dibuja un tronco grande de un árbol con ramas (pero no dibujes ninguna hoja en el árbol).

Dibuja o escribe algo que represente el problema elegido por Kian (su sueño) dentro del tronco del árbol.

Paso 2: Piensa

Realice esta breve actividad (durante no más de tres minutos) antes de presentar el paso.

Por ejemplo, diga esto:

“El círculo naranja nos dice que pensemos en tantas ideas como sea posible.

¡Antes de ayudar a Kian, primero quiero que me ayudes con mi problema!

Prepara una hoja de papel con un mensaje divertido o un dibujo.

Utilice cinta adhesiva para pegar este trozo de papel en la espalda del ayudante.

Este pretende ser un ejemplo divertido, por lo que el ayudante debe tener una actitud divertida.

Explique que tiene un trozo de papel pegado a su espalda y que necesita la ayuda de los participantes para sacarlo.

Pida a los participantes que le indiquen sugerencias para ayudarlo (por ejemplo, intente alcanzarlo, intentar quitárselo de encima, etc.).

Intente representar algunas de las sugerencias, pero sin resolver el problema. Por ejemplo, si un participante sugiere deshacerse de él, intente actuar así y finja que no puede hacerlo.

Sugiera que es posible que necesite que uno de los participantes le ayude al final de la actividad, si corresponde.

Introduce el paso.

Explique que el segundo paso es pensar en tantas ideas como sea posible para solucionar el problema de Kian.

Por ejemplo, diga esto:

“¡Gracias por ayudarme con mi problema! Todos ustedes pensaron en tantas ideas creativas para ayudarme a manejar el problema.

Ahora tenemos que hacer lo mismo con el problema de sueño de Kian y pensar en muchas ideas diferentes para ayudarlo.

Tenemos que pensar, ¿qué puede hacer Kian al respecto y en quién confía para poder pedir ayuda?

(Como si confiara en ti para ayudarme a quitar el papel).

Puede ser cualquier idea que pueda solucionar el problema. No hay respuestas correctas o incorrectas. Pueden ser: grandes ideas, o pequeñas ideas, o ideas creativas e incluso ideas tontas.

No te preocupes si crees que la idea no funcionará. Decidiremos las mejores ideas en el siguiente paso.

Nuestro trabajo ahora es simplemente pensar en tantas ideas como podamos”.

Pida a los participantes que proporcionen tantas ideas como sea posible para Kian.

Usted o un voluntario dibujarán o escribirán las ideas de los participantes dentro de cada hoja en las ramas de los árboles.

(Pista: es mejor dibujar primero la solución y luego dibujar la hoja alrededor).

Puedes hacer las siguientes preguntas:

- “¿Qué puede hacer Kian por su cuenta para manejar el problema?”
- “¿Hay alguna persona en la que Kian confíe y con quien pueda hablar o recibir ayuda para gestionar el problema?”

Debes validar cada idea que aporten los participantes.

Deberías seguir preguntando “cuéntame más ideas, ¿qué más puede hacer Kian?” animar a los participantes a seguir pensando en soluciones.

Recuerde a los participantes que las ideas:

- puede ser bueno o malo
- puede ser creativo, tonto o divertido ○ no es necesario gestionar todo el problema
- puede involucrar a otras personas (por ejemplo, pedir ayuda a alguien de confianza)
- pueden ser ideas que Kian podría hacer por su cuenta.

Si los participantes necesitan más ayuda, puede dar ejemplos como:

- Kian puede practicar la respiración lenta ○ Kian puede apagar la luz después de que su hermana se haya quedado dormida
- Kian puede hablar con su mamá sobre sus problemas.

Paso 3: ve.

Introduce el paso.

Por ejemplo, diga esto:

“El círculo verde nos dice que elijamos la mejor idea, decidamos cuándo hacerlo y luego lo hagamos.

Las mejores ideas son aquellas que creemos que podrían ayudar a gestionar el problema. A menudo son cosas que podemos hacer nosotros mismos o que Kian puede hacer él mismo.

A veces necesitamos probar una idea primero. Si no soluciona el problema, podemos elegir otra idea y probarla. Seguimos probando ideas hasta que hayamos avanzado en la gestión de nuestro problema”.

Instrucciones para el paso.

Explique que la primera parte del tercer paso es ir y elegir la mejor idea.

Pida a cada participante que elija qué hoja podría ser la mejor solución para que Kian la pruebe primero.

Para ayudar a los participantes a elegir la mejor idea: ayúdelos a pensar qué idea es más útil y más fácil de implementar para Kian primero.

Los participantes pueden tener diferentes opiniones. Esto está bien.

Debe ayudar a los participantes a decidir como grupo qué idea podría probar Kian primero.

Pregunte a los participantes cómo les gustaría llamar la atención sobre la hoja elegida (la idea elegida), por ejemplo, dibujando otra hoja a su alrededor, dibujando una mano eligiendo esa hoja o dibujando estrellas cerca de la hoja elegida.

Explique que el tercer paso también es para decidir cuándo hacer la mejor idea.

Pida a los participantes que sugieran cuándo Kian puede probar la idea.

Cerca de la hoja elegida, escriba o dibuje cuando los participantes hayan decidido probar la idea.

Termine recordando a los participantes que la última parte del paso ¡Adelante es hacerlo!

Actividad adolescente 5.5.

Aplicar la gestión

Mis problemas

35 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Aprenda cómo aplicar Stop, Piensa, ve a problemas comunes.	papeles grandes Bolígrafos o lápices	Anexo 8. Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta
Aprenda cómo aplicar Stop, Piensa, ve por un problema personal.		Anexo 9. Consejos útiles para gestionar mis problemas

1. Actividad en grupo: gestionar problemas comunes (15 minutos)

Nota para los ayudantes antes de comenzar esta actividad.

Es normal que a los participantes les resulte difícil gestionar mis problemas.

Esté preparado para apoyar a cada grupo durante esta actividad, particularmente durante el paso Pensar (ver Anexos 8 y 9).

Para esta actividad, elegirá un problema para que los participantes lo manejen (de la discusión grupal sobre problemas comunes anterior).

Es mejor elegir un problema que sea más relevante para todos los miembros del grupo.

Recuerda que debes elegir un problema fácil, que sea pequeño, solucionable y específico.

Debes tomar esta decisión antes de iniciar la actividad.

Nota para los ayudantes: pequeña, solucionable, específica.

Pequeño

- Elija un problema simple como el problema del sueño de Kian. ○ Si los participantes sólo han descrito problemas grandes, necesitará encontrar una manera de simplificar los gran problema para que pueda resolverse más fácilmente.

- Por ejemplo, manejar una discusión reciente con un hermano es un problema más fácil de resolver que manejar una mala relación con un hermano.

Soluble

- Elija un problema en el que los participantes puedan influir de manera realista. ○ Los problemas irresolubles son cosas como cambiar el comportamiento de otras personas, las peleas de los cuidadores, los problemas de salud mental de otros, los problemas financieros en las familias, el desempleo de los cuidadores, los problemas en la comunidad como la pobreza o la violencia.

Específico

- Elija un problema donde esté claro exactamente cuál es el problema o un problema donde Los participantes saben exactamente lo que quieren cambiar. ○
- Los participantes deberían poder describir el problema en detalle.
- Los participantes deberían poder describir qué sería diferente en sus vidas si el problema fue resuelto.

Inicia la actividad.

Introducir la actividad (Parar).

- Divida el grupo en dos grupos con números iguales.
- Entregue a cada grupo una hoja grande de papel y bolígrafos o lápices.
- Pida a un voluntario de cada grupo que dibuje el contorno de un árbol grande en su papel.
- Explique que solo deben dibujar el tronco del árbol y las ramas, pero no las hojas.

- Dígales a ambos grupos el problema común que ha seleccionado.
- Pida a una persona de cada grupo que dibuje o escriba el problema dentro del tronco del árbol.
- Explique que esto completa el paso Detener (al elegir y definir un problema).

Pensar en ideas (Pensar).

- Recuerde a todos que el paso Pensar implica pensar en tantas ideas como sea posible.
- Recuérdeles que las ideas pueden ser buenas o malas, creativas, tontas o divertidas.
- Para ayudarlos a pensar en ideas, pregunte:
 - “¿Qué puedes hacer tú solo para resolver el problema?”
 - “¿Hay alguna persona en quien usted confíe con quien pueda hablar o recibir ayuda para resolver el problema?”
- Dé a los grupos unos cinco minutos para pensar en ideas para resolver el problema.
- Dígale a cada grupo que apunte a un mínimo de cinco ideas.
- Dígales a los grupos que escriban o dibujen sus ideas de solución dentro de las hojas de su árbol.

- Después de cinco minutos, pida a ambos grupos que se turnen para compartir sus ideas.
- El ayudante debe asegurarse de gestionar el tiempo durante esta parte de la actividad, ya que es posible que solo haya tiempo para discutir dos o tres ideas.

- A medida que comparten cada idea, pida a los participantes que discutan si la idea es fácil o difícil de hacer o qué tiene de bueno o menos bueno cada idea.
- Invite al otro grupo a unirse para discutir las ideas.

Elige la mejor idea (Ir).

- Dígales a todos que ahora darán el paso Ir.
- Pida a los grupos que discutan todas las ideas de ambos grupos y que elijan conjuntamente la idea que consideren mejor (que es la idea que consideren más fácil y útil de realizar).
- Pueden elegir una idea del otro grupo.
- Por tanto, ambos grupos tendrán la misma idea elegida.

Pídales que llamen la atención sobre su mejor idea, por ejemplo, dibujando una segunda hoja alrededor de la idea elegida.

Finalmente, pida a ambos grupos que le digan cuándo implementarían esta mejor idea (esto no es algo que realmente tengan que hacer, es solo un ejemplo).

Pídales que dibujen o escriban en su árbol un recordatorio de cuándo podrían hacer esto, de la forma que quieran.

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

“Como puede ver, hay muchas soluciones posibles diferentes a un problema. No hay ideas correctas o incorrectas. Tenemos que elegir la solución que creemos que es más fácil de hacer y que más nos ayudará. Entonces debemos probarlo y ver si ayuda a resolver nuestro problema. Utilicemos Gestionar mis problemas con un problema que les gustaría resolver por sí mismos”.

2. Realice la actividad individual Gestionando mis problemas (20 minutos).

Notas para el ayudante antes de iniciar la actividad.

Esta actividad se puede realizar individualmente, sin embargo, los participantes hablan entre sí si necesitan ayuda.

Es normal que a los participantes les resulte difícil gestionar mis problemas.

Esté preparado para apoyar a cada grupo durante esta actividad, particularmente durante el paso Pensar (ver Anexos 8 y 9).

Presentar la actividad.

Pida a los participantes que abran su libro de trabajo en las páginas en blanco tituladas “Semana 5: Manejando mis problemas en la sesión 5”.

Explique que ahora completarán Stop, Think, Go.

Debe apoyar a los participantes y verificar que cada paso se haya completado antes de que los participantes continúen con el siguiente.

Paso 1: Detente.

Pida a cada participante que elija un problema personal que esté experimentando actualmente.

Recuérdelos que debe ser un problema fácil de resolver.

Los ayudantes deben comprobar que cada participante haya seleccionado un problema apropiado que sea pequeño, solucionable y específico.

Dígales a los participantes que dibujen el tronco de un árbol con ramas (pero sin hojas) y escriban o dibujen el problema dentro del tronco del árbol.

Paso 2: Piensa.

Pida a los participantes que piensen en tantas ideas como sea posible para resolver el problema.

Dígales a los participantes que apunten a un mínimo de cinco ideas para cada problema.

Anime a los participantes a pedirse ayuda o ideas entre sí durante esta actividad.

Recuerde a los participantes que piensen en tantas ideas como sea posible.

Recuerde a los participantes que las ideas pueden ser buenas o malas, creativas, tontas o divertidas.

Para ayudarlos a pensar en ideas, pregunte:

○ “¿Hay alguna actividad que puedas hacer por tu cuenta para resolver el problema?”

○ “¿Hay alguna persona en quien usted confíe y con quien pueda hablar o recibir ayuda para resolver el problema?”

Enfatice que pedir ayuda o apoyo es una parte importante del paso Pensar.

Pregunte a los participantes quiénes son algunas personas en las que confían y con quienes podrían hablar sobre sus problemas (por ejemplo, sus familiares, un maestro, el ayudante de EASE, sus amigos u otros adolescentes del grupo EASE).

Dígales a los participantes que agreguen sus ideas al árbol escribiéndolo o dibujándolo, y luego dibujando una hoja a su alrededor.

Paso 3: ¡Vamos!

Pida a los participantes que piensen qué ideas son las mejores para gestionar el problema (la idea más fácil y útil).

Anime a los participantes a pedirse ayuda unos a otros para seleccionar su mejor idea.

Pida a cada participante que elija solo una de las mejores ideas que le gustaría probar primero.

Pídales que llamen la atención sobre su mejor idea, por ejemplo, dibujando otra hoja alrededor de la primera.

Los ayudantes deben comprobar que cada participante haya seleccionado la mejor idea adecuada, utilizando estos principios:

○ la idea es segura y sencilla;

○ la idea no dañará al participante ni a nadie más; y el participante tiene acceso a cualquier material que necesite para llevar a cabo la idea. Si no lo hacen, luego el participante debe elegir otra mejor idea.

Pida a los participantes que discutan, en parejas, cuándo probarán su mejor idea.

Pida a los participantes que dibujen o escriban en su árbol un recordatorio de cuándo harán esto, de la forma que quieran.

Finaliza la actividad.

Sólo si hay tiempo: pida a uno o dos participantes que expliquen su problema y la mejor idea elegida a todo el grupo (dos minutos por participante).

Actividad adolescente 5.6. Terminando la sesión

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
resumir la sesión	Libros de trabajo	Ninguno
Introducir y establecer la práctica en casa.	Artículos de fortalezas (de la sesión anterior)	
Identificar fortalezas	Bolígrafos o lápices	

1. Breve resumen

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy aprendimos cómo los grandes sentimientos pueden afectar nuestro pensamiento, particularmente nuestra capacidad para manejar los problemas. Gestionar Mis Problemas es una nueva habilidad que nos ayuda a gestionar los problemas. Esta es la última habilidad en EASE. ¡Así que la próxima vez vamos a practicar mucho para que puedas manejar mejor los problemas prácticos!"

2. Práctica en casa

Muestre a los participantes las páginas del cuaderno de trabajo para la práctica en casa de esta semana.

Dígales a los participantes que deberían intentar practicar en casa todos los días hasta la próxima sesión de EASE.

Práctica en casa Comprendiendo Mis Sentimientos y Mapa Corporal. Continúe identificando sus sentimientos y sensaciones corporales y colóquelos en el Cuadro de sentimientos y en el Mapa corporal de sus cuadernos de trabajo.

Práctica en casa Calmando Mi Cuerpo. Siempre que noten un gran sentimiento o sensación corporal, pueden practicar la Respiración Lenta. Sombrea o colorea el globo después de haber practicado la Respiración Lenta, en sus cuadernos de ejercicios. Esta habilidad ahora ayuda a los participantes a aprender a utilizar la respiración lenta para calmar sus cuerpos cuando lo necesitan.

Práctica en casa Cambiando Mis Acciones. Complete los pasos planificados para cambiar mis acciones. Para ello no necesitan escribir ni dibujar nada en el cuaderno.

Práctica en casa Manejando Mis Problemas. Complete su plan de acción para su mejor idea en Manejo de mis problemas. Para ello no necesitan escribir ni dibujar nada en el cuaderno.

Recordando hacer práctica en casa.

Analice cómo los participantes pueden recordar hacer esto. Por ejemplo, podrían pedirles a los cuidadores que se lo recuerden, que se lo recuerden entre ellos o que abran el libro cuando se despierten o antes de dormir y lo hagan en ese momento.

3. Actividad para finalizar la sesión

Termine cada sesión de la misma manera.

Siéntese en círculo para explicar e identificar las fortalezas.

Pida a los participantes que se sienten en círculo.

Explique que una fortaleza es algo en lo que son buenos, algo positivo sobre su personalidad o algo positivo que demostraron en la sesión de hoy.

Si es necesario, dales ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, divertido, valiente, paciente o amable.

Deles un minuto para pensar en una palabra que describa una fortaleza que tienen.

Invite a los participantes a decirle al grupo la fortaleza que eligieron.

Sugiera una palabra fuerte en caso de que a un participante no se le ocurra ninguna.

Nota: no se debe obligar a los participantes a compartir si no lo desean. Estas palabras se utilizarán en la siguiente actividad.

Los participantes decoran sus papeles de Fortalezas.

Entregue a los participantes sus hojas de Fortalezas y un bolígrafo o lápiz.

Pídales que abran el documento para que puedan ver las ocho secciones del documento.

Se completarán cuatro secciones de la sesión anterior.

Pídales que escriban o dibujen su nueva palabra de fortaleza en otra sección.

Cuando hayan terminado, recoja los papeles y guárdelos de forma segura para la siguiente sesión.

Recoge los papeles.

Recoja los papeles y guárdelos de forma segura para la próxima sesión.

Sesión adolescente 6.

Manejando mis problemas parte 2

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
		<p>Consolidar el aprendizaje de las sesiones 1 a 5.</p> <p>Continuar promoviendo la cohesión y el apoyo del grupo.</p> <p>Practique Manejar mis problemas con un nuevo problema.</p>		
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 6.1. Bienvenido	Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	<p>Póster de reglas del grupo (de la sesión 1)</p> <p>Cualquier material necesario para la actividad de apertura.</p>	Anexo 2. Actividades y juegos	5 minutos
Actividad adolescente 6.2. Revisar la práctica en casa.	<p>Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron.</p> <p>Los participantes comparten práctica en casa.</p> <p>Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.</p>	Libros de trabajo	<p>Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa</p> <p>Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos</p> <p>Anexo 5. Consejos útiles para calmar mi cuerpo</p> <p>Anexo 7. Consejos útiles para cambiar mis acciones</p> <p>Anexo 9. Consejos útiles para gestionar mis problemas</p>	15 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 6.3. Revisión de Gestión de mis problemas	Fortalecer las habilidades de los participantes en la gestión de problemas.	libro de cuentos	Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa Anexo 8. Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta. Anexo 9. Consejos útiles para gestionar mis problemas	30 minutos
Actividad adolescente 6.4. Manejando mis problemas con un nuevo problema	Continúe aplicando Detener, Piensa, ve a un nuevo problema. Empoderar a los participantes para que aprendan unos de otros	libro de cuentos Papel y bolígrafos o lápices.	Anexo 8. Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta. Anexo 9. Consejos útiles para gestionar mis problemas	25 minutos
Actividad adolescente 6.5. Preparándose para el final de la intervención	Preparar a los participantes para el final de FACILIDAD Permita que los participantes compartan reacciones a FACIL acabado			5 minutos
Actividad adolescente 6.6. Finalizando sesión	resumir la sesión Introducir y establecer la práctica en casa. Identificar fortalezas	Libros de trabajo Puntos fuertes (de la sesión anterior) Bolígrafos o lápices		10 minutos

Actividad adolescente 6.1. Bienvenido

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Póster de reglas del grupo (de la sesión 1) Cualquier material necesario para la actividad de apertura.	Anexo 2. Actividades y juegos

1. Bienvenido

Muestre el cartel de reglas del grupo.

2. Actividad de apertura

Realice una actividad o juego, o cante una canción para promover la cohesión social (consulte el Anexo 2 para obtener ideas).

O practique brevemente la respiración lenta como actividad de apertura para el grupo.

Actividad adolescente 6.2. Sesión de revisión 5

y repasar la práctica en casa 15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron.</p> <p>Los participantes comparten práctica en casa.</p> <p>Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.</p>	<p>Libros de trabajo</p>	<p>Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa</p> <p>Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos</p> <p>Anexo 5. Consejos útiles para Calmar Mi Cuerpo</p> <p>Anexo 7. Consejos útiles para cambiar mis acciones</p> <p>Anexo 9. Consejos útiles para gestionar mis problemas</p>

1. Haga un resumen de la sesión 5.

2. Los participantes discuten su práctica en casa.

Notas para el ayudante antes de comenzar la discusión de práctica en casa.

Elogie a los participantes por sus esfuerzos incluso si no pudieron completar la práctica en casa.

Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con la práctica en casa (Ver Anexos 3, 4, 5 y 7).

Anime a todo el grupo a ayudar a manejar el problema de un participante. Esto ayudará a administrar el tiempo al evitar demasiadas conversaciones individuales entre usted y los participantes durante la actividad grupal.

Si hay algunos participantes que no están dispuestos a compartir su práctica en casa, al final de la sesión, debe preguntarles en privado si tuvieron algún problema y ayudarlos a resolverlos, si es necesario.

Si un participante no estuvo presente en la última sesión, invite a un participante que estuvo presente a enseñar brevemente Cómo manejar mis problemas para una tarea importante en dos minutos.

Después de dos minutos, podrás corregir cualquier información errónea.

Si no hay suficiente tiempo o si el participante no puede seguir las instrucciones, programe una reunión individual para ayudarlo a aprender la habilidad.

3. Invite a los participantes a discutir la práctica en casa de Calming My Body (5 minutos).

Si los participantes han podido realizar la respiración lenta sin dificultad, pasen a revisar la práctica en casa de Cambiar mis acciones.

Si es necesario, resuelva brevemente cualquier dificultad que hayan tenido los participantes al practicar Calming My Body.

4. Invite a los participantes a discutir su práctica en casa Cambiando mis acciones (15 minutos).

Invite a los participantes a compartir qué actividades o pasos completaron para practicar en casa.

Pregunte a los participantes cómo se sintieron antes y después de realizar la actividad o paso (sus sentimientos y sensaciones corporales).

Discuta las dificultades que experimentaron al completar la actividad o paso.

Aliente a otros participantes a ayudarlos a manejar estas dificultades (ver Anexo 7).

Invite a los participantes a compartir su otra práctica en casa.

Si hay tiempo, pida a los participantes que compartan un ejemplo de su bote de sentimientos o mapa corporal de la semana pasada.

Actividad adolescente 6.3.

Manejando mis problemas revisar

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Fortalecer las habilidades de los participantes en la gestión de problemas.	libro de cuentos	<p>Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa</p> <p>Anexo 8. Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta</p> <p>Anexo 9. Consejos útiles para gestionar mis problemas</p>

1. Lea el cuento: muestre la Imagen 21 y lea el Texto 21 (5 minutos).

Haga la pregunta en el libro de cuentos.

Pida a los participantes que piensen en algunas ideas para ayudar a Kian a resolver sus problemas.

2. Los participantes representan su práctica casera de Cómo manejar mis problemas (25 minutos).

Notas para el ayudante antes de iniciar la actividad.

Ahora escuchará las experiencias de los participantes sobre su práctica en casa.

Debe estar preparado para apoyar a los participantes leyendo el Anexo 9.

Esté preparado para elegir algunas de las experiencias de los participantes para utilizarlas en el juego de roles (consulte el Cuadro 4 al final de esta actividad).

Esté preparado y lea la "Guía para que el ayudante responda a los participantes" a continuación.

Si los participantes no desean compartir su experiencia, está bien.

Puede hablar con el participante en privado al final de la sesión para comprobar su comprensión de Gestión de mis problemas.

Instrucciones para los participantes.

Explique que se tomará un tiempo para escuchar la experiencia de los participantes en la práctica en casa de Manejar mis problemas.

Resalta que no todos habrán podido solucionar su problema, y eso está bien.

Explique que nadie debe juzgar las experiencias de los demás.

Pida a los participantes que se turnen para compartir sus experiencias al intentar resolver problemas.

Cuando los participantes compartan su experiencia, pídeles que se concentren en:

- la idea que planeaban probar;
- qué pasó cuando probaron esa idea; y
- qué ha sucedido con su problema (es decir, ¿se ha resuelto parcial o totalmente o ¿de nada?).

Guía para que los ayudantes respondan a los participantes.

A continuación se presentan cinco circunstancias comunes que los participantes podrían describir. Debes familiarizarte con cómo responder a cada circunstancia.

1. Si el problema se resolvió de manera positiva:

Elogie al participante por lograr manejar su problema.

Ánimelos a pensar en un nuevo problema que afrontar la próxima semana.

2. Si el problema se solucionó, pero de forma problemática:

Por ejemplo, la solución generará más problemas más adelante, por ejemplo, golpear a su hermano para que haga lo que quiere, etc.

Ayude al participante a comprender por qué esta idea puede generar más problemas, aunque el problema se haya resuelto.

Invite al participante y a otros a pensar en otras formas de resolver este problema. Si corresponde, utilice un juego de roles para esto.

Ayude al participante a planificar cuándo probarán esta idea la próxima semana.

3. Si el problema se solucionó parcialmente:

Elogie al participante por probar su idea.

Enseñe al grupo que, en esta circunstancia, puede volver al paso Pensar para pensar en ideas que ahora podrían resolver el problema.

Invite a todo el grupo a ayudar al participante a revisar sus ideas originales en las hojas, así como a pensar en nuevas ideas (es decir, hojas nuevas). Si es apropiado, utilice un juego de roles para esto (ver Cuadro 4).

Pida al participante que elija la mejor idea.

Ayude al participante a planificar cuándo hará esto en la próxima semana.

4. Si el problema no se solucionó:

Elogie al participante por probar la idea.

Discuta lo que realmente sucedió para identificar las razones por las que la idea no funcionó. Por ejemplo:

- la idea no estaba bien definida
- la idea era demasiado insegura o difícil de llevar a cabo
- la idea necesitaba demasiados recursos, etc.

Dígale al grupo que está bien que nuestra primera idea no funcione.

Explique que esto nos ayuda a aprender más sobre qué otras ideas se pueden usar para resolver el problema.

Recuérdelos que tienen que volver al laberinto, como ejemplo de ello.

Enseñe al grupo que, en esta circunstancia, volver a:

o el paso Detener si es necesario definir mejor el problema; o o el paso Pensar para pensar en más ideas para resolver el problema.

Invite a todo el grupo a ayudar al participante a pensar en nuevas ideas. Si es apropiado, utilice un juego de roles para esto.

Pida al participante que elija la mejor idea.

Ayude al participante a planificar cuándo hará esto en la próxima semana.

5. Si el participante no intentó resolver el problema:

Ayude al participante a identificar por qué no probó la idea.

Ayude al participante a pensar en formas en las que podría asegurarse de poder hacerlo esta semana.

Cuadro 4. Juego de roles

Elija experiencias que crea que serán apropiadas para un juego de roles.

Evite los problemas de juego de roles que impliquen formas de conflicto grave, violencia u otro material potencialmente angustiante.

Dígalas a los participantes que las reglas del juego de roles son que no deben tocarse entre sí, en caso de que eso haga que la otra persona se sienta incómoda, y que deben mantener un lenguaje apropiado (es decir, no decir malas palabras).

Siga estas instrucciones:

Invite al participante que comparte su experiencia a ser el director del juego de roles.

Invite a otros participantes a ofrecerse como actores para las personas involucradas en el problema (por ejemplo, el participante y sus hermanos, si el problema es que pelea con sus hermanos).

Pídale al director que instruya a los actores para que representen lo que hizo el participante para intentar resolver el problema.

Permita que el juego de roles continúe hasta que llegue al punto en el que el participante ha llegado a gestionar el problema (gestionado problemáticamente, gestionado parcialmente o no gestionado).

Luego resalte que el participante debe volver a Detener (paso 1) o Pensar (paso 2).

Pida a todos los participantes que sugieran nuevas ideas para manejar el problema.

Pídale al director que elija algunos ejemplos de ideas e indique a los actores que representen diferentes finales del juego de roles.

Actividad adolescente 6.4. Manejando mis problemas con un nuevo problema

25 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Continúe aplicando Detener, Piensa, ve a un nuevo problema.</p> <p>Empoderar a los participantes para que aprendan unos de otros</p>	<p>libro de cuentos</p> <p>Papel y bolígrafos o lápices.</p>	<p>Anexo 8. Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta</p> <p>Anexo 9. Consejos útiles para gestionar mis problemas</p>

1. Lea la historia: muestre la Imagen 22, lea el Texto 22.

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

"Kian enfrentó un nuevo problema. Al igual que Kian, todos experimentaremos diferentes problemas en nuestras vidas. Ahora haremos Stop, Think, Go para un nuevo problema".

2. Haga una nueva actividad de problemas: los participantes actúan como ayudantes.

Notas para el ayudante antes de iniciar la actividad.

Los ayudantes deben familiarizarse con los principios de Manejo de mis problemas, como se describe en la sesión 5 y en el Anexo 9.

Es normal que a los participantes les resulte difícil gestionar mis problemas.

Esté preparado para apoyar a los participantes durante esta actividad, particularmente durante el paso Pensar (ver Anexo 8).

Antes de comenzar la actividad, decide si seguirás las instrucciones para los participantes o si utilizarás las instrucciones adaptadas para los participantes más jóvenes.

Instrucciones para el ayudante durante la actividad.

Para iniciar la actividad, debes decir cuándo es el momento de hacer Parar (haz esto durante dos minutos), cuándo es el momento de hacer Pensar (haz esto durante seis minutos) y cuándo es el momento de hacer Ir (haz esto durante cuatro minutos), y cuando sea el momento de intercambiar (haga esto después del paso Ir) y repita con el siguiente compañero.

Es mejor que dejes a los participantes unos minutos para comenzar, para que tengan la confianza de hacerlo solos.

Luego deberías rodear los pares y brindar soporte o corrección cuando sea necesario.

Debes comprobar que cada participante ha seleccionado un problema apropiado que sea pequeño, solucionable y específico.

Instrucciones para los participantes.

Pida a los participantes que formen parejas (idealmente con alguien que conozcan bien y en quien confíen).

Pida a los participantes que abran su libro de trabajo en las páginas en blanco tituladas "Semana 6: Manejando mis problemas en la sesión 6".

Explique que ahora completarán los pasos Detener, Pensar, Continuar para un nuevo problema (incluso si no han resuelto el problema seleccionado en la sesión 5).

Explique que una persona de cada pareja actuará como ayudante.

Esto significa que el participante que actúa como ayudante enseñará y guiará a su compañero a hacer Para, Piensa y Sigue.

Luego intercambiarán los roles a mitad de la actividad.

(Debe recordar pedir a los participantes que intercambien roles a mitad de la actividad, asegurándose de que la primera persona haya completado Para, Piensa, Sigue).

Ahora diga a cada pareja quién actuará primero como ayudante.

Explique que el participante que actúa como ayudante debe ayudar a su compañero a:

- Detenerse y elegir un nuevo problema personal que estén experimentando actualmente y que sea fácil a resolver (y diferente al seleccionado en la sesión anterior);
- Pensar: ayudar al participante a pensar en al menos 5 ideas; y
- Ir: ayuda al participante a elegir la mejor idea y decidir cuándo la hará.

Recuerde al participante que actúa como ayudante que anime a su compañero a usar su árbol.

Anime a los participantes que actúan como ayudantes a pedir ayuda si se quedan atascados.

Instrucciones para los participantes más jóvenes.

Es probable que los adolescentes más jóvenes necesiten mucho apoyo durante esta actividad.

El ayudante puede elegir una de estas opciones si cree que la actividad principal no funcionará para los participantes más jóvenes.

- Pida a dos participantes que se apoyen mutuamente para actuar como ayudantes para todo el grupo. Esto podría incluir dos participantes diferentes para que actúen como ayudantes en cada uno de los pasos de Parar, Pensar y Seguir (por ejemplo, seis participantes tienen un turno). Puede apoyar a los participantes mientras hacen esto. ○ Otra opción es mantener a los participantes en parejas o en grupos pequeños y proporcionar más apoyo a los participantes que actúan como ayudantes.
- U otra opción es guiar a los participantes a través de la actividad (por ejemplo, similar a 'Gestionar su propio problema: actividad individual' descrita en la sesión 5).

Finalizando la actividad

Sólo si hay tiempo: pida a uno o dos participantes que expliquen su problema y la mejor idea elegida a todo el grupo (dos minutos por participante).

Actividad adolescente 6.5.

Preparándose para el final de la intervención

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Prepare a los participantes para el final de EASE</p> <p>Permitir que los participantes compartan sus reacciones al finalizar la intervención.</p>	Ninguno	Ninguno

1. Discutir el final de la intervención.

Recuerde a los participantes que la próxima sesión es la última.

Dedique algún tiempo a hablar sobre los sentimientos comunes asociados con la finalización de la intervención, como tristeza, preocupación, entusiasmo, alivio y una sensación de logro.

Dígales a los participantes que todos los sentimientos son comprensibles.

Invite a los participantes a identificar los diferentes sentimientos que tienen acerca de terminar.

Si es posible, invítelos a identificar cualquier sensación corporal asociada con estos sentimientos.

Desarrolle su confianza diciéndoles a los participantes:

- que conocen muy bien todas las habilidades y pueden practicarlas por sí solos; y
- que la próxima sesión se centrará en ayudarlos a continuar con estas habilidades una vez que termine el grupo.

Pida a los participantes que piensen en ideas que les ayuden a controlar estos sentimientos, como seguir viéndose o apoyándose unos a otros después de que el grupo haya terminado.

Actividad adolescente 6.6. Terminando la sesión

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
resumir la sesión	Libros de trabajo	Ninguno
Introducir y establecer la práctica en casa.	Documentos de fortalezas (de sesiones anteriores)	
Identificar fortalezas	Bolígrafos o lápices	

1. Breve resumen

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy volvimos a practicar la gestión de problemas. Con suerte, podrás seguir manejando tus problemas esta semana".

2. Práctica en casa

Muestre a los participantes las páginas del cuaderno de trabajo para la práctica en casa de esta semana.

Dígales a los participantes que deberían intentar practicar en casa todos los días hasta la próxima sesión de EASE.

Práctica en casa Comprendiendo Mis Sentimientos y Mapa Corporal. Continúe identificando sus sentimientos y sensaciones corporales y colóquelos en el Cuadro de sentimientos y en el Mapa corporal de sus cuadernos de trabajo.

Práctica en casa Calmando Mi Cuerpo. Siempre que noten un gran sentimiento o sensación corporal, pueden practicar la Respiración Lenta. Sombrea o colorea el globo después de haber practicado la Respiración Lenta, en sus cuadernos de ejercicios. Esta habilidad ahora ayuda a los participantes a aprender a utilizar la respiración lenta para calmar sus cuerpos cuando lo necesitan.

Práctica en casa Cambiando Mis Acciones. Complete los pasos planificados para cambiar mis acciones.

Para ello no necesitan escribir ni dibujar nada en el Cuaderno de ejercicios.

Práctica en casa Manejando Mis Problemas. Complete su plan de acción para su nueva mejor idea en Gestión de mis problemas. Para ello no necesitan escribir ni dibujar nada en el cuaderno.

Recordando hacer práctica en casa. Analice cómo los participantes pueden recordar hacer esto. Por ejemplo, podrían pedirles a los cuidadores que se lo recuerden, que se lo recuerden entre ellos o que abran el libro cuando se despierten o antes de dormir y lo hagan en ese momento.

3. Actividad para finalizar la sesión

Termine cada sesión de la misma manera.

Siéntese en círculo para explicar e identificar las fortalezas.

Pida a los participantes que se sienten en círculo.

Explique que una fortaleza es algo en lo que son buenos, algo positivo sobre su personalidad o algo positivo que demostraron en la sesión de hoy.

Si es necesario, dales ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, divertido, valiente, paciente o amable.

Deles un minuto para pensar en una palabra que describa una fortaleza que tienen.

Invite a los participantes a decirle al grupo la fortaleza que eligieron.

Sugiera una palabra fuerte en caso de que a un participante no se le ocurra ninguna.

Nota: no se debe obligar a los participantes a compartir si no lo desean. Estas palabras se utilizarán en la siguiente actividad.

Los participantes decoran sus papeles de Fortalezas.

Entregue a los participantes sus hojas de Fortalezas y un bolígrafo o lápiz.

Pídales que abran el documento para que puedan ver las ocho secciones del documento.

Se completarán cinco secciones de la sesión anterior.

Pídales que escriban o dibujen su nueva palabra de fortaleza en otra sección.

Cuando hayan terminado, recoja los papeles y guárdelos de forma segura para la siguiente sesión.

Recoge los papeles.

Recoja los papeles y guárdelos de forma segura para la próxima sesión.

Sesión adolescente 7.

Futuros más brillantes

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
<p>Consolidar el aprendizaje de las sesiones 1 a 6.</p> <p>Continuar promoviendo la cohesión y el apoyo del grupo.</p> <p>Aumentar la confianza de los participantes para afrontar la situación una vez finalizada la intervención.</p> <p>Finalizar la intervención.</p>				
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 7.1. Bienvenido	Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Póster de reglas del grupo (de la sesión 1) Cualquier material necesario para la actividad de apertura.	Anexo 2. Actividades y juegos	10 minutos
Actividad adolescente 7.2. Revisar la práctica en casa.	Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron. Los participantes comparten práctica en casa. Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.	Libros de trabajo	Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos Anexo 5. Consejos útiles para calmar mi cuerpo Anexo 7. Consejos útiles para cambiar mis acciones Anexo 9. Consejos útiles para gestionar mis problemas	30 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad adolescente 7.3. Futuros más brillantes	<p>Educar a los participantes sobre qué esperar en el futuro.</p> <p>Mejorar la confianza de los participantes para responder a problemas futuros y grandes sentimientos.</p>	<p>libro de cuentos</p> <p>FACILIDAD</p> <p>Adolescente</p> <p>Póster de habilidades</p> <p>papeles grandes</p> <p>Bolígrafos o lápices</p> <p>Cualquier otro material para la actividad artesanal.</p>		40 minutos
Actividad del adolescente 7.4: Finalizar la intervención	Actividad de clausura o ceremonia de graduación	<p>Libros de trabajo</p> <p>Artículos de fortalezas (de la sesión anterior)</p> <p>Bolígrafos o lápices</p> <p>Certificados (opcional)</p>		20 minutos

Actividad adolescente 7.1. Bienvenido

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Póster de reglas del grupo (de la sesión 1) Cualquier material necesario para la actividad de apertura.	Anexo 2. Actividades y juegos

1. Bienvenido

Muestre el cartel de reglas del grupo.

Recuerde a los participantes que esta es la última sesión.

2. Actividad de apertura

Realice una actividad o juego, o cante una canción para promover la cohesión social (consulte el Anexo 2 para obtener ideas).

O practique brevemente la respiración lenta como actividad de apertura para el grupo.

Actividad adolescente 7.2. Revisar la práctica en casa.

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron.</p> <p>Los participantes comparten práctica en casa.</p> <p>Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.</p>	<p>Libros de trabajo</p>	<p>Anexo 3. Consejos útiles para practicar en casa</p> <p>Anexo 4. Consejos útiles para comprender mis sentimientos</p> <p>Anexo 5. Consejos útiles para Calmar Mi Cuerpo</p> <p>Anexo 7. Consejos útiles para cambiar mis acciones</p> <p>Anexo 9. Consejos útiles para gestionar mis problemas</p>

1. Haga un resumen de la sesión 6.

2. Los participantes discuten su práctica en casa.

Notas para el ayudante antes de comenzar la discusión de práctica en casa.

Elogie a los participantes por sus esfuerzos incluso si no pudieron completar la práctica en casa.

Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con la práctica en casa (ver Anexos 3, 4, 5, 7 y 9).

Anime a todo el grupo a ayudar a manejar el problema de un participante. Esto ayudará a administrar el tiempo al evitar demasiadas conversaciones individuales entre usted y los participantes durante la actividad grupal.

Si hay algunos participantes que no están dispuestos a compartir su práctica en casa, al final de la sesión, el ayudante debe preguntarles en privado si tuvieron algún problema y ayudarlos a resolverlos, si es necesario.

Si un participante no estuvo presente en la última sesión, infórmele que el grupo continuó trabajando en Manejar mis problemas con un nuevo problema.

3. Invite a los participantes a compartir cómo se sintieron después de la práctica en casa de Calming My Body (5 minutos).

Si los participantes han podido realizar la respiración lenta sin dificultad, pasen a revisar la práctica en casa de Cambiar mis acciones.

Si es necesario, resuelva brevemente cualquier dificultad que hayan tenido los participantes al practicar Calming My Body.

4. Invite a los participantes a discutir la práctica en casa de Cambiar mis acciones (5 minutos).

Invite a los participantes a compartir qué actividades o pasos completaron para practicar en casa.

- Pregunte a los participantes cómo se sintieron antes y después de realizar la actividad o paso (sus sentimientos y sensaciones corporales).

Discuta las dificultades que experimentaron al completar la actividad o paso.

- Alentar a otros participantes a que les ayuden a gestionar estas dificultades (ver Anexo 7).

5. Invite a los participantes a discutir la práctica en casa de Manejar mis problemas (20 minutos).

Notas para el ayudante antes de iniciar la actividad.

Estas instrucciones son las mismas que las de la actividad 6.3 (Revisión de Gestión de mis problemas).

El ayudante ahora escuchará las experiencias de los participantes sobre su práctica en casa.

Debe estar preparado para apoyar a los participantes leyendo el Anexo 9.

Esté preparado para elegir algunas de las experiencias de los participantes para utilizarlas en el juego de roles (ver Cuadro 4).

Esté preparado y lea la "Guía para que el ayudante responda a los participantes" a continuación.

Si los participantes no desean compartir su experiencia, está bien.

Los ayudantes pueden hablar con el participante en privado al final de la sesión para comprobar su comprensión de Cómo gestionar mis problemas.

Instrucciones para los participantes.

Explique que se tomará un tiempo para escuchar la experiencia de los participantes en la práctica en casa de Manejar mis problemas. ○ Resalte

que no todos habrán podido resolver su problema, y eso está bien. ○ Explique que nadie debe juzgar las experiencias de los demás.

Pida a los participantes que se turnen para compartir sus experiencias al intentar resolver problemas.

Cuando los participantes compartan sus experiencias, pídeles que se concentren en:

- la idea que planeaban probar
- ¿ Qué pasó cuando probaron esa idea?
- qué ha pasado con su problema (¿se ha solucionado parcial o totalmente o no?)
¿en absoluto?

Guía para que el ayudante responda a los participantes.

A continuación se presentan cinco posibles circunstancias que los participantes pueden describir.

Debes familiarizarte con cómo responder a cada circunstancia.

1. Si el problema se resolvió de manera positiva:

Elogie al participante por lograr manejar su problema.

Anímelos a pensar en un nuevo problema que afrontar la próxima semana.

2. Si el problema se resolvió PERO de forma problemática:

Por ejemplo, la solución generará más problemas más adelante, por ejemplo, golpear a su hermano para que haga lo que quiere, etc.

Validar los sentimientos del participante en respuesta al problema.

Ayude al participante a comprender por qué esta idea puede generar más problemas, aunque el problema se haya resuelto.

Invite al participante y a otros a pensar en otras formas de resolver este problema. Si corresponde, utilice un juego de roles para esto.

Ayude al participante a planificar cuándo probarán esta idea la próxima semana.

3. Si el problema se solucionó parcialmente:

Elogie al participante por probar su idea.

Enseñe al grupo que, en esta circunstancia, puede volver al paso Pensar para pensar en todas las ideas que ahora podrían resolver el problema.

Invite a todo el grupo a ayudar al participante a revisar sus ideas originales en las hojas, así como a pensar en nuevas ideas (por ejemplo, hojas nuevas). Si es apropiado, utilice un juego de roles para esto (ver Cuadro 5).

Luego, el participante elige la mejor idea.

Ayude al participante a planificar cuándo hará esto en la próxima semana.

4. Si el problema no se solucionó:

Elogie al participante por probar la idea.

Discuta lo que realmente sucedió para identificar las razones por las que la idea no funcionó. Por ejemplo:

- el problema no estaba bien definido
- la idea era demasiado insegura o difícil de llevar a cabo
- la idea necesitaba demasiados recursos, etc.

Dígale al grupo que está bien que nuestra primera idea no funcione.

Explicar esto nos ayuda a aprender más sobre qué otras ideas se pueden usar para resolver el problema.

Recuérdelos que tienen que volver al laberinto, como ejemplo de ello.

Enseñe al grupo que, en esta circunstancia, vuelva a:

- Detenerse (paso 1) si es necesario definir mejor el problema; o
- Piensa (paso 2) para pensar en más ideas para resolver el problema nuevamente.

Invite a todo el grupo a ayudar al participante a pensar en nuevas ideas. Si es apropiado, utilice un juego de roles para esto.

Luego, el participante elige la mejor idea.

Ayude al participante a planificar cuándo hará esto en la próxima semana.

5. Si el participante no intentó resolver el problema:

Ayude al participante a identificar por qué no probó la idea.

Ayude al participante a pensar en formas en las que podría asegurarse de poder hacerlo esta semana.

Cuadro 5. Método del juego de roles

Elija experiencias que crea que serán apropiadas para un juego de roles.

Evite los problemas de juego de roles que impliquen formas de conflicto grave, violencia u otro material potencialmente angustiante.

Nota: Dígalos a los participantes que las reglas del juego de roles son: no deben tocarse entre sí en caso de que eso haga que la otra persona se sienta incómoda y deben mantener un lenguaje apropiado (es decir, no decir malas palabras).

Siga estas instrucciones:

Invite al participante que comparte su experiencia a ser el director del juego de roles.

Invite a otros participantes a ofrecerse como actores para las personas involucradas en el problema (por ejemplo: el participante y sus hermanos, si el problema es que pelea con sus hermanos).

Pídale al director que instruya a los actores para que representen lo que hizo el participante para intentar resolver el problema.

Permita que el juego de roles continúe hasta que llegue al punto en el que el participante ha llegado a gestionar el problema (gestionado problemáticamente, gestionado parcialmente o no gestionado).

Luego resalte que el participante debe volver a Detener (paso 1) o Pensar (paso 2).

Pida a todos los participantes que sugieran nuevas ideas para manejar el problema.

Pídale al director que elija algunos ejemplos de ideas e indique a los actores que representen diferentes finales del juego de roles.

Actividad adolescente 7.3.

Futuros más brillantes

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Educar a los participantes sobre qué esperar en el futuro.	libro de cuentos FACILITAR las habilidades de los adolescentes	Ninguno
Mejorar la confianza de los participantes para responder a problemas futuros y grandes sentimientos.	póster papeles grandes Bolígrafos o lápices Cualquier otro material para la actividad artesanal.	

1. Lea el cuento: muestre la Imagen 23 y lea el Texto 23.

Haga la pregunta en el libro de cuentos.

Invite a los participantes a pensar en ideas sobre cómo Kian puede manejar sus sentimientos.

2. Lea la historia: muestre la Imagen 24 (lea el Texto 24) y muestre la Imagen 25 (lea el Texto 25).

3. Hacer actividad grupal: responder a problemas futuros (20 minutos)

Nota para el ayudante antes de comenzar esta actividad.

Durante esta actividad, los participantes pueden sugerir estrategias de afrontamiento útiles que sean diferentes a las estrategias enseñadas en la intervención EASE.

Esto está bien. Es bueno animar a los participantes a practicarlos también.

Sin embargo, debes decidir si las estrategias sugeridas son realmente útiles o no:

- Recuerde que las estrategias útiles para afrontar la situación reducen los grandes sentimientos. No causan daño al participante ni a nadie más. Algunos ejemplos son hablar con alguien de confianza, pedir ayuda, hacer algo físicamente activo, habilidades de relajación, usar el humor y seguir reuniéndose con otras personas de este grupo.
- Recuerde que las estrategias de afrontamiento inútiles pueden causar problemas adicionales o causar daño al participante o a otra persona. Al principio, estas estrategias pueden parecer eficaces, pero a largo plazo son perjudiciales. Algunos ejemplos son beber alcohol, reprimir pensamientos sobre problemas, huir, mentir a los demás o evitar hacer nuevos amigos porque se siente nervioso o asustado (pero esto lo hace sentir más solo).

Presentar la actividad.

Pregunte al grupo qué hizo Kian cuando empezó a experimentar problemas y grandes sentimientos después de haber aprendido todas las habilidades de EASE.

- Busque respuestas que identifiquen las habilidades aprendidas en esta intervención.

Pregunte a los participantes qué harán si encuentran problemas en el futuro.

- Enfatizar respuestas que sugieran aplicar las habilidades de intervención o afrontamiento útil. estrategias.

Recuerda las habilidades.

Por ejemplo, diga esto:

“Al igual que Kian, en el futuro después de este grupo, a veces puedes experimentar grandes sentimientos o problemas.

Recuerda que es normal tener algunos de estos sentimientos en algunas situaciones, como sentir tristeza si tenemos que alejarnos de amigos o familiares. Pero a veces el sentimiento se vuelve demasiado grande y dura mucho tiempo y comienza a afectar otras cosas en nuestra vida, como que Kian no quiera volver a ver a su amigo.

Cuando tenemos estas experiencias, es un buen recordatorio para utilizar las habilidades que hemos aprendido en esta intervención.

El Feelings Pot de la sesión 1 nos ayuda a notar los grandes sentimientos. Esta es una habilidad importante porque cuanto más la practiquemos, mejor podremos darnos cuenta de nuestros sentimientos antes de que se vuelvan demasiado grandes.

¿Puedes recordar las otras habilidades que hemos aprendido en esta intervención y en qué pueden ayudarnos?”

Si los participantes no recuerdan las habilidades, utilice preguntas para ayudarles a dar las respuestas.

Asegúrese de proporcionar a los participantes las respuestas, si no pueden recordarlas.

Por ejemplo, haga estas preguntas:

“¿Cuál fue la habilidad que aprendimos para ayudarte a calmar tu cuerpo? ¿Qué ayuda hacer?”

- Respuesta: Calmar mi cuerpo o respiración lenta calma el cuerpo o reduce las sensaciones corporales desagradables mediante el uso de la respiración lenta (o una alternativa). Es útil para sentimientos como el miedo, la preocupación y la ira.

“¿Cuál fue la habilidad que aprendimos para burlar los grandes sentimientos? ¿Qué ayuda hacer?”

- Respuesta: Cambiar mis acciones es cuando planeamos realizar actividades significativas o agradables que mejoren nuestro estado de ánimo.

“¿Cuál fue la habilidad que aprendimos para afrontar los problemas? ¿Qué ayuda hacer?”

- Respuesta: Gestionar mis problemas nos ayuda a resolver problemas utilizando Parar, Pensar, Seguir.

Dígalos a los participantes que pueden usar sus cuadernos de trabajo para recordar estas habilidades en el futuro.

Muéstreles las páginas al final del libro de trabajo titulado “Para problemas futuros...”.

Manejar grandes sentimientos o problemas en el futuro.

Lea la lista de problemas de ejemplo a continuación.

Pida a los participantes que sugieran qué habilidades de EASE serán más útiles para el problema.

El ayudante puede optar por agregar otros problemas que los participantes mencionaron en sesiones anteriores.

Lista de problemas en negrita:

- Pelear con un amigo: Manejar mis problemas
- Latidos cardíacos rápidos durante la noche: Calmar mi cuerpo (respiración lenta)
- Tener problemas para realizar las tareas escolares: Manejando mis problemas
- Deje de jugar con amigos: cambiar mis acciones
- Sentirse triste: entender mis sentimientos (Feelings Pot) y/o cambiar mis acciones
- Deje de escuchar música: cambiar mis acciones
- Ya no tengo energía para ver amigos: cambiar mis acciones
- Tener dolores de cabeza: calmar mi cuerpo (respiración lenta)
- Sentirse enojado: comprender mis sentimientos (Feelings Pot) y/o calmar mi cuerpo

Identificar el apoyo social

Pida a los participantes que identifiquen al menos una persona a la que puedan pedir ayuda en el futuro.

Si a los participantes les cuesta pensar en alguien, sugiera:

- cuidadores que han participado en la intervención; o
- otros adolescentes que han hecho EASE, como las personas de este grupo.

4. Haga una actividad artesanal: haga recordatorios de las habilidades EASE (15 minutos).

Muestre el cartel de Habilidades del Adolescente de EASE para ayudar a los participantes a recordar las habilidades de EASE.

Explique a los participantes que cada uno de ellos hará algo que les ayude a recordar las habilidades EASE en el futuro.

Explique que estos serán recordatorios personales que deben conservar para que puedan ser tan creativos como deseen.

Entregue a cada participante materiales para hacer, dibujar o escribir el recordatorio.

Las ideas pueden incluir hacer pequeñas tarjetas recordatorias que puedan llevar consigo fácilmente, diseñar un cartel que puedan colgar en su casa, dibujar las cuatro habilidades en su cuaderno de ejercicios, etc.

Actividad adolescente 7.4. Poner fin a la intervención

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Actividad de clausura o ceremonia de graduación	Libros de trabajo Documentos de fortalezas (de sesiones anteriores) Bolígrafos o lápices Certificados (opcional)	Ninguno

1. Resumen de cierre

Dígales a los participantes que ya han terminado la intervención.

Comparta sus pensamientos sobre los participantes, por ejemplo:

- qué tan bien trabajaron durante la intervención
- qué tan bien se apoyaron mutuamente
- lo desafiante que fue para algunos participantes
- cuánto han cambiado o mejorado, etc.

Recuérdelos que está bien experimentar diferentes emociones al terminar con FACILIDAD (estar triste, preocupado, emocionado, orgulloso, etc.).

También puedes compartir cómo te sientes al finalizar la intervención.

Dígales que ahora son expertos en las cuatro habilidades y que pueden seguir ayudándose a sí mismos y a los demás cuando experimenten problemas o grandes sentimientos.

2. Actividad de compartir

Dígales a los participantes que se sienten en círculo (si aún no lo están).

Pídales que compartan:

- Una cosa positiva sobre EASE (p. ej., "Me ayudó a controlar mejor mi ira") o una cosa positiva sobre los demás participantes (p. ej., "Encontré que las personas de este grupo me apoyaron").
- Un objetivo que tienen para el futuro. Esto podría ser algo en lo que les gustaría poder seguir trabajando o algo que les gustaría poder lograr para ellos mismos o para los demás.

3. Actividad para finalizar la sesión

Termine cada sesión de la misma manera.

Siéntese en círculo para explicar e identificar las fortalezas.

Pida a los participantes que se sienten en círculo.

Explique que una fortaleza es algo en lo que son buenos, algo positivo sobre su personalidad o algo positivo que demostraron en la sesión de hoy.

Si es necesario, dales ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, divertido, valiente, paciente o amable.

Deles un minuto para pensar en una palabra que describa una fortaleza que tienen.

Invite a los participantes a decirle al grupo la fortaleza que eligieron.

Sugiera una palabra fuerte en caso de que a un participante no se le ocurra ninguna.

Los participantes decoran sus papeles de Fortalezas.

Entregue a los participantes sus hojas de Fortalezas y un bolígrafo o lápiz.

Pídales que abran el documento para que puedan ver las ocho secciones del documento.

Se completarán seis secciones de la sesión anterior.

Pídales que escriban o dibujen su nueva palabra de fortaleza en otra sección.

Decora la última sección en blanco.

Ahora debería quedar una sección en blanco en sus documentos de Fortalezas.

Explique a los participantes qué harán con esto:

Por ejemplo, diga esto:

“En tu sección en blanco, me gustaría que escribieras o dibujaras algo que represente “apoyo”.

Esta palabra describe una fortaleza para cada uno de ustedes. Esto se debe a que todos completaron esta intervención juntos y se ayudaron mutuamente a completarla. También es una palabra para animar a todos a seguir apoyándose unos a otros después de este grupo y recordarse mutuamente las habilidades que han aprendido”.

4. Decir adiós

Dé tiempo a los participantes para que se despidan unos de otros y de los ayudantes.

Sugiera que escriban o dibujen sus nombres o un mensaje alentador en el cuaderno de cada uno.

Si hay recursos disponibles, podría proporcionar a los participantes un certificado de graduación.

Si hay recursos disponibles, puede proporcionar a los participantes su propia copia del Libro de cuentos.

Capítulo 6. Sesiones de cuidador



Sesión de cuidador 1.

Comprender los grandes sentimientos

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
<p>Mejorar el conocimiento de los cuidadores sobre los grandes sentimientos en los adolescentes jóvenes.</p> <p>Mejorar las habilidades de escucha activa de los cuidadores.</p> <p>Para que los cuidadores superen las barreras para pasar tiempo de calidad con su hijo.</p> <p>Introducir a los cuidadores a la respiración lenta.</p>				
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	HORA27
Actividad del cuidador 1.1. Bienvenida y presentaciones	<p>Llegar a conocer unos a otros</p> <p>Ayuda a los participantes a relajarse</p>			10 minutos
Actividad del cuidador 1.2. Revisión de FACILIDAD	<p>Dar una visión general de los objetivos de FACILIDAD</p>			5 minutos
Actividad del cuidador 1.3. Reglas del grupo	<p>Establecer reglas y expectativas sobre cómo comportarse en el grupo</p> <p>Promover la cohesión dentro del grupo</p>	<p>papel grande</p> <p>Bolígrafo</p>		5 minutos
Actividad del cuidador 1.4. EASE revisión de habilidades de adolescentes	<p>Conozca las habilidades que se le enseñan a su hijo en EASE para adolescentes</p> <p>Mejorar la capacidad para apoyar el uso de estas habilidades por parte de sus hijos.</p>	<p>Adolescente</p> <p>Folleto de habilidades (suficientes copias para cada cuidador o una copia como póster)</p>	<p>Anexo 12. Consejos útiles para los cuidadores que ayudan a sus hijos con las habilidades adolescentes EASE</p>	10 minutos

27 Espere hasta dos horas para realizar la sesión 1 del cuidador.

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	HORA27
Actividad del cuidador 1.5. Comprender los grandes sentimientos en los adolescentes	Aprende el Causas comunes y signos de grandes sentimientos en la infancia. Aprenda a identificar con precisión los sentimientos de su hijo.	Posible cartel de causas Póster Entendiendo los grandes sentimientos Póster Mapa corporal Bolígrafos o lápices		15 minutos
Actividad del cuidador 1.6. Respondiendo a los sentimientos	Mejorar las habilidades para calmar a sus hijos cuando están angustiados.			20 minutos
Actividad del cuidador 1.7. Tiempo de calidad	Comprender mejor la importancia de pasar tiempo de calidad con su hijo. Superar las barreras para pasar tiempo de calidad juntos		Anexo 13. Consejos útiles para pasar tiempo de calidad	20 minutos
Actividad del cuidador 1.8. Terminando la sesión	resumir la sesión Establecer práctica en casa Lento Actividad respiratoria		Anexo 5. Consejos útiles para calmar mi cuerpo	10 minutos

Actividad del cuidador 1.1.

Bienvenido y presentaciones

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Llegar a conocer unos a otros	Ninguno	Ninguno
Ayude a los participantes a relajarse		

1. Grupo de bienvenida.

2. Preséntate.

Da tu nombre y algo sobre ti que te sientas cómodo de compartir.

Explique su papel como ayudante de EASE.

Enfatice que los cuidadores son los expertos en sus niños y su papel como ayudante es apoyar al grupo para que se ayuden unos a otros.

3. Invite a los cuidadores a presentarse.

Pida a los cuidadores que digan su nombre y dedique solo un minuto a describir algo que les gusta hacer con su(s) hijo(s) (limite el tiempo porque quiere evitar que los cuidadores compartan su historia y/o sus problemas con el grupo).

Deje claro que los cuidadores sólo deben compartir aquello con lo que se sientan cómodos.

Actividad del cuidador 1.2. Revisión de FACILIDAD

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Dar una visión general de los objetivos de EASE	Ninguno	Ninguno

1. Describa brevemente los objetivos de EASE.

Reconozca que los hijos de los cuidadores han estado experimentando problemas emocionales.

Si es necesario, haga referencia a las principales dificultades emocionales que experimentan los adolescentes en la cultura y el contexto, como tristeza, preocupación, estrés e ira, etc.

Explique que sus hijos aprenderán habilidades que les ayudarán a afrontar problemas emocionales y prácticos.

Digamos que los cuidadores aprenderán habilidades que ayudarán a sus hijos a afrontar mejor la situación.

2. Explique brevemente la estructura de las sesiones del cuidador.

El grupo se reunirá durante tres sesiones.

Proporcionar información sobre la duración y el horario (día y hora) de las sesiones.

Explique que cada sesión:

• proporcionar información sobre lo que los niños están aprendiendo en sus sesiones; y enseñar habilidades para ayudar a los cuidadores a apoyar a su hijo .

Explica eso:

• la intervención incluye una combinación de actividades, discusión y escucha; y que • los participantes trabajarán en grupo grande, en grupos pequeños y en parejas para ayudarse unos a otros.

3. Describa brevemente los objetivos de la sesión de hoy.

Aprender sobre:

- cómo responder a los niños cuando experimentan grandes sentimientos; y
- la importancia de escuchar activamente y pasar tiempo de calidad con su hijo.

Actividad del cuidador 1.3.

Reglas del grupo

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Establecer reglas y expectativas sobre cómo comportarse en el grupo</p> <p>Promover la cohesión dentro del grupo.</p>	<p>papel grande</p> <p>Bolígrafo</p>	<p>Ninguno</p>

1. Explique que necesitamos crear un entorno seguro.
2. Invite a los cuidadores a identificar las reglas del grupo.

Por ejemplo, diga esto:

"Las reglas para nuestro grupo pueden ayudar a crear un ambiente seguro. Podemos hacer estas reglas juntos. ¿Qué reglas debemos tener para asegurarnos de que todas las personas se sientan seguras y cómodas para hablar en este grupo?"

3. Crea un papel grande para las reglas del grupo.

Escriba o dibuje las reglas en un papel grande y muéstrelo en cada sesión.

Si los participantes se muestran reacios a compartir, dé ejemplos e invite a más ideas.

Asegúrese de que se incluyan las siguientes reglas:

- escucharse unos a otros;
- respetar las historias e ideas de los demás; y
- mantener todo lo que se hable en privado.

Anime a los cuidadores a establecer una regla sobre lo que deben hacer si se ven fuera del grupo.

4. Explique la confidencialidad.

Notas para el ayudante antes de explicar la confidencialidad.

Si a un cuidador le preocupa que se comparta información con el supervisor o que se le oculte información sobre su hijo, puede hablar con usted al respecto en cualquier momento.

Los puntos clave de la confidencialidad son:

- o La confidencialidad tiene que ver con la privacidad. Cada uno es responsable de mantener lo discutido en el grupo privado.
- o El ayudante solo romperá la confidencialidad para ayudar a mantener a las personas seguras si están 1) en riesgo de lastimarse a sí mismas 2) si existe el riesgo de que la persona lastime a otra persona o 3) en riesgo de ser lastimada por otra persona.
- o Las mismas reglas de confidencialidad se dan a los niños durante su primera sesión. o Su supervisor tendrá conocimiento de lo que sucede en el grupo. son un Persona con conocimientos que se preocupa por la seguridad de los participantes.

Leer el guión de confidencialidad a los cuidadores.

Por ejemplo, diga esto:

“Quiero hablarles sobre la confidencialidad. Esto significa que todos aquí deben aceptar mantener en privado lo que se discute en estas reuniones. No debemos hablar con personas ajenas a este grupo sobre las demás personas que están en este grupo. Pero puedes hablar de lo que tú mismo estás haciendo aquí. Por ejemplo, puedes contarle a tu familia lo que discutieron hoy, pero no debes decir lo que los demás en este grupo han discutido.

Esto se debe a que algunos temas que no son privados para usted pueden serlo para otras personas de este grupo. Por eso debemos respetar la privacidad de los demás en todo momento.

Como su ayudante, también debo mantener en privado lo que se dice en este grupo. No puedo hablar con nadie más que con mi supervisor sobre lo que usted discute en este grupo. Esto significa que no puedo darles a sus hijos ninguna información personal que usted mencione.

Pero hay tres ocasiones en las que tendré que romper la confidencialidad incluso si usted no quiere que lo haga.

La primera vez es si corre el riesgo de lastimarte o acabar con tu vida.

La segunda vez que se rompe la confidencialidad es si se corre el riesgo de lastimar gravemente a otra persona.

El tercero es si corre el riesgo de ser lastimado por otra persona, como una persona de su familia o de la comunidad.

Esto también incluye si me dice que otra persona corre el riesgo de lastimarse a sí misma, lastimar a otra persona o está siendo lastimada por otra persona, por ejemplo, otro niño u otro miembro de la familia.

Tengo que violar la privacidad en estas tres situaciones porque es mi trabajo mantenerlo a usted, a sus hijos y a otras personas a salvo.

Estas son las mismas reglas de confidencialidad para sus hijos. Sin embargo, en algunas situaciones en las que el niño corre riesgo de sufrir daños, es posible que tengamos que romper la confidencialidad al hablar con usted como su cuidador, incluso si el niño no quiere que lo hagamos.

Para ayudarlo a mantenerse seguro, primero hablaría con usted para informarle lo que estoy haciendo. Luego hablaría con mi supervisor. Mi supervisor se llama [diga el nombre de su supervisor]. Mi supervisor sabe mucho sobre cómo ayudar a las personas y se preocupa mucho por usted y sus hijos”.

Actividad del cuidador 1.4.

FACILIDAD adolescente

revisión de habilidades

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Aprenda sobre las habilidades que se le enseñan a su hijo en el FACILIDAD grupo de adolescentes</p> <p>Mejorar la capacidad para apoyar el uso de estas habilidades por parte de sus hijos.</p>	<p>Folleto sobre habilidades para adolescentes (suficientes copias para cada cuidador o una copia como póster)</p>	<p>Anexo 12. Consejos útiles para los cuidadores que ayudan a sus hijos con las habilidades adolescentes EASE</p>

1. Resuma las sesiones de adolescentes.

Recuerde a los cuidadores que su hijo ha sido invitado a asistir a siete sesiones grupales.

Entregue a los cuidadores el folleto Habilidades de los adolescentes o elija exhibir una copia como póster.

Explique que los adolescentes aprenderán cuatro habilidades:

- cómo identificar sus sentimientos.
- cómo calmar su cuerpo con la respiración lenta.
- cómo hacer más actividad puede mejorar los grandes sentimientos.
- cómo resolver problemas prácticos.

Dígales a los cuidadores que ahora les brindará más detalles sobre dos de las habilidades.

2. Proporcione una breve reseña sobre las sesiones 1 y 2 de EASE para adolescentes.

Por ejemplo, diga esto:

"En la sesión 1, sus hijos aprenderán sobre diferentes sentimientos y cómo identificarlos.

Se alentará a sus hijos a notar sus sentimientos y registrarlos en sus cuadernos de trabajo.

Lo harán coloreando, dibujando o escribiendo estos sentimientos en un Feelings Pot. Cuanto más aprendan sus hijos a identificar los sentimientos, mejor aprenderán a gestionar los grandes sentimientos.

En la sesión 2, sus hijos aprenderán que los grandes sentimientos pueden afectar cómo se siente físicamente su cuerpo. Tus hijos aprenderán a hacer respiración lenta. Cuanto más practiquen la respiración lenta, mejor calmarán sus cuerpos. Como cuidadores, también practicarán la respiración lenta.

3. Explique la práctica en casa.

Diga que a los niños se les dará práctica en casa después de cada sesión de EASE.

Explique que es importante que los cuidadores apoyen a su hijo para que realice sus prácticas en casa.

Enfatice que si los niños no hacen la práctica en casa, los cuidadores no deben presionar ni castigar a sus hijos.

4. Invite a los cuidadores a hacer preguntas o compartir ideas sobre cómo apoyar la práctica de los niños en el hogar.

Anime a todo el grupo a ayudar a resolver cualquier problema o pregunta. Esto evitará una serie de conversaciones individuales entre usted y los participantes.

Si es necesario, ayude a los cuidadores con cualquier problema (ver Anexo 12).

Actividad del cuidador 1.5.

Comprender los grandes sentimientos en adolescentes

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Conozca las causas comunes y los signos de los grandes sentimientos en la infancia.</p> <p>Aprenda a identificar con precisión los sentimientos de su hijo.</p>	<p>Cartel de posibles causas</p> <p>Póster Entendiendo los grandes sentimientos</p> <p>Póster Mapa corporal</p> <p>Bolígrafos o lápices</p>	<p>Ninguno</p>

1. Describe los cambios comunes del “crecimiento”.

Por ejemplo, diga esto:

“Los adolescentes experimentan muchos cambios normales en sus cuerpos y mentes que los preparan para convertirse en adultos. Por ejemplo: las niñas están empezando a desarrollar senos, la voz de los niños está bajando, algunos niños quieren ser más independientes o algunos quieren pasar más tiempo con sus compañeros.

Todos estos cambios pueden afectar los sentimientos de los adolescentes. Esto es muy normal.

Pero algunos niños, como el suyo, experimentarán grandes sentimientos. Estas dificultades son más que cambios comunes de “crecimiento”. Hay muchas razones por las que esto puede suceder”.

2. Explique las causas comunes de los grandes sentimientos en los niños.

Llame la atención de los cuidadores sobre el cartel de Posibles causas.

Describe brevemente las cuatro posibles causas de los grandes sentimientos en los niños:

- El entorno del niño (por ejemplo, exposición a eventos estresantes como violencia, conflicto, pérdida de un ser querido o pobreza).
- La biología del niño (por ejemplo, su género o etapa de desarrollo de la pubertad).
- Cómo interactúan el cuidador y el niño (la calidad de su relación).
- Factores del cuidador (por ejemplo, si el cuidador está muy estresado o expuesto a la pobreza o conflicto).

Explique estos puntos clave:

Estas causas pueden afectar a los niños, incluso cuando los cuidadores han estado cuidando a su hijo.

La biología y el medio ambiente no se pueden cambiar por lo que la intervención no se centrará en ellos.

La interacción entre el cuidador y el niño es el foco de esta intervención porque se puede cambiar.

Las buenas interacciones entre el cuidador y el niño son uno de los mejores factores protectores para el bienestar de los niños.

Haga hincapié en que, con ayuda, la mayoría de los niños mejorarán y tendrán un futuro brillante.

3. Explique los signos comunes de los grandes sentimientos en los niños.

Por ejemplo, diga esto:

"Ahora explicaré los signos comunes de los grandes sentimientos. Muchas de estas señales son respuestas normales a experiencias difíciles. Por ejemplo, es normal sentir tristeza cuando alguien a quien queremos ha fallecido. O es normal tener miedo al caminar por una zona peligrosa de noche. O es normal sentir rabia si hemos vivido una injusticia.

Pero cuando estos signos se vuelven muy grandes y duran mucho tiempo, pueden interferir con la vida del niño.

Por ejemplo, un niño que está muy triste, asustado o enojado la mayor parte del tiempo puede sufrir en su vida familiar o en el colegio. Entonces es cuando sabemos que un niño necesita más apoyo porque está experimentando grandes sentimientos".

Explique los cambios de sentimiento.

Por ejemplo, diga esto:

"Cuando su hijo se siente abrumado por grandes sentimientos de tristeza, preocupación, estrés o enojo, puede notar cambios en cómo se siente o se comporta".

Muestre el cartel Comprender los grandes sentimientos.

Señala cada personaje y explica las diferencias entre tristeza, preocupación, estrés y enojo.

Resalte que a menudo un niño muestra enojo, agresión o comportamiento desafiante, pero en realidad puede sentir tristeza, preocupación o estrés.

Explica los cambios físicos.

Muestre el cartel del mapa corporal.

Por ejemplo, diga esto:

"Hay cambios físicos que ocurren en el cuerpo de una persona cuando experimenta grandes sentimientos.

Estos cambios físicos son una respuesta normal del cuerpo a los grandes sentimientos. A menudo, estas sensaciones pueden ocurrir cuando no hay nada físicamente malo con el niño. Estas sensaciones pueden incluir:

ritmo cardíaco rápido [dibuja un corazón]

respiración rápida [dibuja líneas que salen de la boca]

dolores de cabeza [dibuja una línea en la frente]

dolores o náuseas de estómago [dibuja un círculo sobre el estómago] sudoración

[dibuja un círculo sobre las axilas]

sentirse cansado o somnoliento [dibuja los ojos cerrados]".

Explique los cambios de comportamiento.

Por ejemplo, diga esto:

"Los grandes sentimientos afectan la forma en que una persona actúa o se comporta. Los cambios de comportamiento comunes incluyen dormir más o tener dificultades para dormir, comer menos o más de lo habitual, tener problemas para concentrarse durante una actividad, realizar menos actividades que disfruta habitualmente, por ejemplo, no ver a sus amigos".

Explique los cambios de pensamiento.

Por ejemplo, diga esto:

"Cuando su hijo se siente abrumado por la tristeza, la preocupación, el estrés o la ira, puede experimentar cambios en la forma en que piensa sobre sí mismo, los demás y el mundo que lo rodea. Por ejemplo, pueden pensar: "No valgo nada", "todo el mundo piensa que soy estúpido", "mi vida no tiene esperanza".²⁸

A menudo es difícil saber qué piensan los niños. Podemos notar pistas escuchando lo que dice un niño.

Por ejemplo, un niño que se siente preocupado puede pedir repetidamente que lo tranquilice y decir cosas como: "¿Estoy haciendo esto bien?".

O un niño que piensa que no es lo suficientemente bueno puede decir cosas como 'no puedo hacer esto' o 'nadie se preocupa por mí'".

4. Tenga una discusión grupal.

Invite a los cuidadores a discutir sus observaciones sobre las señales de grandes sentimientos de sus propios hijos.

Apoye a los cuidadores para identificar si han observado un cambio en los sentimientos, un cambio en el comportamiento o un cambio en el pensamiento.

5. Brindar orientación sobre los pensamientos de los niños sobre poner fin a su vida.

Por ejemplo, diga esto:

"A veces, cuando un niño se siente extremadamente triste y desesperado, es posible que tenga pensamientos como 'No vale la pena vivir mi vida', 'Ya no quiero estar aquí' o 'Me gustaría quedarme dormido y no despertarme'. arriba'. Estos pensamientos pueden dar mucho miedo. Si esto sucede, es importante que sepas cómo ayudar a tu hijo de la mejor manera posible".

²⁸ Adapte los pensamientos de ejemplo a la cultura y el contexto.

Rompe los mitos.

Enfatice que hablar sobre el suicidio no provocará que se produzca el suicidio.

Explique que a muchas personas les preocupa que preguntar sobre el suicidio aumente las posibilidades de suicidio o le dé ideas al niño. Esto es comprensible, pero es un mito.

Explique que puede ser útil hablar sobre el suicidio más abiertamente con su hijo, sólo cuando a los cuidadores les preocupa que exista un riesgo.

Explique que puede ayudar a aumentar la confianza del niño al compartir grandes sentimientos con el cuidador y, lo que es más importante, puede ayudar a reducir el riesgo de suicidio.

Explique qué pueden hacer los cuidadores si un cuidador piensa que su hijo se siente muy triste o desesperado.

El cuidador debe preguntar:

- c “¿Alguna vez has sentido que no puedes seguir más?”
- c “¿Sientes que no vale la pena vivir la vida?” c “¿Eso significa que podrías estar pensando en acabar con tu vida?” c “¿Estás pensando en suicidarte?”

Si a un cuidador le preocupa que su hijo corra riesgo de suicidio, por ejemplo porque su hijo hace o dice cosas que sugieren que se siente desesperado en el presente o en el futuro, indique a los cuidadores que se comuniquen con el ayudante o con una clínica de salud.²⁹ Esto incluye a los niños que tienen pensamientos de no estar vivos pero sin tener intención de poner fin a su vida.

Si a un cuidador le preocupa que su hijo acabe con su vida inminentemente (por ejemplo, tiene un plan para acabar con su vida), instruya a los cuidadores a que se comuniquen con un servicio de emergencia.³⁰

Enfatice que en caso de riesgo inminente no se debe dejar al niño solo y se debe eliminar todo lo que pueda ser peligroso para el niño.

Proporcione un resumen y oportunidad para preguntas.

Por ejemplo, diga esto:

“Su hijo puede parecer abrumado por la tristeza, por sus preocupaciones o más enojado de lo habitual. Pueden estar experimentando signos físicos como dolores de cabeza. O puede que les resulte difícil realizar cualquiera de sus actividades habituales. A veces hay más discusiones entre usted y su hijo. Estas sesiones tienen como objetivo ayudarle a adquirir más habilidades para ayudar a su hijo a afrontar la situación. ¿Alguien tiene alguna pregunta?”

²⁹ Por favor adapte “clínica de salud” al contexto local.

³⁰ Por favor adapte los “servicios de emergencia” al contexto local.

Actividad del cuidador 1.6.

Respondiendo a los sentimientos

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Mejorar las habilidades para calmar a sus hijos cuando están angustiados.	Ninguno	Ninguno

1. Actividad grupal: identificar y calmar grandes sentimientos (10 minutos).

Introducir la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

"Trate de recordar cuando su hijo era un bebé, cuando estaba aprendiendo a caminar por primera vez, se cayó un poco y comenzó a llorar. Probablemente los abrazaste y les dijiste una palabra tranquilizadora. Poco a poco sus lágrimas cesarían y volverían a sentirse tranquilos. Su bebé necesitaba que usted lo ayudara a calmarlo y, cuando era adolescente, todavía lo necesita tanto ahora.

Tus hijos están aprendiendo a identificar sus sentimientos. También es útil para ustedes, los cuidadores, comprender sus propios sentimientos, de modo que puedan ayudar a su hijo a comprender los suyos también.

Identificar los sentimientos de su hijo significa que podrá calmarlo mejor cuando se sienta angustiado".

Instrucciones para la actividad.

Pida a los cuidadores que formen parejas o grupos pequeños de tres o cuatro. O, si lo prefiere, adapta esta actividad para que se realice con todo el grupo.

Dígales a los cuidadores que tienen cinco minutos para pensar en un ejemplo reciente de cuando su hijo tenía:

- muy triste o llorando
- gritando o muy enojado
- muy callado y apenas hablando
- muy asustado.

Invite a las parejas o grupos pequeños a identificar:

- qué sentimientos experimentaron los cuidadores en esa situación; y
- ideas sobre cómo consolar y calmar al niño en esta situación.

Discuta la actividad.

Después de cinco minutos, invite a los cuidadores a compartir sus ideas con todo el grupo.

Asegúrese de que los cuidadores expliquen:

- qué sentimiento experimentó su hijo
- qué sentimiento experimentó el cuidador
- su idea para calmar.

Valide las ideas de los cuidadores sobre cómo calmar, particularmente si incluyen ejemplos de escucha activa (como se describe en la siguiente actividad).

2. Juego de roles: escucha activa (10 minutos).

Introducir la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

"Todos tenemos diferentes formas de ayudar a calmar a los niños. Comunicarnos con los niños de una manera tranquila y afectuosa y mostrarles que realmente los escuchamos puede ayudar a calmarlos cuando se sienten angustiados. Ahora aprenderemos cómo hacerlo mediante la escucha activa".

Instrucciones para la actividad.

Divida el grupo en parejas.

En cada par, designe un cuidador como Persona A y un cuidador como Persona B.

Dé a la Persona A de cada par uno de los ejemplos de escucha activa (mala) de Persona A que aparecen a continuación.

Haga esto en silencio para que ninguna Persona B lo escuche.

Indique a la Persona B que hable sobre una situación reciente (idealmente, un problema que ella o su hijo tengan).

Indique a la Persona A que escuche y se comunique con la Persona B actuando según el comportamiento que se le ha dado.

Después de un minuto, detenga la actividad.

Pídale a la Persona B que comparta brevemente sus reacciones ante el comportamiento de la Persona A.

Repita la habilidad y esta vez déle a la Persona B de cada par uno de los (buenos) ejemplos de escucha activa de Persona B que aparecen a continuación.

Siga las mismas instrucciones descritas anteriormente, durante un minuto.

Luego, intercambien roles y repitan la habilidad, para que la Persona A también practique un (buen) ejemplo de escucha activa.

Esta es la primera actividad en la que se pide a los cuidadores que realicen un juego de roles o una demostración. Si los cuidadores parecen reacios a representar la escucha activa, considere que el ayudante demuestre primero el juego de roles.

Persona A: escucha activa (malos ejemplos)

Mantenga un contacto visual mínimo con la persona (aparte la mirada de ella).

Mire a la persona pero con la cara inclinada hacia abajo o alejada de ella.

Siéntate en una posición rígida y erguida con los brazos cruzados.

Muestre sentimientos diferentes en su rostro (por ejemplo, felicidad cuando la otra persona está triste).

No utilices indicaciones verbales breves, como "ajá", "vale", "ya veo" y "mmm", y en su lugar empieza a hablar de otro tema.

No comunique su preocupación mediante el uso del lenguaje, por ejemplo: "Realmente no puedo entender por qué te sientes así, me parece una tontería".

Persona B: escucha activa (buenos ejemplos)

Mantenga contacto visual. Por ejemplo, no mires fijamente a la persona por mucho tiempo y no le des el mínimo contacto visual.

Asienta con la cabeza o utilice cualquier otro gesto o posición de la cabeza culturalmente relevante. Asentir con la cabeza demuestra que estás escuchando a la otra persona.

Mantenga una postura corporal acogedora. Por ejemplo, siéntese con los brazos sin cruzar, de cara a la persona, siéntese a una distancia cómoda al lado de la persona, es decir, ni demasiado cerca ni demasiado lejos.

Muestre en su rostro sentimientos similares a los del niño. Por ejemplo, expresa tristeza en tu rostro cuando la otra persona expresa tristeza.

Utilice indicaciones verbales breves. Por ejemplo, decir "ajá", "ok", "ya veo" y "mmm" demuestra que estás escuchando a la otra persona.

Expresa preocupación por lo difícil que debe ser para la otra persona sentirse así. Por ejemplo, "Veo que te sientes muy molesto en este momento; no debe ser muy agradable sentirte así".

Discusión de grupo.

Como todo el grupo, discuta:

c ¿ Qué comportamiento notaron los cuidadores que hacía su pareja?

c ¿ Cómo se sintieron cuando su pareja se comportó de esta manera?

c ¿ Sintieron que su pareja los escuchaba?

Al final de la discusión, resume.

Por ejemplo, diga esto:

"Cuando utilizamos una buena escucha activa, les mostramos a nuestros hijos que realmente los estamos escuchando. Esto puede resultar muy útil cuando su hijo se sienta angustiado. La escucha activa incluye comportamientos simples como mantener contacto visual, asentir con la cabeza, mantener una postura abierta, mostrar sentimientos similares en el rostro, utilizar breves indicaciones verbales y expresar preocupación".

Actividad del cuidador 1.7.

Tiempo de calidad

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Comprender mejor la importancia de pasar tiempo de calidad con su hijo.</p> <p>Superar las barreras para pasar tiempo de calidad juntos</p>	Ninguno	Anexo 13. Consejos útiles para pasar tiempo de calidad

1. Pregunte a los cuidadores qué significa para ellos pasar tiempo de calidad con su hijo.

Si los cuidadores no los mencionan, entonces digan que el tiempo de calidad puede ser:

- o tiempo dedicado únicamente al niño o niños y a su(s) cuidador(es);
- o tiempo juntos como familia cuando se presta atención a cada niño, individualmente; o cualquier momento en que el niño tenga la atención total de su cuidador, incluidos momentos breves si otros miembros de la familia están presentes;
- o incorporarse a las actividades cotidianas simplemente prestando total atención al niño (por ejemplo, mientras prepara una comida, un cuidador podría centrarse en hablar con el niño sobre una actividad que le guste);
- o corto – no es necesario que sea mucho tiempo – cantidades cortas y frecuentes son beneficiosas;
- o hacer una actividad juntos, pero no necesariamente una actividad grande o divertida;
- o no necesita costar dinero; y es adaptado a la edad del niño, por ejemplo, un niño de 10 años podría querer jugar un juego con su cuidador, mientras que un niño de 15 años podría querer ir a ver un evento [comunitario](#).³¹

2. Pida a los cuidadores que compartan un beneficio de pasar tiempo de calidad con su hijo.

Si los cuidadores no mencionan estos, entonces diga que tiempo de calidad:

- o demuestra interés en un niño y lo ayuda a sentirse especial;
- o puede aumentar el vínculo y mejorar la relación entre el niño y su cuidador;
- o puede ayudar al niño a sentirse cómodo para acudir al cuidador si tiene un problema; o puede ser agradable para el niño y para el cuidador; y
- o puede ayudar a los cuidadores a notar cambios, tanto los cambios normales de crecimiento del niño como también cambios que indican problemas.

Pida a los cuidadores que describan actividades que le gustan a su hijo y que podrían hacer con él como parte de tiempo de calidad.

- Si a los cuidadores les resulta difícil identificar una actividad, sugiera actividades o momentos que el cuidador y el niño ya pasan juntos. Por ejemplo, durante las tareas domésticas o familiares, el cuidador podría hablar con el niño sobre sus intereses.

3. Pregunte a los cuidadores sobre los obstáculos al tiempo de calidad.

Pregunte a los cuidadores si tienen alguna pregunta o inquietud sobre cómo pasar tiempo de calidad con su hijo. Por ejemplo:

- no tener suficiente tiempo;
- cómo gestionar el tiempo de calidad con las necesidades de otros niños;
- no estar seguro de qué hacer si su hijo quiere realizar una actividad que le resulta incómoda con; y
- si su hijo está abrumado por grandes sentimientos y no quiere realizar ninguna actividad.

4. Como grupo, resuelvan los problemas que obstaculizan el tiempo de calidad.

Invite a los cuidadores a resolver los problemas que se identificaron en la discusión anterior.

Si es necesario, apoye a los cuidadores en el manejo de problemas (ver Anexo 13).

5. Resuma.

Por ejemplo, diga esto:

“A veces, los cuidadores pueden sentir que no tienen tiempo. Es importante recordar que el tiempo de calidad puede consistir en momentos pequeños y breves. Puede ser acariciar el cabello de su hijo, abrazarlo, charlar antes de acostarse o escuchar su canción favorita con él. Incluso si es pequeño, hay beneficios tanto para los niños como para los cuidadores al pasar tiempo de calidad juntos”.

Actividad del cuidador 1.8.

Terminando la sesión

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>resumir la sesión</p> <p>Establecer práctica en casa</p> <p>Actividad de respiración lenta</p>	Ninguno	Anexo 5. Consejos útiles para Calmar Mi Cuerpo

1. Breve resumen

Recuerde a los cuidadores que tienen dos sesiones más.

Invite a uno o dos cuidadores a compartir lo más importante que aprendieron hoy.

Proporcione un resumen (si es necesario).

Por ejemplo, diga esto:

“Hoy aprendimos lo importantes que son los cuidadores para ayudar a sus hijos. Aprendimos sobre las causas comunes y los signos de los grandes sentimientos. Comprender estos signos puede ayudarle a apoyar a su hijo cuando más lo necesita. Usar la escucha activa y el tiempo de calidad puede ayudar a mostrar interés en su hijo. Estas habilidades son especialmente importantes para su hijo en este momento”.

2. Práctica en casa

Práctica de escucha activa en casa. Pida a los cuidadores que practiquen sus habilidades de escucha activa con su hijo cada vez que tengan la oportunidad.

Práctica de tiempo de calidad en casa. Pida a los cuidadores que intenten pasar tiempo de calidad con su hijo desde ahora hasta la próxima sesión.

Recordando hacer práctica en casa. Analice cómo los cuidadores pueden recordar hacer esto, por ejemplo, haciendo un recordatorio, poniendo una alerta en su teléfono móvil, diciéndole a su hijo que se lo recuerde o teniendo tiempo de calidad inmediatamente después de otro evento habitual como una oración, una comida, etc.

3. Actividad de Respiración Lenta para finalizar la sesión.

Nota para los ayudantes antes de comenzar la actividad de Respiración Lenta de los cuidadores.

Guiará a los cuidadores a través de una práctica simplificada de respiración lenta.

No estás enseñando la versión completa de Respiración Lenta (como en las sesiones para niños).

Ayude a los cuidadores con cualquier problema que experimenten durante esta actividad (ver Anexo 5).

Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Sabemos que los cuidadores experimentan mucha presión, especialmente cuando apoyan a un niño angustiado. Es comprensible que los cuidadores puedan enfadarse o preocuparse.

Esto puede hacer que le resulte más difícil ayudar a su hijo, escuchar activamente o pasar tiempo de calidad juntos. En estos momentos de estrés, es más probable que los cuidadores griten, golpeen o amenacen a su hijo.

Sabemos que los cuidadores no quieren actuar de esta manera.

Una cosa importante que deben hacer los cuidadores es mantener la calma en estas situaciones. Su hijo está aprendiendo a respirar lentamente, que es una habilidad que ayuda a calmar su cuerpo. Creemos que la respiración lenta también puede ayudarte a sentirte tranquilo. Lo intentaremos ahora”.

Pasos a seguir.

Indique a los cuidadores que liberen la tensión de sus cuerpos sacudiendo suavemente sus brazos y piernas, girando los hombros hacia atrás o moviendo suavemente el cuello de un lado a otro.

Indique a los cuidadores que respiren desde el abdomen y asegúrese de que todos se sientan cómodos para hacerlo.

Está bien si no lo hacen a la perfección.

Indique a los cuidadores que respiren lentamente.

Comience a contar en voz alta, tres segundos para inhalar y tres segundos para exhalar.

Explíqueles que pueden imaginarse respirando el olor de una flor y apagando una vela.³²

Continúe durante un minuto.

Luego deje de contar y anime a los cuidadores a contar (uno, dos, tres) mentalmente, o a golpear suavemente con el pie (uno, dos, tres), o a seguir el tictac de un reloj (si hay uno disponible).

Continúe durante dos minutos.

Durante este tiempo, anime suavemente a los cuidadores a 1) respirar desde el abdomen y 2) respirar lentamente.

Termina la práctica.

Invite a los cuidadores a continuar practicando la respiración lenta diariamente después de esta sesión, ya sea de forma independiente o con su hijo.

³² O proporcione otra forma culturalmente relevante de explicar la respiración lenta.

Sesión de cuidador 2. El poder de la alabanza

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
		<p>Para que los cuidadores identifiquen las fortalezas de sus hijos.</p> <p>Comprender mejor la importancia de dar y recibir elogios.</p> <p>Mejorar la comprensión de las alternativas al castigo severo.</p>		
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad del cuidador 2.1. Bienvenida y revisión de la práctica en casa.	<p>Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron.</p> <p>Para que los cuidadores se sientan capacitados para apoyarse mutuamente con esta actividad</p>	<p>Póster de reglas del grupo (de la sesión 1)</p>	<p>Anexo 5. Consejos útiles para calmar mi cuerpo</p> <p>Anexo 13. Consejos útiles para pasar tiempo de calidad</p> <p>Anexo 14. Consejos útiles para la práctica del cuidador en casa</p>	10 minutos
Actividad del cuidador 2.2. EASE revisión de habilidades de adolescentes	<p>Conozca las habilidades que se le enseñan a su hijo en EASE para adolescentes</p> <p>Mejorar la capacidad para apoyar el uso de estas habilidades por parte de sus hijos.</p>	<p>Adolescente Folleto de habilidades (suficientes copias para cada cuidador o una copia como póster)</p>	<p>Anexo 12. Consejos útiles para los cuidadores que ayudan a sus hijos con las habilidades adolescentes EASE</p>	10 minutos
Actividad del cuidador 2.3. Las fortalezas de los niños	<p>Enfatizar la del niño propio resiliencia</p> <p>Para que los cuidadores reflexionen sobre las fortalezas de sus hijos incluso en momentos difíciles</p>			10 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad del cuidador 2.4. El poder de la alabanza	<p>Aprenda sobre la importancia de dar y recibir elogios.</p> <p>Mejorar las habilidades para dar y recibir elogios.</p>			35 minutos
Actividad del cuidador 2.5. Alternativas al castigo severo	Fortalecer la comprensión de las alternativas al castigo severo		Anexo 15. Consejos útiles para alternativas al castigo severo	20 minutos
Actividad del cuidador 2.6. Terminando la sesión	<p>resumir la sesión</p> <p>Establecer práctica en casa</p> <p>Lento</p> <p>Actividad respiratoria</p>		Anexo 5. Consejos útiles para calmar mi cuerpo	10 minutos

Actividad del cuidador 2.1. Bienvenido y reseña práctica en casa

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron.</p> <p>Para que los cuidadores se sientan capacitados para apoyarse mutuamente con esta actividad</p>	<p>Póster de reglas del grupo (de la sesión 1)</p>	<p>Anexo 5. Consejos útiles para Calmar Mi Cuerpo</p> <p>Anexo 13. Consejos útiles para pasar tiempo de calidad</p> <p>Anexo 14. Consejos útiles para la práctica del cuidador en casa</p>

1. Grupo de bienvenida.

Muestre el cartel de reglas del grupo.

2. Revisar la práctica en casa.

Notas para el ayudante antes de comenzar la discusión de práctica en casa.³³

Elogie a los participantes por sus esfuerzos incluso si no pudieron completar la práctica en casa.

Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con la práctica en casa (ver Anexos 5, 13 y 14).

Anime a todo el grupo a ayudar a manejar el problema de cualquier participante. Esto evitará que la actividad se convierta en una serie de conversaciones uno a uno entre usted y los participantes.

Si un participante estuvo ausente en la última sesión, invite a un participante que estuvo presente a describir lo que aprendió en dos minutos.

Después de dos minutos, podrás corregir cualquier información errónea.

Si no hay suficiente tiempo, o si el cuidador necesita más apoyo para comprender, haga arreglos para reunirse con él individualmente para ayudarlo a aprender las habilidades.

³³ Si hay cuidadores que no están dispuestos a compartir su práctica en casa, al final de la sesión, puede preguntarle en privado si tuvieron algún problema y ayudarlos a resolver los problemas, si es necesario.

Introducir la revisión de la práctica en casa.

Por ejemplo, diga esto:

“Hay tres experiencias posibles que la gente tendrá con cualquier práctica en casa. Lo has completado con éxito. O, más comúnmente, ha intentado hacerlo pero no tuvo éxito o no pudo hacerlo. Todas las experiencias están bien y es importante compartirlas, ya que podemos aprender unos de otros”.

Invite a un cuidador a compartir su experiencia de las actividades de práctica en el hogar, tanto los éxitos como los problemas que experimentó.

Repita para que todas las actividades de práctica en casa se analicen al menos una vez.

- Escucha activa.
- Tiempo de calidad.
- Respiración lenta.

3. Explique el objetivo de la sesión de hoy.

Para que los cuidadores fortalezcan sus habilidades para elogiar.

Actividad del cuidador 2.2.

FACILITAR las habilidades de los adolescentes

revisar

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Aprenda sobre las habilidades que se le enseñan a su hijo en el FACILIDAD grupo de adolescentes</p> <p>Mejorar la capacidad para apoyar el uso de estas habilidades por parte de sus hijos.</p>	<p>Folleto sobre habilidades para adolescentes (suficientes copias para cada cuidador o una copia como póster)</p>	<p>Anexo 12. Consejos útiles para los cuidadores que ayudan a sus hijos con las habilidades adolescentes EASE</p>

1. Resumir la intervención adolescente.

Recuerde a los cuidadores que su hijo ha sido invitado a asistir a siete sesiones grupales.

Entregue a los cuidadores el folleto Habilidades de los adolescentes o elija exhibir una copia como póster.

Explique que los adolescentes aprenderán cuatro habilidades:

- cómo identificar sus sentimientos
- cómo calmar su cuerpo con la respiración lenta
- cómo hacer más actividad puede mejorar los sentimientos difíciles
- cómo resolver problemas prácticos.

2. Revise brevemente las sesiones 3 y 4 de EASE para adolescentes.

Por ejemplo, diga esto:

"En las sesiones 3 y 4, tus hijos aprenderán que realizar una actividad más significativa puede mejorar su estado de ánimo. Tal como aprendió en la sesión 1, sus hijos aprenderán que los sentimientos difíciles pueden afectar sus acciones. Por ejemplo, sentirse muy triste puede impedir que los niños realicen actividades que solían disfrutar o que antes eran significativas para ellos, como no jugar con sus amigos o evitar las tareas domésticas o escolares.

El problema de suspender estas actividades es que hace que los sentimientos difíciles se hagan más grandes, en lugar de mejorar.

En sus sesiones, los adolescentes aprenderán a planificar actividades que les resulten agradables y significativas. Cuanto más practiquen la planificación y la realización de actividades agradables, mejor se sentirán".

3. Invite a los cuidadores a hacer preguntas o compartir ideas sobre cómo apoyar la práctica de los niños en el hogar.

Anime a todo el grupo a ayudar a resolver cualquier problema o pregunta. Esto evitará que la actividad se convierta en una serie de conversaciones uno a uno entre usted y los participantes.

Si es necesario, ayude a los cuidadores con cualquier problema (ver Anexo 12).

Actividad del cuidador 2.3.

Las fortalezas de los niños

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Enfatizar la propia resiliencia del niño.</p> <p>Para que los cuidadores reflexionen sobre las fortalezas de sus hijos incluso en momentos difíciles</p>	Ninguno	Ninguno

1. Explique las fortalezas.

Por ejemplo, diga esto:

"Pensar en las fortalezas de nuestros hijos es una forma de recordarnos lo especiales que son. Todos los niños pueden demostrar fortalezas. Las fortalezas son actividades en las que los niños son buenos o que han hecho todo lo posible por realizar, o acciones positivas que han demostrado en una situación difícil, o algo positivo sobre su personalidad".

2. Invite a los cuidadores a compartir sus observaciones sobre las fortalezas de sus propios hijos.

Si a los cuidadores les resulta difícil pensar en las fortalezas, pídale que piensen en lo que los hace sentir orgullosos de su hijo o que proporcionen ejemplos.

Ejemplos de actividades o acciones positivas que su hijo puede realizar:

- ir a la escuela incluso cuando se sienten muy preocupados
- ir al grupo EASE incluso cuando se sienten muy estresados
- hacer todo lo posible para completar una tarea, incluso si no lo logran
- escuchar música o jugar un juego para sentirse mejor cuando se sienten tristes
- tratar de apoyar y consolar a su cuidador después de una pérdida o dificultad en la familia.

Ejemplos de personalidad o características únicas que su hijo puede hacer:

- haciendo todo lo posible por mostrar humor incluso cuando se sienten tristes
- haciendo todo lo posible por ser amables con sus hermanos
- hacer todo lo posible por ser amigable, servicial, afectuoso, divertido, valiente o paciente.

Explique que hacerles saber a los niños que hemos notado sus fortalezas o que están tratando de mostrar características positivas puede ayudar a mejorar su estado de ánimo.

Actividad del cuidador 2.4.

El poder de la alabanza

35 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Aprenda sobre la importancia de dar y recibir elogios.</p> <p>Mejorar las habilidades para dar y recibir elogios.</p>	Ninguno	Ninguno

1. Discuta la experiencia de los cuidadores al recibir elogios (5 minutos).

Introducir la discusión.

Por ejemplo, diga esto:

"El elogio es cuando le decimos a una persona que nos gusta lo que ha hecho. Cuando comes la comida de otra persona y sabe deliciosa, ¿qué le dirías? [Esperar respuesta]."

Los elogios genuinos y auténticos son una de las formas más fuertes que tiene un cuidador para ayudar a su hijo. Pero primero, puede ser útil pensar en nuestras propias experiencias de elogio..."

Comience la actividad compartiendo un ejemplo de cuándo recibió elogios y lo que significó para usted.

En su ejemplo, los elogios pueden provenir de cualquier persona, por ejemplo su cuidador, un familiar, un amigo, un compañero de trabajo, etc.

Discuta las experiencias del cuidador.

Pída a los cuidadores que piensen en un ejemplo reciente de cuando recibieron elogios.

Pídales que consideren:

- c ¿ Quién dio los elogios?
- c ¿ Cómo se sintieron al recibir los elogios?

Pregunte a los cuidadores por qué creen que es importante pensar en sus propias experiencias de elogio. Obtenga respuestas de:

- c Ayuda a los cuidadores a recordar cuán significativos son los elogios.
- c Ayuda a los cuidadores a recordar que los elogios mejoran su propia confianza y cómo sentir.
- c Incluso si los cuidadores han tenido poca experiencia en elogios, pensar en los elogios ayuda a los cuidadores a darse cuenta de que los elogios siguen siendo importantes para su hijo.

Definir la importancia de los elogios para los niños.

Pida al grupo que defina por qué los elogios son importantes para sus hijos.

Si es necesario, explique el significado y la importancia de los elogios, incluido el beneficio para la relación niño-cuidador; y cómo puede motivar al niño a repetir ese mismo comportamiento.

Por ejemplo, diga esto:

“Elogiar a los niños les ayuda a saber que algo están haciendo bien. Esto puede aumentar su confianza y fortalecer su relación con usted. También hace que sea más probable que su hijo repita el comportamiento nuevamente en el futuro. Por ejemplo, puede elogiar a su hijo por cómo juega con su hermano o hermana, por ayudarlo con las tareas del hogar o por sus esfuerzos para asistir a las sesiones de EASE.

Cuanto más se elogia a un niño por sus conductas positivas, menos oportunidades hay para que surjan conductas más desafiantes. Es importante hacerles saber a nuestros hijos que estamos orgullosos de ellos, que notamos sus fortalezas y el esfuerzo que ponen”.

2. Explique los tres puntos clave al elogiar (10 minutos).

A. Explique la importancia de describir claramente qué comportamiento se está alabado.

Debe dirigirse a los cuidadores y decirles: "Ustedes son buenas personas".

Pregúnteles a los cuidadores si saben por qué los elogia.

Los cuidadores pueden estar confundidos o hacer muchas conjeturas. Esto está bien.

Una vez que terminen de adivinar, explíqueles la importancia de ser específicos al elogiar a los niños.

Por ejemplo, diga esto:

“Cuando decimos 'buen chico o chica' o 'bien hecho', su hijo no lo tiene claro. Esto se debe a que no pueden entender exactamente qué es lo que te hace feliz. En cambio, es más útil decir: 'Me gustó la forma en que te esforzaste tanto: jugar bien con tu hermano o ayudar con la cena o seguir asistiendo a las sesiones del grupo de adolescentes EASE’”.

B. Explique la importancia de elogiar los esfuerzos de sus hijos, no sólo sus logros.

Pida a los cuidadores que imaginen que le han pedido a su hijo que haga una tarea como limpiar la casa.³⁴ El niño ha trabajado durante algún tiempo en esto, pero no ha terminado.

Pregunte a los cuidadores si elogiarían a este niño.

Permita una o dos respuestas antes de explicar el valor de elogiar los esfuerzos, no sólo los logros.

³⁴ Se proporciona como ejemplo la limpieza de la casa. Cambie este ejemplo para adaptarlo a la cultura y el contexto, si es necesario.

Por ejemplo, diga esto:

"A menudo, es fácil pasar por alto los esfuerzos de un niño y sólo elogiar sus logros. Incluso si un niño no logra algo, debemos notar sus esfuerzos y elogiarlos. Esto envía el mensaje de que, cualquiera que sea el resultado, sus esfuerzos valen la pena.

Esto les ayuda a formarse una visión positiva de sí mismos. Incluso cuando un niño logra algo, como terminar su tarea escolar, sigue siendo útil elogiar sus esfuerzos. Por eso es mejor decir "Trabajaste muy duro en este proyecto" que decir "Eres muy inteligente".

Elogiar el esfuerzo envía el mensaje de que lo que valoramos es el comportamiento, las fortalezas y el esfuerzo del niño, no sólo lo que logra. Esto les ayudará a sentirse más felices ahora, les animará a seguir esforzándose lo mejor que puedan y también les ayudará a convertirse en adultos más felices. Es importante dar este elogio de manera genuina y auténtica, por ejemplo decirlo con sinceridad y sin exagerar".

C. Explique la importancia de elogiar lo antes posible y de expresar los elogios de manera positiva.

Pida a los cuidadores que imaginen que sus hijos, que normalmente pelean todo el tiempo, finalmente juegan juntos tranquilamente y de forma agradable.

Luego pregunte a los cuidadores si interrumpirían a sus hijos para elogiarlos o los dejarían jugar juntos en silencio (permita una o dos respuestas).

Explique que es común que los cuidadores no quieran interrumpir a los niños cuando juegan tranquilamente, pero que este es un buen momento para "interrumpirlos" y elogiarlos.

Explique que los elogios son más eficaces cuando se dan cerca del momento del comportamiento, porque ayudan a enviar el mensaje al niño para que vuelva a realizar el comportamiento.

Describe cómo se ve esta interrupción:

Por ejemplo, diga esto:

"En estas situaciones, es muy importante expresar los elogios de manera positiva. Esto significa que deberíamos decir algo como "qué bueno que estén jugando juntos tan tranquilamente".

No debemos elogiarlos negativamente, como decir: "Me alegro mucho de que no vuelvas a pelear".

Al expresar nuestros elogios de manera positiva, llamamos la atención del niño sobre el comportamiento positivo que esperamos que repita nuevamente. Si lo expresamos negativamente sólo llama la atención sobre el comportamiento negativo.

Después de las interrupciones, incluso puedes optar por pasar un breve tiempo con tus hijos, para mostrar interés en lo que están haciendo, antes de dejarlos que sigan solos".

3. Realice una actividad grupal de juego de roles (10 minutos).

Los cuidadores hacen un juego de roles alabando.

Explique que los cuidadores ahora tendrán oportunidades de simular elogios.

Recuerde a los cuidadores que:

- elogiar comportamientos específicos
- centrarse en los esfuerzos, no sólo en los logros
- elogiar lo antes posible y expresar el elogio de manera positiva
- considerar las fortalezas de su hijo y cómo éstas podrían informar esta actividad.

Pida a los cuidadores que formen parejas.

Proporcione instrucciones para el primer juego de roles.

Durante la actividad, el ayudante puede recorrer la sala y dar retroalimentación a las parejas sobre el uso de los elogios.

Primer juego de roles (dos minutos).

Invite a las parejas a contarse sobre un comportamiento que su hijo haya tenido recientemente y por el cual podrían haberlo elogiado pero no lo hicieron.

Pida a las parejas que seleccionen qué comportamiento de niño elegirán primero para el juego de roles.

Pida a las parejas que seleccionen su rol (cuidador o niño).

Pida a los cuidadores que representen el comportamiento, excepto que esta vez el cuidador elogia al niño.

Segundo juego de roles (dos minutos).

Repita el primer juego de roles, utilizando el ejemplo del otro cuidador.

Asegúrese de que los cuidadores intercambien roles de modo que el cuidador en el primer juego de roles ahora interprete al niño en el segundo juego de roles.

4. Tener una discusión grupal (10 minutos).

Notas para el ayudante antes de comenzar la discusión.

Durante esta conversación, los cuidadores pueden expresar su preocupación por elogiar a su hijo.

Utilice los siguientes puntos para ayudar a guiar a los cuidadores, si no pueden resolver las preocupaciones durante la conversación.

A algunos cuidadores les puede preocupar que su hijo se vuelva más perturbador o tonto si recibe elogios.

- Si esto sucede, tranquilice a los cuidadores diciéndoles que, en lugar de provocar un mal comportamiento, es probable que los elogios mejoren el comportamiento con el tiempo y fomenten un mejor comportamiento con mayor frecuencia.

Para los cuidadores que no están acostumbrados a recibir elogios, también puede resultar difícil elogiarlos.

Si se habla de esto, explique que es importante perseverar, incluso si parece difícil. Los cuidadores deben centrarse en hacer que los elogios sean genuinos.

A algunos niños les puede resultar extraño si notan que su cuidador los elogia con más frecuencia.

Si los cuidadores están preocupados por esto, explíqueles que puede ser útil que sean honestos acerca de lo que están haciendo.

Iniciar discusión.

Invite al grupo a discutir:

- la experiencia de dar y recibir elogios; y
- cualquier dificultad o malestar que hayan experimentado.

Pida al grupo que se apoyen mutuamente para resolver problemas y superar cualquier desafío que surja.

Actividad del cuidador 2.5. Alternativas a un duro castigo

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Fortalecer la comprensión de las alternativas al castigo severo	Ninguno	Anexo 15. Consejos útiles para alternativas al castigo severo

1. Introducir conductas desafiantes.

Por ejemplo, diga esto:

“La escucha activa, el tiempo de calidad y los elogios pueden mejorar los grandes sentimientos de los niños y mejorar su comportamiento. Pero aunque los cuidadores y los niños hacen lo mejor que pueden, todavía pueden ocurrir comportamientos desafiantes. Estos pueden ser muy difíciles de manejar para los cuidadores. Cuando ocurren momentos estresantes, los cuidadores a veces pueden descubrir que es más probable que golpeen, griten o amenacen a su hijo”.

2. Leer la historia.

Por ejemplo, diga esto:

“Me gustaría compartirles la historia de una madre y un padre que no conozco personalmente, pero su historia es muy similar a la de muchas familias que he visto. Lo estaban pasando muy mal. Fátima y Aban tuvieron dos hijos, una hija, Sara, y un hijo, Kian. Estaban muy preocupados por Kian.

Kian estaba experimentando grandes sentimientos. Parecía muy triste en un momento, muy preocupado al momento siguiente y también muy enojado otros días. Fátima y Aban, los cuidadores de Kian, estaban ocupados y sentían que no tenían tiempo para controlar el estado de ánimo de Kian. Kian había dejado de ayudar con las tareas del hogar, lo que significaba que la familia tenía más trabajo que hacer.

Aban tendría pensamientos como "está haciendo esto a propósito para llamar la atención", lo que haría que Aban se sintiera frustrado y enojado. Fátima se sentía preocupada por Kian y tenía pensamientos como: "¿Cómo se las arreglará mi hijo cuando sea mayor?".

Fatima y Aban sintieron que era muy importante que Kian comenzara a hacer sus quehaceres y saliera de su mal humor. Intentaron todo lo que pudieron pensar para ayudarlo. Hablar con él no parecía servir de nada. Kian les gritaba a sus cuidadores. Entonces, Fátima le gritaba a Kian y le decía que estaba avergonzando a la familia. Aban amenazó con golpear a Kian si no ayudaba a su madre. Y a veces sí le pegaba”.

3. Tenga una discusión grupal.

Notas para el ayudante antes de comenzar la discusión.

Prepárese para la discusión familiarizándose con la información a continuación y leyendo el Anexo 15.

Iniciar discusión.

Haga al grupo las siguientes preguntas como parte de una discusión grupal sobre la historia.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Qué efecto crees que tendrá en Kian gritar, amenazar o golpear?” [Espere respuesta.]

Preste atención a las sugerencias a continuación, si los cuidadores no las mencionan.

• La tristeza de Kian podría empeorar. • La

preocupación de Kian podría empeorar. •

Podría tener más miedo de sus padres o de otras personas. • Esto podría afectar su

confianza a medida que crezca y vaya a la escuela o al trabajo. • El comportamiento de Kian podría empeorar;

por ejemplo, Kian podría hacer incluso menos tareas domésticas; o podría quedarse fuera de casa todo el día; o podría alejarse de

sus padres y dejar de hablar con ellos.

• Kian podría aprender que gritar o golpear a otras personas está bien. Podría empezar a gritar en respuesta a sus padres. O podría empezar a golpear a otros niños, como su hermana.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Puedes compartimos alguna sugerencia sobre qué más podrían probar Fátima y Aban con Kian?” [Espere respuesta.]

Si los cuidadores no los mencionan, diga las siguientes sugerencias:

Responda con calma y explique qué les gustaría que Kian dejara de hacer y qué les gustaría que hiciera en su lugar.

• Por ejemplo, un cuidador podría decir: “Puedo ver que te sientes muy frustrado en este momento, pero por favor deja de gritarme.

Quiero que intentes hablarme con voz tranquila. Si no puedes hacer eso, entonces practica tu respiración lenta. Vuelve conmigo cuando te sientas tranquilo y entonces podremos hablar más”.

Establece reglas "hogareñas" con Kian.

• Por ejemplo, acuerde una regla local para no insultar a los miembros de la familia. (Nota: es importante que tanto el niño como el cuidador comprendan las reglas).

Ignore comportamientos tontos o

inofensivos. • Por ejemplo, ignore a Kian hablando demasiado alto o sin tener buenos modales.

Utilice consecuencias lógicas.

- Por ejemplo, Kian tiene que ayudar a limpiar o arreglar algo que dañó.

Pérdida de privilegios o recompensas.

- Por ejemplo, Kian puede perder el privilegio de usar el teléfono familiar por una noche.

4. Enfatique estos puntos clave

Recuerde a los cuidadores que la escucha activa, el tiempo de calidad y los elogios pueden mejorar los grandes sentimientos y el comportamiento de los niños.

Explique que los cuidadores deberán dedicar tiempo y practicar repetidamente antes de notar cualquier cambio en su hijo. Así como cuando los cuidadores aprenden algo nuevo, como cocinar un plato nuevo o aprender a conducir un automóvil, también tendrán que seguir practicando para mejorar.

Alentar a los cuidadores a dejar de utilizar todas las formas de violencia como medio para castigar a sus hijos.

Tranquilice a los cuidadores diciéndoles que usted comprende que es posible que hayan utilizado estas estrategias de castigo severo en el pasado, pero que EASE ayuda a sugerir una forma alternativa de manejar el comportamiento de su hijo para el futuro.

5. Invite a los cuidadores a hacer preguntas y resolver problemas como grupo.

Actividad del cuidador 2.6.

Terminando la sesión

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>resumir la sesión</p> <p>Establecer práctica en casa</p> <p>Actividad de respiración lenta</p>	Ninguno	Anexo 5: Consejos útiles para Calmando mi cuerpo

1. Breve resumen

Recuerde a los cuidadores que les queda una sesión más.

Invite a uno o dos cuidadores a compartir lo más importante que aprendieron hoy.

Proporcione un resumen, solo si aún es necesario.

Por ejemplo, diga esto:

“Hoy aprendimos sobre las fortalezas que tienen sus hijos y sobre los elogios. Los elogios ayudan a su hijo más que los gritos o el castigo físico. Cuando elogias a tu hijo por sus esfuerzos, le estás enviando un mensaje importante. Les estás diciendo que te has dado cuenta y que estás contento con lo que están haciendo. Esto significa mucho para sus hijos, especialmente en este momento difícil.

Estas habilidades también son buenas para los cuidadores, ya que ayudan a construir el vínculo entre usted y su hijo”.

2. Práctica en casa

Práctica de escucha activa en casa: pida a los cuidadores que practiquen sus habilidades de escucha activa con su hijo cada vez que tengan la oportunidad.

Práctica de elogios en casa: pida a los cuidadores que intenten utilizar los elogios con la mayor frecuencia posible (el objetivo es tres veces al día si es posible) con su hijo desde ahora hasta la próxima sesión.

Recordar hacer prácticas en casa: Discuta cómo los cuidadores pueden recordar hacer esto (por ejemplo, hacer un recordatorio, poner una alerta en su teléfono móvil, decirle a su hijo que se lo recuerde, tener tiempo de calidad inmediatamente después de otro evento regular como oraciones, una comida, etc.).)

3. Actividad de Respiración Lenta para finalizar la sesión.

Nota para los ayudantes antes de comenzar esta actividad.

Guiará a los cuidadores a través de una práctica simplificada de respiración lenta.

No estás enseñando la versión completa de Respiración Lenta (como en las sesiones para niños).

Ayude a los cuidadores con cualquier problema que experimenten durante esta actividad (ver Anexo 5).

Pasos a seguir.

Indique a los cuidadores que liberen la tensión de sus cuerpos sacudiendo suavemente sus brazos y piernas, girando los hombros hacia atrás o moviendo suavemente el cuello de un lado a otro.

Indique a los cuidadores que respiren desde el abdomen y asegúrese de que todos se sientan cómodos para hacerlo.

Está bien si no lo hacen a la perfección.

Indique a los cuidadores que respiren lentamente.

Comience a contar en voz alta, tres segundos para inhalar y tres segundos para exhalar.

Explíqueles que pueden imaginarse respirando el olor de una flor y apagando una vela.³⁵

Continúe durante un minuto.

Luego deje de contar y anime a los cuidadores a contar (uno, dos, tres) mentalmente, o a golpear suavemente con el pie (uno, dos, tres), o a seguir el tictac de un reloj (si hay uno disponible).

Continúe durante dos minutos.

Durante este tiempo, anime suavemente a los cuidadores a 1) respirar desde el abdomen y 2) respirar lentamente.

Termina la práctica.

Invite a los cuidadores a continuar practicando la respiración lenta diariamente después de esta sesión, ya sea de forma independiente o con su hijo.

³⁵ O proporcione otra forma culturalmente relevante de explicar la respiración lenta.

Sesión del cuidador 3. Autocuidado del cuidador y futuros más brillantes

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
<p>Que los cuidadores practiquen el autocuidado para poder ayudar mejor a sus hijos a afrontar la situación.</p> <p>Para que los cuidadores se sientan preparados para ayudar a su hijo a mantenerse bien ahora y en el futuro.</p>				
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad del cuidador 3.1. Bienvenida y revisión de la práctica en casa.	<p>Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron.</p> <p>Para que los cuidadores se sientan capacitados para apoyarse mutuamente con esta actividad</p>	<p>Póster de reglas del grupo (de la sesión 1)</p>	<p>Anexo 5. Consejos útiles para calmar mi cuerpo</p> <p>Anexo 13. Consejos útiles para pasar tiempo de calidad</p> <p>Anexo 14. Consejos útiles para la práctica del cuidador en casa</p>	10 minutos
Actividad del cuidador 3.2. EASE revisión de habilidades de adolescentes	<p>Conozca las habilidades que se le enseñan a su hijo en EASE para adolescentes grupo</p> <p>Mejorar la capacidad de los cuidadores para apoyar el uso de estas habilidades por parte de sus hijos.</p>	<p>Adolescente Folleto de habilidades (suficientes copias para cada cuidador o una copia como póster)</p>	<p>Anexo 12. Consejos útiles para los cuidadores que ayudan a sus hijos con las habilidades adolescentes EASE</p>	10 minutos
Actividad del cuidador 3.3. Fortalezas del cuidador	<p>Enfatizar la actitud de los cuidadores propio resiliencia y fortalezas</p>			10 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	TIEMPO
Actividad del cuidador 3.4. Desafíos del cuidador y autocuidado	<p>Conozca la importancia del autocuidado del cuidador</p> <p>Superar las barreras que impiden a los cuidadores aplicar la autoevaluación. cuidado</p>			30 minutos
Actividad del cuidador 3.5. Futuros más brillantes	<p>Descubra qué esperar en el futuro</p> <p>Mejorar la confianza de los cuidadores para manejar las dificultades con su hijo en el futuro.</p>	<p>Señales de advertencia Folleto (suficientes copias para cada cuidador o una copia como póster)</p>		15 minutos
Actividad del cuidador 3.6. Terminando el grupo	<p>Compartir lecciones aprendidas y oportunidad de hacer preguntas.</p> <p>Lento</p> <p>Actividad respiratoria</p>	<p>cuidador <small>Habilidades</small> Repartir</p>	<p>Anexo 5. Consejos útiles para calmar mi cuerpo</p>	15 minutos

Actividad del cuidador

3.1: Bienvenida y repasar la práctica en casa

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron.</p> <p>Para que los cuidadores se sientan capacitados para apoyarse mutuamente con esta actividad</p>	<p>Póster de reglas del grupo (de la sesión 1)</p>	<p>Anexo 5. Consejos útiles para Calmar Mi Cuerpo</p> <p>Anexo 13. Consejos útiles para pasar tiempo de calidad</p> <p>Anexo 14. Consejos útiles para la práctica del cuidador en casa</p>

1. Grupo de bienvenida.

Muestre el cartel de reglas del grupo.

2. Revisar la práctica en casa.

Notas para el ayudante antes de comenzar la discusión de práctica en casa.

Elogie a los participantes por sus esfuerzos incluso si no pudieron completar la práctica en casa.

Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con la práctica en casa (consulte los consejos útiles en el Anexo 14).

Anime a todo el grupo a ayudar a manejar el problema de cualquier participante. Esto evitará que la actividad se convierta en una serie de conversaciones uno a uno entre el ayudante y los participantes.

Si un participante estuvo ausente en la última sesión, invite a un participante que estuvo presente a describir lo que aprendió en dos minutos.

Después de dos minutos, podrá corregir cualquier información errónea.

Si no hay suficiente tiempo, o si el cuidador necesita más apoyo para comprender, haga arreglos para reunirse con él individualmente para ayudarlo a aprender las habilidades.

Introducir la revisión de la práctica en casa.

Por ejemplo, diga esto:

"Hay tres experiencias posibles que la gente tendrá con cualquier práctica en casa. Lo has completado con éxito. O, más comúnmente, ha intentado hacerlo pero no ha tenido éxito o no ha podido hacerlo. Todas las experiencias están bien y es importante compartirlas. Todos pueden aprender de la experiencia de los demás, especialmente de las experiencias que no tuvieron éxito".

Invite a un cuidador a compartir su experiencia con las actividades de práctica de alabanza en el hogar, tanto los éxitos como los problemas que experimentó.

Si hay tiempo, pregunte a los cuidadores si han tenido la oportunidad de practicar las otras habilidades aprendidas durante la intervención:

- escucha activa
- tiempo de calidad
- Respiración lenta

3. Explique el objetivo de la última sesión de hoy.

Que los cuidadores practiquen el autocuidado para poder ayudar mejor a sus hijos a afrontar la situación.

Para que los cuidadores se sientan preparados para ayudar a su hijo a mantenerse bien ahora y en el futuro.

Actividad del cuidador 3.2.

FACILIDAD adolescente

revisión de habilidades

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Aprenda sobre las habilidades que se le enseñan a su hijo en el FACILIDAD grupo de adolescentes</p> <p>Mejorar la capacidad para apoyar el uso de estas habilidades por parte de sus hijos.</p>	<p>Folleto sobre habilidades para adolescentes (suficientes copias para cada cuidador o una copia como póster)</p>	<p>Anexo 12. Consejos útiles para los cuidadores que ayudan a sus hijos con las habilidades adolescentes EASE</p>

1. Resumir la intervención adolescente.

Recuerde a los cuidadores que su hijo ha sido invitado a asistir a siete sesiones grupales.

Entregue a los cuidadores el folleto Habilidades de los adolescentes o elija exhibir una copia como póster.

Explique que los niños han aprendido cuatro habilidades:

- cómo identificar sus sentimientos
- cómo calmar su cuerpo con la respiración lenta
- cómo hacer más actividad puede mejorar los sentimientos difíciles
- cómo gestionar problemas prácticos.

2. Proporcione una breve reseña sobre las sesiones 5 y 6 de EASE para adolescentes.

Por ejemplo, diga esto:

“En las sesiones 5 y 6, sus hijos han estado aprendiendo a gestionar problemas prácticos. Tal como aprendió en su primera sesión, sus hijos están aprendiendo que los grandes sentimientos pueden afectar su forma de pensar.

Por ejemplo, los sentimientos intensos pueden afectar nuestra capacidad de pensar con claridad e imaginación, y esto puede dificultar la gestión de los problemas.

Sus hijos están aprendiendo una actividad llamada Detente, piensa y sigue. Esta actividad puede ayudar a sus hijos a identificar los problemas que enfrentan. Luego, primero eligen un problema fácil de manejar. Luego intentarán pensar en tantas ideas como sea posible para ayudar a gestionar el problema. Y finalmente, elegirán las mejores ideas y las probarán. Esperemos que ahora estén intentando Detener, Pensar, Seguir en su vida diaria.

En la última sesión de sus hijos, revisarán lo que han aprendido durante toda la intervención y aprenderán cómo prepararse para el futuro si vuelven a enfrentar sentimientos o problemas similares”.

3. Invite a los cuidadores a hacer preguntas o compartir ideas sobre cómo apoyar la práctica de los niños en el hogar.

Anime a todo el grupo a ayudar a resolver cualquier problema o pregunta. Esto evitará que la actividad se convierta en una serie de conversaciones uno a uno entre el ayudante y los participantes.

Si es necesario, ayude a los cuidadores con cualquier problema (consulte el Anexo 12. Consejos útiles para los cuidadores que ayudan a sus hijos con las habilidades adolescentes EASE).

Actividad del cuidador 3.3.

Fortalezas del cuidador

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
Enfatizar la propia resiliencia y fortalezas de los cuidadores.	Ninguno	Ninguno

1. Presente las fortalezas del cuidador.

Por ejemplo, diga esto:

“En la última sesión pensamos en las fortalezas de sus hijos, para ayudarnos a recordar lo especiales que son. También es importante pensar en las fortalezas que ustedes como cuidadores también tienen.

Todos los cuidadores pueden demostrar fortalezas. Sus puntos fuertes incluyen las cosas que ya está haciendo para ayudar a cuidar a su hijo, por ejemplo, asegurarse de que vaya a la escuela. Sus puntos fuertes son los talentos únicos que pueden tener los cuidadores. Por ejemplo, los cuidadores pueden ser muy buenos realizando múltiples tareas, como ayudar a un niño con su tarea mientras preparan la cena”.

2. Leer la historia.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Recuerdas a Fátima y Aban? Todavía estaban muy preocupados por su hijo Kian. Estaba teniendo problemas en la escuela. Había dejado de ver a sus amigos y no hacía sus tareas cuando se lo pedían. Quizás lo más difícil de todo es que parecía muy enojado o triste la mayor parte del tiempo. El estado de ánimo de Kian estaba teniendo un gran impacto en toda la familia.

Fátima y Aban se sentían abrumados y se preguntaban si habían hecho algo mal.

Aban estaba muy preocupado por el futuro de Kian. Estaba tratando de ser un buen modelo para su hijo, enseñándole respeto y amabilidad hacia los demás, pero no estaba seguro de que fuera suficiente. Fátima estaba molesta porque no había podido pasar mucho tiempo con Kian. Estaba muy ocupada tratando de asegurarse de que los niños fueran a la escuela todos los días, comieran todos, tuvieran ropa limpia para usar... y su lista continuaba. Era agotador. Estaba empezando a preguntarse si era una mala madre. A pesar de su vergüenza, decidió pedir ayuda a su vecina mayor, Amena. Estaba realmente preocupada por su hijo y sabía que Amena tenía problemas similares con su hija cuando ésta era más pequeña”.

3. Pida a los cuidadores que identifiquen las fortalezas de los cuidadores en la historia.

Si es necesario, indique a los cuidadores preguntas como:

c ¿ Qué cualidades muestra el padre como cuidador? c ¿ Qué actividades realiza la madre para ayudar a sus hijos? c ¿ Qué quiere hacer la madre para ayudar a su hijo?

4. Pida a los cuidadores que identifiquen sus propias fortalezas.

Si es necesario, pida a los cuidadores que piensen solos durante 1 o 2 minutos antes de compartir con el grupo.

Si es necesario, indique a los cuidadores preguntas como:

c ¿ Cuáles son las cosas que hace por su hijo? c ¿ Qué características únicas tienes? (Como amabilidad, humor, paciencia).

Si a los cuidadores les resulta difícil pensar en sus propias fortalezas, pregúnteles acerca de otros cuidadores que conocen personalmente y admiran, y qué cualidades comparten con esas personas.

Actividad del cuidador 3.4.

Desafíos del cuidador y autocuidado³⁶

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Conozca la importancia del autocuidado del cuidador</p> <p>Superar las barreras que impiden a los cuidadores aplicar la autoevaluación. cuidado</p>	Ninguno	Ninguno

1. Introducir la necesidad de que los cuidadores practiquen el autocuidado (5 minutos).

Por ejemplo, diga esto:

"Así como todos los cuidadores tienen fortalezas únicas, todos los cuidadores también experimentan dificultades cuando cuidan a sus familias. Es aún más difícil y estresante para los cuidadores que intentan cuidar a un niño que tiene dificultades con sus sentimientos. Esto es aún más difícil cuando toda la familia vive en la adversidad.

¿Por qué cree que es importante que los cuidadores se cuiden a sí mismos? [Espere respuesta.]

Si los cuidadores no los mencionan, entonces diga lo siguiente:

- Un cuidador que se cuida a sí mismo también ayuda a cuidar mejor a su hijo. porque así podrán apoyar mejor a su hijo. ○ Para evitar que los cuidadores experimenten sentimientos abrumadores y difíciles. ○ Al igual que sus hijos, los cuidadores deben asegurarse de que duerman lo suficiente, coman alimentación adecuada cuando esté disponible y controlar su estrés.
- Reconozca que a veces los cuidadores pueden sentir que el cuidado personal no es importante o sentirse culpables por tomarse tiempo para sí mismos.

³⁶ Adapte todas las referencias a actividades de autocuidado a su contexto (por ejemplo, si brinda EASE en un entorno donde la comida está restringida, como un campo de refugiados, no se refieren a alimentación o dieta).

2. Leer y discutir la historia (10 minutos).

Por ejemplo, diga esto:

“Kian todavía estaba luchando y Fátima empezaba a preguntarse a quién podía acudir en busca de ayuda. Fátima se encontró despierta por la noche preocupándose por Kian. Había muchas otras preocupaciones que ella también tenía. Fátima no podía recordar cuándo fue la última vez que la familia se sentó y rió junta.

Ella misma a menudo se saltaba comidas o comía muy poco, incluso cuando había comida disponible. Se había cruzado con una de sus amigas en la calle y se dio cuenta de que había pasado algún tiempo desde que se había reunido con ellas. “Simplemente no tengo tiempo”, pensó. Mientras tanto, Aban notó que su irritabilidad iba en aumento. Sentía que no tenía un momento de paz para sí mismo”.

Guíe a los cuidadores en una discusión sobre el autocuidado utilizando la historia.

Por ejemplo, diga esto:

“Imagínese que estos cuidadores fueran sus buenos amigos o familiares. ¿Qué les sugerirías para ayudarse a cuidarse y gestionar mejor su estrés?

Si es necesario, dé una indicación. Por ejemplo, digamos que algunos cuidadores controlan el estrés pasando tiempo con amigos y familiares, o tomándose un poco de tiempo para ellos mismos, tal vez sentándose tranquilamente a tomar una taza de té.

Si los cuidadores continúan teniendo dificultades para responder a la pregunta, entonces haga preguntas

adicionales: c ¿ Qué dificulta que los cuidadores cuiden de sí mismos y de sus hijos?

c ¿ Qué opinas sobre el sueño de los cuidadores?

c ¿ Qué opinas sobre la dieta de los cuidadores?

c ¿ Tienen los cuidadores tiempo para relajarse?

c ¿ Es importante el sueño, la dieta y el tiempo para relajarse? c

¿ Pueden los cuidadores responder mejor a sus niños cuando están bien descansados y tranquilos?
¿ellos mismos?

3. Discuta los desafíos personales (15 minutos).

Notas para el ayudante antes de comenzar la discusión.

Prepárese para la discusión familiarizándose con la información a continuación.

Los ayudantes deben prestar atención a los cuidadores que mencionan estrategias de afrontamiento inútiles, como una forma de controlar el estrés del cuidador, por ejemplo beber alcohol, mentir (o no ser completamente honesto) o enojarse o ser agresivo con los demás, o evitar situaciones difíciles quedándose más tiempo en el trabajo, o fuera de casa.

Apoye a los cuidadores para que consideren estrategias útiles alternativas.

Si es necesario, proporcione esta información y adapte la de acuerdo con la estrategia inútil identificada. c Las estrategias de afrontamiento inútiles pueden causar problemas adicionales o causar daño a usted o a su alguien más.

c Al principio, estas estrategias pueden parecer eficaces, pero a largo plazo son perjudiciales. c Por ejemplo, ser agresivo con nuestra familia (como aplicar una disciplina dura hacia un niño) puede ayudarnos a sentirnos en control.

- Pero esto puede causar más problemas. Daña a nuestros hijos, puede lastimar a otros e incluso puede lastimar al propio cuidador. Les enseña a los niños que está bien ser agresivo.

Instrucciones para la discusión.

Pida a los cuidadores que compartan un ejemplo de cada uno de los siguientes:

- una señal de que saben que están estresados (aliente a los cuidadores a pensar en un momento en el que experimentaron una dificultad personal como cuidadores, o cuando experimentaron estrés en una situación de cuidado, y los signos de angustia en los niños de la sesión 1, ya que estos son los mismos para los cuidadores también); y
- algo que hayan hecho que haya sido útil cuando se sintieron estresados.

Durante la discusión.

Durante la discusión, si los participantes no mencionan las siguientes estrategias de autocuidado, asegúrese de preguntar sobre cada una de ellas:

- dormir/descansar, como tratar de dormir bien por la noche;
- dieta, como intentar comer alimentos saludables cuando haya alimentos disponibles;
- actividad social, por ejemplo hablar y escuchar a amigos o familiares;
- actividad agradable/gratificante, como sentarse a beber lentamente una taza de té;
- actividad calmante/relajante, como respiración lenta u otras habilidades de relajación;
- decirse algo a uno mismo para fomentar el afrontamiento y la fortaleza, como "saldré adelante este";
- usar el humor u otras fortalezas personales, por ejemplo, tratar de ver el lado divertido o positivo, tomarse un momento para hacer una pausa y pensar antes de actuar o hablar cuando se siente estresado.

Durante la discusión, asegúrese de que se mencionen o pregunten los siguientes puntos clave.

- Pregunte a los cuidadores cómo incluirían el cuidado personal en sus rutinas diarias. ○ Explique que los cuidadores son modelos a seguir para sus hijos. Por los cuidadores que cuidan ellos mismos, animan a sus hijos a que también aprendan a hacer esto.
- Invite a los cuidadores a darse permiso para cuidar de sí mismos.
- Alentar a los cuidadores a buscar apoyo en un servicio especializado si se sienten abrumados.

Actividad del cuidador 3.5.

Futuros más brillantes

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Descubra qué esperar en el futuro</p> <p>Mejorar la confianza de los cuidadores para manejar las dificultades con su hijo en el futuro.</p>	<p>Folleto sobre señales de advertencia (suficientes copias para cada cuidador o una copia como póster)</p>	<p>Ninguno</p>

1. Explique cómo los cuidadores pueden seguir apoyando a su hijo.

Por ejemplo, diga esto:

"Ojalá haya habido algunos cambios positivos para su hijo y quizás para usted también. Los cuidadores desempeñan un papel muy importante a la hora de garantizar que sus hijos tengan un futuro brillante.

Para que continúen los cambios positivos, es importante que usted y su hijo sigan practicando las habilidades de esta intervención. Los cuidadores pueden seguir escuchando activamente, pasando tiempo de calidad con su hijo, elogiándolo y practicando el cuidado personal, mientras el niño sigue trabajando en el uso de las habilidades que ha aprendido. Con suerte, con el tiempo, esto no requerirá ningún esfuerzo: se sentirá normal.

También sabemos que incluso si los cuidadores y sus hijos hacen lo mejor que pueden, es probable que los problemas vuelvan a ocurrir en el futuro. Los problemas a menudo pueden ocurrir cuando hay momentos de cambio o estrés, como cambiar de área o tener que cambiar de clase en la escuela".

2. Discuta qué pueden hacer los cuidadores si notan cambios en su hijo.

Explique que los grandes cambios en los signos de grandes sentimientos de los niños pueden ser una "señal de advertencia" de que su hijo está teniendo dificultades nuevamente y, por lo tanto, necesita más ayuda.

Pida a los cuidadores que recuerden las señales de grandes sentimientos de la primera sesión y animelos a sugerir cuáles podrían ser las señales de advertencia de angustia.

Si los cuidadores no los mencionan, entonces diga lo siguiente:

- grandes cambios en cómo se sienten los niños, qué hacen, cómo duermen y cómo comen;
- cambios en su estado de ánimo que han durado mucho tiempo (al menos dos semanas), como sentirse muy triste la mayor parte del tiempo, durante la mayor parte del día;
- no querer realizar actividades que normalmente disfrutaban, o ya no querer realizarlas en los suyos propios (si anteriormente los hacían solos);
- parecer más cansado o tener dificultades para dormir;
- cambios en el apetito, como no querer comer o querer comer más de lo habitual;
- parecer más irritable o de mal humor que de costumbre;
- quejarse de sensaciones físicas fuertes que no tienen una causa médica o física (como náuseas, calambres en el estómago, dolores de cabeza, dolores corporales).

3. Pregunte cómo los cuidadores pueden recordar estas señales de angustia.

Valide cualquier idea que tengan los cuidadores que les ayude a recordar.

Proporcione el folleto Señales de advertencia o elija exhibir una copia como póster.

4. Explique que es importante saber cómo y cuándo volver a buscar ayuda.

Recuerde a los cuidadores que:

- los niños experimentan cambios normales como parte de su paso por la pubertad; y
- Es normal tener grandes sentimientos en respuesta a ciertas situaciones (por ejemplo, sentimientos y cuando alguien ha muerto).

Explique que a veces puede resultar difícil detectar la diferencia entre las señales de advertencia y el comportamiento adolescente normal.

Sin embargo, los cuidadores pueden:

- animar a su hijo a utilizar las habilidades EASE, y
- los cuidadores pueden utilizar las habilidades aprendidas en sus propias sesiones.

Si un cuidador y un niño siguen muy preocupados por el bienestar del niño en el futuro, deben comunicarse con su trabajador de salud local.³⁷

Recuerde a los cuidadores que habrá una oportunidad de discutir cualquier inquietud restante sobre su hijo en la sesión posterior a la evaluación del cuidador.

³⁷ Adáptese para adaptarse al entorno.

Actividad del cuidador 3.6.

Terminando el grupo

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARARSE PARA ESTO ACTIVIDAD, LEER:
<p>Compartir lecciones aprendidas y oportunidades para hacer preguntas.</p> <p>Actividad de respiración lenta</p>	Folleto de habilidades para el cuidador	Anexo 5. Consejos útiles para Calmar Mi Cuerpo

1. Invite a los cuidadores a compartir lo más importante que hayan aprendido en la intervención.

Pregunte a los cuidadores cómo seguirán practicando lo que aprendieron en casa.

Invite a los cuidadores a formar un grupo que continúe apoyándose unos a otros.

Entregue el Folleto de habilidades para cuidadores o elija exhibir una copia como póster.

2. Pregunte a los cuidadores si tienen alguna pregunta final.

Invite a otros miembros del grupo a ayudar a gestionar cualquier desafío que surja.

Pregunte si el grupo ha cumplido sus expectativas.

3. Realice respiración lenta con los cuidadores.

Nota para los ayudantes antes de comenzar esta actividad.

Guiará a los cuidadores a través de una práctica simplificada de respiración lenta.

No estás enseñando la versión completa de Respiración Lenta (como en las sesiones para niños).

Ayude a los cuidadores con cualquier problema que experimenten durante esta actividad (ver Anexo 5).

Pasos a seguir.

Indique a los cuidadores que liberen la tensión de sus cuerpos sacudiendo suavemente sus brazos y piernas, girando los hombros hacia atrás o moviendo suavemente el cuello de un lado a otro.

Indique a los cuidadores que respiren desde el abdomen y asegúrese de que todos se sientan cómodos para hacerlo.

Está bien si no lo hacen a la perfección.

Indique a los cuidadores que respiren lentamente.

Comience a contar en voz alta, tres segundos para inhalar y tres segundos para exhalar.

Explíqueles que pueden imaginarse respirando el olor de una flor y apagando una vela.³⁸

Continúe durante un minuto.

Luego deje de contar y anime a los cuidadores a contar (uno, dos, tres) mentalmente, o a golpear suavemente con el pie (uno, dos, tres), o a seguir el tictac de un reloj (si hay uno disponible).

Continúe durante dos minutos.

Durante este tiempo, anime suavemente a los cuidadores a 1) respirar desde el abdomen y 2) respirar lentamente.

Termina la práctica.

Invite a los cuidadores a continuar practicando la respiración lenta después de la intervención, ya sea de forma independiente o con su hijo.

4. Felicitar y agradecer a los cuidadores por su participación.

Dé tiempo a los participantes para que se despidan unos de otros y de los ayudantes.

³⁸ O proporcione otra forma culturalmente relevante de explicar la respiración lenta.

Anexos



Anexo 1.

Gestión de revelaciones de abuso y gestionar el riesgo de suicidio

Revelaciones de abuso

Si, durante EASE, un participante revela un problema que sugiere que está siendo abusado (por ejemplo, siendo lastimado físicamente por alguien, abusado sexualmente, abusado emocionalmente, etc.) o descuidado (por ejemplo, siendo dejado sin supervisión durante largos períodos de tiempo y esto podría estar planteando un problema). riesgo de peligro para ellos), usted debe:

Respóndeles usando tus habilidades básicas de ayuda. Especialmente comunicar preocupación (lea también el Capítulo 3 de este manual sobre cómo administrar el grupo cuando alguien revela información personal o revela que están siendo abusados).

Por ejemplo, diga esto:

“A veces las personas experimentan problemas muy difíciles que pueden causarles mucho daño. Nunca está bien que alguien te lastime física, sexual o emocionalmente [diga el término apropiado]. Y no esperamos que usted pueda resolver este tipo de problemas. En cambio, nos aseguraremos de que pueda obtener ayuda para gestionar estos problemas”.

Dígale al participante que hablará con él individualmente al final del grupo.

Si el participante está angustiado (p. ej., llorando o suena muy molesto o enojado), ayúdelo a controlar sus sentimientos (p. ej., permítale salir de la habitación con un compañero, practique respiración lenta en grupo u otro participante podría mostrar su apoyo). rodearlos con el brazo, si procede, etc.

Durante el resto de la sesión, asegúrese de monitorear la angustia del participante y responder en consecuencia.

Al finalizar la sesión, es imprescindible que hables con el participante.

Pídales que compartan más información sobre el problema si están dispuestos a hacerlo. Si no están dispuestos a seguir hablando, entonces debes respetar esto. No debes presionarlos para que te den más información.

Dígales que necesita hablar con su supervisor (dígales el nombre de esta persona) para ayudarlos a manejar mejor este problema.

Discuta con su supervisor cuál es la mejor manera de proceder, por ejemplo, analice las opciones de derivación o protección para el participante, si necesitará discutir lo sucedido con los cuidadores del participante, etc.).

Riesgo de suicidio

Durante EASE, algunos adolescentes o cuidadores pueden tener pensamientos de poner fin a su vida. La Tabla A1.1 a continuación orienta a los ayudantes sobre cómo responder a las personas que revelan pensamientos suicidas y cómo pueden responder al riesgo de autolesión/suicidio.

Cuadro A1.1. Cómo responder a las personas que revelan pensamientos suicidas.

RIESGO	AYUDANTE RESPUESTA	QUÉ DECIR A LA PERSONA
<p>Una persona que puede estar en riesgo de suicidio: con antecedentes de pensamientos o planes de autolesión en el último mes, o un acto de autolesión en el último año.</p>	<p>Dígale a su supervisor después de la sesión.</p> <p>Probablemente le recomendarán monitorear a la persona durante las sesiones EASE y preguntarle sobre sus pensamientos uno a uno (por ejemplo, preguntándole cómo se siente, si continúa teniendo estos pensamientos y si planea actuar). en los pensamientos).</p> <p>Utilice sus habilidades básicas de ayuda al responderle a la persona.</p>	<p>Por ejemplo, diga esto:</p> <p>“Es muy importante que me hayas dicho cómo te sientes. Estos pensamientos pueden surgir cuando las cosas se ponen realmente difíciles. Si en algún momento siente que este sentimiento está empeorando o siente el riesgo de lastimarse o terminar con su vida, asegúrese de hablar conmigo o comunicarse con nuestro supervisor clínico”.</p> <p>[Proporcione detalles de contacto de acuerdo con los procedimientos de su sitio.]</p>
<p>Una persona que está en riesgo inminente de suicidio: con pensamientos o planes actuales de suicidio/autolesión, o un historial de pensamientos o planes de autolesión en el último mes o acto de autolesión en el último año y que está ahora extremadamente agitado, violento, angustiado o con falta de comunicación.</p>	<p>Comuníquese con su supervisor inmediatamente.</p> <p>No dejes sola a la persona.</p> <p>Crear un entorno seguro y de apoyo; Si es posible, ofrezca una habitación tranquila y separada mientras espera con un ayudante.</p> <p>Retire los medios de daño (por ejemplo, cualquier cosa con la que puedan lastimarse).</p> <p>Utilice sus habilidades básicas de ayuda para brindarles apoyo mientras espera instrucciones de su supervisor.</p> <p>Su supervisor lo ayudará a seguir los procedimientos relevantes para su sitio.</p> <p>Por ejemplo, pueden asignar a un miembro del personal o familiar designado para que se quede con la persona si está disponible. O pedirle que acompañe al participante al hospital o centro de atención primaria de salud más cercano.</p>	<p>Por ejemplo, diga esto:</p> <p>“Por lo que me has descrito, me preocupa tu seguridad. Como mencionamos al inicio de esta intervención, si creo que usted corre riesgo inminente de acabar con su vida, debo comunicarme con mi supervisor. Esto es muy importante para que podamos brindarle ayuda y mantenerlo a salvo lo antes posible. Voy a hacer esto ahora”.</p>

Anexo 2.

actividades y juegos

Las siguientes son actividades para romper el hielo o energizantes que puedes incluir en cualquiera de las sesiones. Es mejor elegir solo una actividad a la vez e incluirla al principio o al final de la sesión, o en medio de una sesión si nota que los participantes parecen cansados, aburridos o no se concentran. Hacia el final de la intervención, los participantes pueden tener actividades favoritas. Puede pedirles a los participantes que elijan una actividad favorita para jugar.

Como ayudante, también puedes tener juegos y actividades que sean más apropiados culturalmente o que creas que serán divertidos. El uso de estas o de sus propias actividades depende de usted y del estado de ánimo del grupo que dirige. Es posible que a algunos grupos no les gusten las actividades y los juegos, por lo que puedes decidir no incluir ninguno en tus sesiones.

1. Dos verdades y una mentira

Materiales: no se requiere ninguno

Instrucciones: Cada persona tiene que pensar en dos cosas sobre sí misma que sean verdaderas y una cosa que haya inventado. Le dicen al grupo las tres cosas en cualquier orden. El resto del grupo debe adivinar cuál de las cosas sobre ellos es mentira.

Ejemplo: un participante de 12 años le dice al grupo:

Tengo 11 años

yo tengo un hermano mayor

Me encanta buscar pájaros.

La primera afirmación es la mentira.

2. Qué dice esto sobre mí

Materiales: necesitarás una bolsa/caja llena de objetos aleatorios

Instrucciones: Cada participante mete la mano en la bolsa y selecciona un objeto sin mirar. Cada persona tiene un minuto para describir cómo este objeto dice algo sobre ellos.

Comparten un recuerdo que incluye este objeto; o pueden describir cómo el objeto comparte cualidades que ellos también tienen, etc.

3. Reflejo

Materiales: no se requiere ninguno

Instrucciones: Los participantes forman parejas. Cada pareja está uno frente al otro. Primero se identifica a una persona como líder y a la otra como espejo (estos roles se intercambian luego). La persona que es el espejo intentará copiar cada movimiento que haga el líder. Pero el truco consiste en copiarlos al mismo tiempo que se mueven. El líder comenzará a moverse lentamente, pero después de 15 segundos el ayudante les dirá a los líderes que aceleren sus movimientos. El líder y el espejo no pueden tocarse. Una ronda durará un minuto y luego las parejas intercambian roles y repiten.

4. Nudo humano

Materiales: no se requiere ninguno

Instrucciones: Los participantes se paran formando un círculo grande. Primero, todos estiran sus manos hacia el centro del círculo. Con los ojos cerrados, las personas entrarán en el círculo y encontrarán otra mano para sostener. Tanto la mano izquierda como la derecha deben estar sosteniendo la otra mano. El grupo tiene que trabajar en conjunto para desenredar el nudo humano y volver a formar un gran círculo. Pueden pasar por encima o por debajo del otro, pero no pueden soltar ninguna mano. Puedes poner un límite de tiempo si es necesario (por ejemplo, cinco minutos). También debe proporcionar ayuda si es necesario y asegurarse de que nadie esté

lastimarse. También debes tener en cuenta si esta actividad sería apropiada si hay un grupo mixto.

5. Ensalada de frutas

Materiales: sillas (una silla por persona)

Instrucciones: Haga que todos se sienten en una silla, dispuestos en círculo mirando hacia adentro. Seleccione una persona para que esté en el medio y retire su silla del círculo.

La persona en el medio debe decir algo que se aplique al menos a dos personas del círculo. Por ejemplo, "Cualquiera que tenga mascota", "Cualquiera que use jeans", "Cualquiera que tenga un hermano o hermana", "Cualquiera que vista el color morado". Si la declaración de la persona se aplica a alguien sentado en el círculo, esa persona tiene que moverse de su asiento y sentarse en una silla diferente. Si la persona dice "ensalada de frutas", entonces todos deben pasar a una silla diferente.

Los participantes no pueden pasar al asiento de al lado (a su izquierda o derecha inmediata).

La persona del medio intenta sentarse. Quedará una persona sin silla. Esta persona será la siguiente en el medio del círculo. La persona que está de pie comienza una nueva ronda diciendo una afirmación diferente.

Se puede jugar el mismo juego con la persona en el medio diciendo algo que nunca antes haya hecho. Por ejemplo, "nunca he subido a un avión", "nunca he comido pescado", "nunca he visto nieve", etc.

Actividades breves y estiramientos.

Las siguientes son actividades que puede utilizar cuando note que la atención y la concentración de los participantes se reducen. Es posible que estén inquietos, mirando alrededor de la habitación o que parezcan cansados y desinteresados. Puede utilizar estas actividades si los participantes han estado sentados durante mucho tiempo y necesitan moverse.

O puedes usarlos para interrumpir la sesión.

1. Lavar el elefante

Diga esto: "Imagina que hay un elefante bebé (u otro animal) frente a ti. Ha estado jugando en el barro y necesita un baño. Juntos vamos a lavar a cada uno de nuestros elefantes bebés. Primero, comenzaremos con el cuerpo. Lavemos el costado y la barriga". [Imita las acciones de lavar un elefante frente a ellos. Por ejemplo, puedes mover las manos y los brazos en círculos pequeños y grandes frente a ti.] Ahora lavemos sus patas delanteras y luego sus patas traseras".

Continúe dando instrucciones sobre las zonas para lavar al elefante.

2 Recolección de frutas

Diga esto: "Imagínese que hoy vamos a recoger una fruta. Cada uno de nosotros estamos parados debajo de un árbol enorme del que cuelgan hermosas y maduras manzanas [u otras frutas]. Pero las ramas son bastante altas. Entonces, estiremos el brazo derecho para intentar coger la fruta".

Estire el brazo derecho por encima de la cabeza, levantando el talón izquierdo del suelo. Mantén esta posición durante 10 segundos.

"Excelente. Ahora recojamos la fruta de nuestro lado izquierdo. Estirar la mano izquierda hasta arriba de la cabeza para llegar a la fruta".

Estire el brazo izquierdo por encima de la cabeza, levantando el talón derecho del suelo. Mantén esta posición durante 10 segundos.

Luego diga: "¡Oh, no! Se nos ha caído alguna fruta. Entonces, agachémonos con ambos brazos y recojamos la fruta".

Incline su cuerpo hacia adelante desde las caderas, permitiendo que sus brazos cuelguen por su cuerpo. Mantén esta posición durante 10 segundos.

Puedes repetir las mismas instrucciones una vez más o modificarlas.

3. Estiramientos corporales

Párese con los pies juntos o separados a la altura de las caderas (en círculo o extendidos en el espacio). Entrelaza los dedos, con las palmas hacia abajo y estira ambos brazos hacia abajo. Levante los brazos por encima de la cabeza, estirándolos hacia el cielo (mantenga los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba).

Diga: "Nos estamos estirando como si fuéramos árboles muy altos. Ahora vamos a ser árboles meciéndose con el viento. Deje que la parte superior de su cuerpo se estire hacia el lado derecho y llévelo de regreso al centro. Deje que la parte superior de su cuerpo se estire hacia el lado izquierdo y llévelo de regreso al centro".

Gire suavemente la parte superior de su cuerpo hacia el lado derecho (de modo que mire hacia el lado derecho) y llévelo hacia el centro. Gire suavemente la parte superior de su cuerpo hacia el lado izquierdo (de modo que mire hacia el lado izquierdo) y llévelo hacia el centro.

Continúe diciendo: "Ahora sumergámonos en el suelo como pájaros. Deje que sus brazos caigan frente a usted y bájelos hasta el suelo. Baje lo más que pueda sin que le duela.

Y lentamente, muy lentamente, volviendo a levantar el cuerpo. Levanta la espalda y los brazos hasta que vuelvas a estar de pie".

Finalmente, manteniendo ambos talones en el suelo, los dedos entrelazados y los brazos extendidos por encima de la cabeza, simula que estás sentado en una silla manteniendo la espalda recta (tus glúteos sobresaldrán hacia atrás). Vuelve a estar de pie. Repite toda la secuencia dos veces.

4. Abridor de corazones

Los participantes se paran en círculo o con suficiente distancia entre ellos y la siguiente persona (más de un brazo extendido). Párate con las piernas bien abiertas.

Estire lentamente los brazos hacia los lados. Mantenga las palmas hacia afuera, como si le estuviera diciendo a alguien que se detuviera, de modo que las muñecas estén dobladas.

Arquea ligeramente la espalda para abrir el pecho. Mantenga durante cinco segundos y suelte. Lentamente lleva los brazos hacia atrás para abrazar tu pecho (date un gran abrazo). Repita tres veces.

Anexo 3.

Consejos útiles para practicar en casa

Los siguientes son problemas comunes que los participantes pueden tener con su práctica en casa. Se proporcionan formas sugeridas de responder y gestionar estos problemas. Sin embargo, siempre discuta las dificultades de los participantes con su supervisor.

Es posible que muchos participantes no hayan realizado su práctica en casa. No se debe obligar a los participantes a practicar en casa, pero se les debe apoyar tanto como sea posible, ya que la práctica en casa les brinda la oportunidad de practicar las habilidades EASE fuera del grupo. Consulte la Tabla A3.1 para conocer los motivos de este problema y cómo puede responder.

Cuadro A3.1. Problemas con la práctica en casa y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Se olvidó de hacer su práctica en casa.	<p>Es importante que los participantes no se sientan en problemas por no realizar la práctica en casa.</p> <p>Quizás necesite recordarles a los participantes la importancia de practicar en casa. Si quieren ver cambios en sus problemas y en cómo se sienten, tienen que practicar las habilidades. ¡La práctica hace permanente!</p> <p>Podrías usar una analogía con aprender a andar en bicicleta o aprender un nuevo idioma. Sólo puedes volverte bueno practicándolo tanto como sea posible.</p> <p>La práctica en casa puede resultar difícil para muchos jóvenes. Es importante no obligar a los participantes a hacer ni compartir la práctica en casa durante las revisiones. Si nota que un participante se muestra reacio a compartir, puede consultar discretamente con él individualmente para ver si tiene algún problema para completar la práctica en casa.</p> <p>Invite al grupo a pensar en ideas para ayudar a los participantes a recordar hacer su práctica en casa. Las ideas pueden incluir: hacer un recordatorio (por ejemplo, dibujar o escribir uno), pedirle a alguien que se lo recuerde (un amigo del grupo o un cuidador) o planear hacerlo en un momento determinado en un día determinado, como después de una comida o antes de dormir.</p>
Demasiado ocupado	<p>Las soluciones sugeridas para los participantes que olvidaron hacer su práctica en casa (arriba) son las mismas para aquellos que están demasiado ocupados.</p> <p>Haga que el grupo ayude a los participantes a pensar en cómo sacar tiempo para realizar la actividad. Las ideas incluyen: reemplazar o acortar otra actividad que estén haciendo y que sea menos importante para que tengan tiempo para practicar, planear hacerla en un momento particular en un día particular cuando saben que tienen tiempo, hacerlo con un amigo del grupo, etc. .</p>

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Los cuidadores no los dejaron	<p>Trate de descubrir por qué los cuidadores no les dejaron hacerlo.</p> <p>¿Fue toda la actividad o parte de ella?</p> <p>¿No querían que hicieran la actividad en ese momento o en el lugar que el participante eligió para realizarla?</p> <p>¿El cuidador les permitiría hacerlo de otra manera (por ejemplo, si estuvieran presentes, en un momento diferente, etc.)?</p> <p>Ayude al participante a planificar la realización de la actividad nuevamente, pero de una manera que respete las preocupaciones de los cuidadores.</p> <p>Puede optar por hablar con los cuidadores si cree que han entendido mal la actividad.</p>
No entendí como hacerlo	<p>Asegúrese de no criticar ni avergonzar al participante por tener este problema.</p> <p>Revise la habilidad de manera que involucre a todo el grupo. Por ejemplo, pida al grupo que explique la habilidad, haga que otros participantes expliquen su práctica en casa y cómo se relaciona con la habilidad, haga preguntas sobre la habilidad a todo el grupo.</p> <p>Hable con el participante en el descanso o al final de la sesión para asegurarse de que comprenda mejor la habilidad. Esto minimizará cualquier vergüenza frente a sus compañeros.</p> <p>Al establecer la práctica en casa, es muy útil que muestre las páginas del cuaderno de trabajo que el participante utilizará para la práctica en casa. Asegúrese de ayudar a los participantes a recordar esto, especialmente a aquellos con dificultades de alfabetización o de comprensión.</p>

Anexo 4.

Consejos útiles para Comprender mis sentimientos

Cuadro A4.1. Problemas para comprender mis sentimientos y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
No notó ningún sentimiento o no pudo identificar ninguno o diferentes sentimientos.	<p>Compruebe si hay algún problema en la comprensión de la habilidad.</p> <p>Comprobar que el participante entiende cómo completar el Feelings Pot.</p> <p>Compruebe que el participante pueda identificar diferentes sentimientos (por ejemplo, tristeza, alegría, enfado, miedo, etc.)</p> <p>Complete la actividad Feelings Pot en grupo. Pida a los participantes que identifiquen los sentimientos que han experimentado después de diferentes eventos u momentos del día. Esto puede ser especialmente útil para los participantes que solo informan sentir un sentimiento (generalmente felicidad) en todos sus Sentimientos. Por ejemplo, pregunte:</p> <ul style="list-style-type: none"> c ¿ Cómo te sentiste cuando te despertaste por primera vez? c ¿ Cómo te sentiste por la tarde o por la noche? c ¿ Cómo te sentiste antes y después de la escuela? c ¿ Cómo te sentiste cuando estabas comiendo? c ¿ Cómo te sentiste al caminar hacia el grupo hoy? c ¿ Cómo te sientes ahora? <p>Haga que los participantes colorean su bote de sentimientos para mostrar todos los sentimientos que tuvieron hoy.</p>

Anexo 5.

Consejos útiles para Calmando mi cuerpo

Calming My Body es una forma de respirar que puede resultar útil para los participantes. Sin embargo, es muy importante que no se presione a los participantes para que sigan las instrucciones a la perfección. Esto puede tener el efecto no deseado de hacer que el participante se sienta más estresado. Siempre enfatice a los participantes que los pasos son para usarlos como guía. Con el tiempo, el objetivo es simplemente ralentizar la respiración tanto como sea posible. La Tabla A5.1 muestra problemas comunes con Calming My Body y sus posibles soluciones.

Cuadro A5.1. Problemas con Calming My Body y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El participante está demasiado preocupado por hacerlo bien (por ejemplo, mantener los tres segundos de entrada y salida y respirar desde el vientre).	Anime al participante a no preocuparse por seguir las instrucciones exactamente. Ayúdelos a comprender que el objetivo principal es simplemente ralentizar su respiración de la manera que mejor les convenga, incluso si eso significa que no cuentan los tres o incluso si no respiran "desde el vientre". Una vez que hayan dominado cómo reducir la velocidad de su respiración, pueden intentar contar o respirar desde el vientre.
El participante no puede reducir la velocidad de su respiración cuando está en el pico de su ansiedad o estrés.	Dígale al participante que esto sería muy difícil para cualquiera hacerlo de manera directa. Dedique algún tiempo a ayudar al participante a identificar las primeras señales de advertencia de que está comenzando a sentirse ansioso o estresado, para que pueda comenzar a respirar lentamente antes. Si esto es demasiado difícil, ayúdelo a programar momentos específicos a lo largo del día para practicar la respiración lenta, de modo que aprenda a usarla antes de que se ponga demasiado ansioso.
Centrarse en la respiración hace que el participante acelere su respiración y se sienta más ansioso. También pueden experimentar sensaciones de aturdimiento, mareos o sentir que están perdiendo el control.	Recuérdelos que estas sensaciones son seguras y que no están perdiendo el control. Anímelos a concentrarse simplemente en expulsar todo el aire (solo la exhalación) y dejar que la inspiración sea natural (por sí sola). Más tarde podrán volver a centrarse en todo el proceso de respiración (inspiración y exhalación). Ayúdelos a concentrarse en el tictac del reloj y a respirar mientras cuenta el reloj en lugar de concentrarse solo en la respiración (o en el ritmo musical de una canción).

Anexo 6.

Dos alternativas a la respiración lenta

Cuándo elegir alternativas a la respiración lenta

A algunos participantes les puede resultar muy difícil respirar lentamente, por ejemplo, los participantes con dificultades respiratorias preexistentes, como asma.

En esta circunstancia, puedes ofrecerles una de dos actividades alternativas para calmar el cuerpo: The big HA o Shake it out.

Pero sólo utilice estas actividades si la respiración lenta no es adecuada, por ejemplo, si un participante tiene enormes dificultades con la respiración lenta, lo que le hace sentirse más angustiado que relajado.

1. El gran HA

Párate en círculo o extiéndete por el espacio. Párese con los pies separados a la altura de las caderas.

Al inhalar, estire ambos brazos frente a usted y luego por encima de su cabeza.

Al exhalar, emita el sonido "ja", y baje los brazos, doble las rodillas y déjese colgar como un muñeco con la cabeza entre los brazos y las manos colgando entre las piernas.

Repita tres veces.

2. Sacúdelo

Párate en círculo o extiéndete en el espacio. Agite cada extremidad en secuencia durante uno o dos segundos.

Comience sacudiendo el pie derecho, el pie izquierdo, la pierna derecha, la pierna izquierda, las caderas, la pelvis, el pecho, los hombros, el brazo, la muñeca y las manos derechos, el brazo, la muñeca y la mano izquierdos, sacuda la cabeza.

Mueve todo el cuerpo.

Lentamente cierre o detenga todo el movimiento y note diferentes sensaciones en el cuerpo.

Anexo 7.

Consejos útiles para Cambiando mis acciones

Directrices para completar Cambiar mis acciones:

1. Elige una actividad.

Las actividades no tienen que ser sólo una actividad física (por ejemplo, practicar un deporte o un juego). Pueden incluir muchas formas de actividad significativa, como actividades sociales (por ejemplo, pasar más tiempo con alguien); actividades individuales (por ejemplo, dibujar); o aprender una nueva habilidad (por ejemplo, aprender a hacer una nueva tarea); o realizar una tarea importante (por ejemplo, completar los deberes escolares).

Las actividades pueden incluir a) cosas que los participantes disfrutaban hacer o que eran importantes para ellos, pero que dejaron de hacer, b) actividades que ya están haciendo pero que les gustaría hacer con más frecuencia, o c) actividades que no han hecho antes pero que creen que harían. disfrutar.

Las actividades siempre deben ser seguras, realistas y alcanzables.

Las actividades no deben causar más problemas al participante ni a otros, ni causar daño al participante ni a otros.

Verifique que al participante se le permitirá realizar la actividad (“¿Es esto algo para lo que podrá obtener permiso de su cuidador?”).

A menudo, los desastres, las guerras o la violencia comunitaria, o la pobreza dañan el medio ambiente o determinados lugares se vuelven inseguros, etc. Compruebe que la actividad elegida sea realmente posible para el participante (es decir, si necesita recursos que no tiene, si necesita viajar cuando no pueden).

Idealmente, la primera actividad que elijan debería ser la más fácil o la más realista para que puedan completarla con éxito.

2. Divida una actividad.

Este paso es muy importante. Queremos que todos los participantes completen con éxito su actividad, o parte de ella.

Cada paso debe ser manejable y muy fácil de completar para el participante. Por lo tanto, es aceptable si el primer paso es muy pequeño, por ejemplo, realizar solo una actividad durante cinco minutos o completar un paso muy pequeño de la actividad.

Considere qué deben preparar los participantes antes de realizar la actividad.

Considere si necesitan pedir permiso o pedir ayuda para completar la actividad primero.

Pídele al participante que se imagine que está completando la actividad y te cuente paso a paso lo que tiene que hacer para prepararse para realizar la actividad y luego completarla. Pídeles que describan cada paso en detalle (consulte la Tabla A7.1 para ver un ejemplo).

Desglosar una actividad podría significar dividirla en diferentes pasos (por ejemplo, primero completar esta acción; luego el siguiente paso es la segunda acción; y el paso final ayuda al participante a completar la actividad en su totalidad).

Alternativamente, desglosar una actividad podría significar desglosarla por tiempo. Por ejemplo, el participante podría dedicar los primeros 10 minutos a realizar la actividad o realizarla una vez por semana; luego pasar a 20 minutos de actividad, o dos veces por semana; y seguir aumentando según sea necesario.

El ejemplo de la escalera sugiere que hay cuatro pasos: el primer paso, el segundo paso, el tercer paso y luego el último paso, la actividad elegida. Es posible que algunos participantes necesiten agregar más pasos.

3. Planifique seguir los pasos.

Ayude a los participantes a decidir exactamente cuándo pueden realizar cada paso para completar la actividad.

Ayude a los participantes a pensar en cómo recordarán seguir los pasos.

Los participantes no tienen que completar toda la actividad durante la primera semana (es decir, solo pueden completar algunos de los pasos).

4. Repita.

Anime a los participantes a repetir los pasos o la actividad tantas veces como sea posible durante la semana.

Está bien si tienen que repetir el mismo paso.

Utilice debates y revisiones de prácticas en casa para apoyar a los participantes que luchan por avanzar al siguiente paso planificado. Puede ser que el salto de un paso al siguiente sea demasiado grande. Entonces, para resolver esto, es posible que sea necesario agregar otro paso más pequeño.

¡La práctica hace permanente!

Cuadro A7.1. Ejemplo de Cambiar Mis Acciones: empezar a cantar de nuevo.

PASOS:	CUANDO HARÉ EL PASO:
1. Decide algunas canciones fáciles que pueda empezar cantando de nuevo. Elige canciones que ya tengo o que puedo conseguir fácilmente.	En el grupo de hoy.
2. Habla sobre estas canciones con amigos del grupo y el ayudante. Habla sobre lo que me gusta de estas canciones y cualquier otra cosa que sepa sobre ellas.	En el grupo de hoy.
3. Pregúntale a mi padre si puedo tocar una de las canciones en casa.	Cuando nos sentemos a cenar esta noche.
4. Escuche una de las canciones que he elegido.	Después de lavar los platos esta noche. Repita esto la noche siguiente si está permitido (jueves por la noche).
5. Cantar para mí en voz baja toda o parte de la canción.	Mientras lavo los platos después de cenar el viernes por la noche. Mientras camino al mercado el domingo. Cinco minutos antes de acostarse el lunes.
6. Cantar la canción mientras la escuchas.	Después de la cena del martes por la noche.

Cuadro A7.2. describe algunos problemas comunes y soluciones para cambiar mis acciones.

Cuadro A7.2. Problemas para cambiar mis acciones y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El participante no tenía ganas de realizar la actividad a pesar de que planeaba realizarla.	<p>Primero, informe a los participantes que este es un problema muy común que tienen las personas cuando comienzan una actividad por primera vez.</p> <p>Luego haz lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Muéstrales el cartel del círculo vicioso. Recuérdales que probablemente nunca tendrán ganas de realizar la actividad mientras experimenten grandes sentimientos, pero esto es lo que mantiene vivo el ciclo de inactividad. Recuérdales que tienen que empezar a realizar alguna actividad para que su estado de ánimo mejore. Una vez que hagan esto, comenzarán a tener ganas de hacer estas cosas nuevamente, pero esto lleva tiempo. Revisar la actividad que se eligió. Pregunte al participante qué fue lo difícil al comenzar esta actividad. Escuche las pistas que le indiquen que es una actividad demasiado grande o que no se dividió en pasos lo suficientemente pequeños. Puede dividir esta actividad en un paso mucho más pequeño para ayudarlos a comenzar. <p>O puede elegir otra actividad más fácil que puedan realizar.</p> <p>Nota: la actividad significativa puede ser algo que se complete durante el grupo (por ejemplo, hablar con alguien en el tiempo de descanso).</p>
El participante olvidó realizar su actividad o no pudo hacerlo por otras razones (por ejemplo, estuvo ocupado o surgieron otros problemas).	<p>Invite al grupo a sugerir ideas para recordar realizar la actividad (ver Anexo 3).</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué hicieron los participantes que completaron sus planes de acción para recordarse a sí mismos? ¿Qué ha funcionado en el pasado si han tenido que acordarse de hacer algo? ¿Qué podrían sugerirle a un amigo que necesita acordarse de hacer algo? <p>Si otras cosas distrajeran al participante de realizar su actividad, dígame lo siguiente de manera amable pero firme:</p> <ul style="list-style-type: none"> Esto es normal y les sucede a muchos participantes. Pero a menudo surgirán distracciones. Recuérdales que para sentirse mejor tendrán que hacer todo lo posible para practicar lo máximo posible entre sesiones. Discuta formas en las que podrían priorizar la práctica de sus actividades en su vida diaria.
El participante no pudo hablar con alguien porque no sabía qué decir o sentía nervioso.	<p>Ayude al participante a decidir exactamente lo que quiere decirle a la persona.</p> <p>Invite al grupo a ayudarlos a decidir qué decir si no están seguros.</p> <p>Luego haga que el participante ensaye esto con usted o con otro participante.</p> <p>Puede pedirles que hagan esto varias veces hasta que se sientan seguros.</p>

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Los participantes se quejan de que su estado de ánimo no ha mejorado.	<p>Esto es muy normal. Los participantes no deben esperar que su estado de ánimo cambie inmediatamente en una semana.</p> <p>Dígales a los participantes que los sentimientos pueden ser tercos y que a menudo toma algún tiempo cambiar. Pero eventualmente cambiarán si continúan realizando la actividad una y otra vez.</p> <p>Es importante que animes a los participantes a no darse por vencidos, porque esto seguramente hará que su estado de ánimo se mantenga igual o empeore.</p>
La actividad fue demasiado difícil de completar para el participante (es decir, requirió demasiada ayuda que no tenían, requirió dinero u otros recursos disponibles para ellos).	<p>Ayude al participante a dividir esta actividad en un paso más fácil o a elegir una actividad similar que no requiera tanto esfuerzo ni recursos. Por ejemplo, en lugar de jugar fútbol con un grupo grande de niños, podrían patear una pelota con uno o varios amigos, mirar fútbol en la televisión o ver jugar a otros niños o adultos, o practicar habilidades futbolísticas por sí mismos. Podrías ayudarlos a hacer una pelota con materiales viejos si no tienen una. Esto también podría formar una actividad en sí misma.</p>
El participante no tuvo tiempo suficiente para completar la actividad.	<p>Esto podría deberse a que la actividad requiere demasiado tiempo. Si es así, ayúdelos a dividir la actividad en pasos más pequeños que no requieran tanto tiempo. Esto podría significar que solo completen una parte de la actividad, pero es mejor que no realizarla en absoluto.</p> <p>O es posible que el participante no haya reservado tiempo para la actividad. Si este es el caso, ayúdelos a planificar un día y hora específicos para realizar la actividad y desarrolla recordatorios para que no se olviden.</p>
El participante no tenía permiso para realizar la actividad (por ejemplo, de sus cuidadores).	<p>Ver sugerencias, por ejemplo, en el Anexo 3.</p> <p>Ayude al participante a pensar en una actividad diferente que crea que sus cuidadores le permitirían hacer. Podría organizar un tiempo para hablar con los cuidadores de los participantes y discutir sus inquietudes y ayudarlos a pensar en actividades en las que su hijo podría participar.</p>

Nota para los ayudantes sobre cómo responder a los participantes que pueden estar evitando una actividad debido a que se sienten asustados, preocupados o temerosos.

Es posible que notes que algunos participantes se sienten asustados o preocupados al realizar una actividad. O algunos participantes podrían hablar de evitar realizar actividades por miedo.

Esto podría deberse a que ha tenido una experiencia negativa con esta actividad, o con un lugar o persona en el pasado. A veces, algunas personas intentan evitar hacer cosas porque les preocupa cometer un error o avergonzarse. Y a veces la gente tiene miedo de algo aunque no haya pasado nada malo en esa situación. Los ejemplos comunes incluyen tener miedo a la oscuridad, tener miedo de estar solo, tener miedo de hacer amigos, realizar una nueva actividad o deporte, presentarse a un examen o hablar frente a un grupo de compañeros.

Cuando sentimos miedo, a menudo es porque creemos que algo malo sucederá (por ejemplo, nos lastimaremos o nos avergonzaremos) y nuestros cuerpos responderán para ayudarnos a protegernos.

Las personas suelen evitar aquello que les asusta para afrontar estos sentimientos. En algunas circunstancias esto es muy útil. Por ejemplo, probablemente no caminaría solo en la oscuridad en una zona insegura ni entraría en un edificio alto justo después de un terremoto. Estos son ejemplos de evitación útil que la mayoría de la gente haría.

Pero a veces las personas evitan situaciones, lugares o personas que en su mayoría son seguros. Esto sería inútil evitarlo. Por supuesto, no todo es 100% seguro, pero es necesario decidir si la evitación del participante es útil o inútil. Será inútil evitarlo si, por ejemplo, la mayoría de las personas de la edad y el sexo del participante participan en esa actividad sin que les suceda algo terrible, y si tienen el permiso de sus cuidadores para realizar la actividad. Para ayudar a tomar esta decisión, puede preguntar a los participantes si alguno de sus amigos o hermanos participaría en esa actividad o no.

Sólo si un participante quiere volver a realizar una actividad pero siente miedo, le ayudará a afrontarla poco a poco. Un participante nunca debe sentirse presionado a realizar una actividad que no desea realizar. Los pasos para ayudar a un participante a enfrentar una actividad temida son los mismos que se describieron anteriormente para Cambiar mis acciones.

1. Elegir la actividad específica que les gustaría poder volver a hacer (por ejemplo, caminar solo a la escuela, hacerle una pregunta al maestro en clase, ir al mercado con mi madre).
2. Asegúrese de que la actividad sea relativamente segura para que el participante vuelva a realizarla, de modo que las posibilidades de sufrir daños sean muy bajas. Piense en su edad y sexo y en lo que sucedió en el pasado cuando realizaron esta actividad.
3. Ayúdelos a realizar la actividad gradualmente : divida la actividad en pasos muy pequeños y fáciles de completar (consulte la Tabla A7.3). El primer paso para volver a participar en la actividad debería ser algo por lo que sólo se sientan un poco nerviosos. Puedes variar algunas cosas para que el paso sea menos aterrador o más difícil.

Inicialmente, pídale a alguien que realice la actividad con el participante (como un hermano, un amigo o un cuidador).

La hora del día para realizar la actividad (por ejemplo, hacerlo a la luz del día cuando hay mucha gente alrededor).

Varíe el tiempo que deben permanecer en la situación para este paso (p. ej., poco tiempo para empezar).

Modificar su nivel de participación en la actividad. Al principio tal vez simplemente observen a otros realizar la actividad.

4. Pídales que repitan el mismo paso varias veces hasta que ya no les dé miedo, antes de pasar al siguiente paso.

Cuadro A7.3. Ejemplo de Cambiar mis acciones cuando el participante tiene miedo de realizar una actividad.

ACTIVIDAD: PREGUNTAR A LOS NIÑOS DE MI CALLE NO SÉ BIEN SI PUEDO JUGAR CON ELLOS. TENGO MIEDO DE QUE DIGAN "NO" Y ME SENTIRÉ AVERGONZADO.	
PASOS:	CUANDO HARÉ EL PASO:
1. Planificar lo que puedo decirles con el grupo y el ayudante.	en el grupo hoy
2. Practica hacer esta pregunta con amigos del grupo y mi ayudante.	en el grupo hoy
3. Cuéntale a mi madre sobre esta actividad y mi plan. Dile lo que planeo decirles.	Cuando llegue a casa del grupo esta tarde
4. Sal a la calle y míralos jugar. Sonríe y saludalos si me miran.	Las dos próximas tardes (jueves y viernes a las 16h)
5. Sal a la calle y acércate a ellos antes de que empiecen a jugar. Di "hola" y haz mi pregunta.	Sábado por la tarde

Anexo 8.

Apoyar a los participantes sin diciéndoles la respuesta

En las sesiones para adolescentes 3 a 6, las habilidades EASE pueden ser un desafío para los participantes. Es importante, en la medida de lo posible, que apoye a los participantes para que aprendan a realizar las actividades sin depender demasiado de usted para obtener respuestas o sin darles demasiados consejos directos.

Durante Cambiando mis acciones, los participantes pueden tener dificultades para pensar en cómo dividir la actividad elegida en pasos.

Durante Manejo de mis problemas, los participantes pueden tener dificultades para pensar en ideas que les ayuden a manejar su problema.

Su trabajo como ayudante es animar a los participantes a pensar en sus propias ideas para desglosar sus actividades (Cambiar mis acciones) o sus propias ideas de solución (Gestionar mis problemas) sin darles consejos directos, es decir, sin decirles cuáles deberían ser los pasos elegidos. o sin decirles ideas de solución.

Esta es una habilidad difícil de desarrollar para los ayudantes. Pero es importante, porque una vez finalizada la intervención grupal, el participante debe poder realizar las habilidades EASE sin su ayuda.

En lugar de brindar consejos directos, utilice preguntas para ayudar a los participantes a pensar por sí mismos:

Consejo: recorte o copie esta sección y tráigala a la sesión.

¿Cuáles son algunas de tus ideas?

¿Puedes acortar la actividad elegida?

¿Qué has intentado hacer ya en el pasado?

¿Qué le recomendarías a un amigo que se encuentra en una situación similar?

¿Conoces a alguien que haya tenido un problema similar? ¿Qué hicieron para gestionar el problema?

Piense en alguien como un amigo o un adulto que sea realmente bueno manejando problemas. ¿Qué crees que harían para gestionar este problema?

¿Alguien, como un padre o un maestro, le ha dicho que intente algo para solucionar este problema? ¿Qué era?

Cuando tuviste un problema en el pasado, ¿qué hiciste para tratar de solucionarlo?

Después de haber utilizado estas preguntas, si los participantes aún tienen dificultades, puede pedir a otros participantes que sugieran ideas.

Sólo si esto no ayuda, usted mismo puede dar ideas.

Al ofrecer ideas, debes evitar dar consejos o soluciones específicas como "Deberías hablar con tu tía", "Deberías hacer esto a las cuatro en punto", "Deberías ir a este edificio a hacer esto", "Deberías hacer esto como primer paso". etc.

En su lugar, haga sugerencias generales y amplias. Incluso si estás dando un consejo, intenta formularlo como una pregunta, como por ejemplo: "¿Puedes hablar con alguien sobre este problema?", "¿Puedes cambiar tu horario/horario para adaptarlo a esto?", "¿Puedes ir a algún lugar?" "¿Quieres hacer esto?", "¿Se te ocurre cómo cambiar el tiempo de tu paso para hacerlo más corto?".

Anexo 9.

Consejos útiles para Manejando mis problemas

Es importante que sepa que a algunos participantes, en particular a los más jóvenes, les resultará difícil pensar en ideas de solución. Utilice las sugerencias aquí para apoyar a los participantes tanto como sea posible, sin dar demasiados consejos directos.

Al apoyar a los participantes a desarrollar Manejando Mis Problemas en las sesiones EASE:

Tenga en cuenta que a los participantes puede resultarles difícil elegir la mejor idea.

Para ayudar a los participantes a elegir la mejor idea, también puede preguntarles cuáles son las cosas buenas y menos buenas de cada idea.

Usted es responsable de garantizar que las ideas que los participantes seleccionen:

- son seguros y fáciles;
- no causará daño al participante ni a nadie más; y
- son acciones para las que el participante tiene los recursos o materiales (si no los tiene, entonces el participante debe elegir otra mejor idea).

Consulte la Tabla A9.1 para ver ejemplos de problemas y soluciones al practicar Gestión de mis problemas. Al revisar la práctica casera de Manejar mis problemas:

Debes saber que a veces los problemas no se gestionan, o solo se gestionan parcialmente, porque el participante necesita hacer una mayor preparación antes de probar su idea.

Si los participantes han tenido algún problema con su práctica en casa, deberá comprobar lo siguiente.

- Si el participante tuvo que pedir ayuda a alguien, ¿preparó lo que iba a hacer?
¿decir?
- ¿ Tenía el participante los materiales o recursos que necesitaba para probar su idea? Si no,
Es mejor que el participante elija una nueva mejor idea.
- Si el participante tuvo que viajar a algún lugar para probar su idea, ¿preparó cómo
¿Viajaría?
- Es posible que algunos de los participantes hayan necesitado pedir permiso a su cuidador para probar ideas, por ejemplo, si tuvieran que viajar a algún lugar. ¿El participante preparó qué decirle a su cuidador?

Cuadro A9.1. Problemas con la gestión de mis problemas y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
<p>El participante olvidó llevar a cabo su plan, o no pudo por otras razones (por ejemplo, estuvo ocupado, tenía trabajo, surgieron otros problemas)</p>	<p>Invite al grupo a sugerir ideas para recordar realizar la actividad.</p> <p>¿Qué hicieron los participantes que completaron sus planes de acción para recordarse a sí mismos?</p> <p>¿Qué ha funcionado en el pasado si han tenido que acordarse de hacer algo?</p> <p>¿Qué podrían sugerirle a un amigo que necesita acordarse de hacer algo?</p> <p>Si otras cosas distrajeran al participante de realizar su actividad, dígame lo siguiente de manera amable pero firme:</p> <p>Esto es normal y les sucede a muchos participantes.</p> <p>Pero a menudo surgirán distracciones.</p> <p>Recuérdelos que para sentirse mejor tendrán que hacer todo lo posible para practicar lo máximo posible entre sesiones.</p> <p>Discuta formas en las que podrían priorizar la práctica de sus actividades en su vida diaria.</p>
<p>El participante no pudo hablar con alguien porque no sabía qué decir o sentía nervioso.</p>	<p>Ayude al participante a decidir exactamente lo que quiere decirle a la persona.</p> <p>Invite al grupo a ayudarlos a decidir qué decir si no están seguros.</p>
<p>El problema de los participantes no cambió o empeoró después de que llevaron a cabo su idea.</p>	<p>Primero, hágales saber que a veces esto puede suceder, pero que puede que no sea porque hicieron algo mal o porque Administrar mis problemas no funciona.</p> <p>Luego haz lo siguiente:</p> <p>Obtenga la mayor cantidad de información posible sobre lo que hizo el participante y lo que sucedió. Es posible que puedas identificar qué salió mal al escuchar los detalles.</p> <p>Invite al participante a adivinar primero qué cree que salió mal.</p> <p>Luego invite a otros participantes a sugerir qué pudo haber salido mal o qué no salió según lo planeado.</p> <p>Decida si el problema todavía tiene solución o no.</p> <p>Si descubre que el problema no tiene solución, por ejemplo si la solución depende de que otra persona cambie su comportamiento, el participante deberá elegir otro problema.</p> <p>Si decide que el problema aún se puede resolver, regrese al paso 1 y asegúrese de que el problema se haya definido de la manera más específica posible.</p> <p>Luego vaya al paso 2 y pida al grupo que piense en tantas soluciones posibles al problema.</p> <p>Luego pida al participante y al grupo que elijan la mejor solución (paso 3).</p> <p>Pida al grupo que desarrolle un nuevo plan para ayudar al participante a llevar a cabo la idea (asegúrese de dividir este plan en pasos muy sencillos y concretos).</p> <p>Ayuda al participante a decidir cuándo lo realizará.</p>

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El problema elegido era demasiado grande.	<p>¡Los grandes problemas son difíciles de gestionar!</p> <p>Es importante ayudar a los participantes a elegir un problema que sea manejable. A veces esto significa dividir el problema en partes más pequeñas y simplemente elegir una de ellas para trabajar.</p>

Anexo 10.

Sesión adolescente

hojas resumen

Las siguientes páginas resumen los pasos clave para cada sesión. Siga los pasos en el orden indicado en la hoja.

Ficha resumen adolescente sesión 1: Comprender mis sentimientos

Ayudantes / Grupo FACILIDAD:	
fecha de la sesión y tiempo:	
Asistencia a la sesión:	
Sesión notas:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN	<p>Promover la cohesión del grupo.</p> <p>Eduque a los participantes sobre EASE y por qué les ayudará.</p> <p>Desarrollar habilidades para comprender e identificar las emociones con precisión.</p> <p>Identificar fortalezas.</p>
------------------------	---

TEMA	OBJETIVOS	¿COMPLETAS ESTE PASO? (CIRCULE SÍ O NO)	
Actividad adolescente 1.1. Bienvenida y presentaciones	<p>Llegar a conocer unos a otros</p> <p>Ayude a los participantes a relajarse</p>	Sí	No
Actividad adolescente 1.2. Revisión de FACILIDAD	<p>Dar una visión general de los objetivos de FACILIDAD</p>	Sí	No
Actividad adolescente 1.3. Reglas del grupo	<p>Establecer reglas y expectativas sobre cómo comportarse en el grupo.</p> <p>Promover la cohesión dentro del grupo</p>	Sí	No
Actividad adolescente 1.4. Presentando la historia	<p>Presente la historia a los participantes.</p>	Sí	No

TEMA	OBJETIVOS	¿COMPLETAS ESTE PASO? (CIRCULE SÍ O NO)	
Actividad adolescente 1.5. Comprender mis sentimientos	<p>Conozca los diferentes sentimientos que surgen de los problemas.</p> <p>Aprenda a identificar con precisión los sentimientos.</p>	Sí	No
Actividad adolescente 1.6. Sentimientos exteriorizados	<p>Aprende a separar sentimientos</p> <p>Mejorar el conocimiento sobre diferentes sentimientos.</p>	Sí	No
Actividad adolescente 1.7. Identificar sentimientos personales	<p>Aprenda a identificar los sentimientos que experimentan los adolescentes.</p> <p>Aprenda a identificar los sentimientos que están causando interferencias.</p>	Sí	No
Actividad adolescente 1.8. Terminando la sesión	<p>resumir la sesión</p> <p>Introducir y establecer la práctica en casa.</p> <p>Identificar fortalezas</p>	Sí	No

Ficha resumen adolescente sesión 2: Calmando mi cuerpo

Ayudantes / Grupo FACILIDAD:	
fecha de la sesión y tiempo:	
Asistencia a la sesión:	
Sesión notas:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Consolidar el aprendizaje de la sesión 1.
- Continuar promoviendo la cohesión y el apoyo del grupo.
- Aprenda cómo los problemas y sentimientos pueden afectar el cuerpo.
- Aprenda una habilidad de afrontamiento para ayudar a calmar el cuerpo.

TEMA	OBJETIVOS	¿COMPLETAS ESTE PASO? (CIRCULE SÍ O NO)	
Actividad Adolescente 2.1. Bienvenido	<p>Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.</p> <p>Consolidar el aprendizaje de la sesión 1</p> <p>Aprender a expresar, identificar y comprender los sentimientos.</p>	Sí	No
Actividad Adolescente 2.2. Revisar la sesión 1 y revisar la práctica en casa.	<p>Revisar cualquier aspecto de la sesión anterior que los participantes no entendieron.</p> <p>Los participantes comparten práctica en casa.</p> <p>Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.</p>	Sí	No
Actividad Adolescente 2.3. Los sentimientos y mi cuerpo.	<p>Aprenda cómo el cuerpo se ve afectado por los problemas y los sentimientos.</p>	Sí	No
Actividad Adolescente 2.4. Calmando mi cuerpo	<p>Aprende una habilidad para calmar el cuerpo.</p>	Sí	No
Actividad Adolescente 2.5. Terminando la sesión	<p>resumir la sesión</p> <p>Introducir y establecer la práctica en casa.</p> <p>Identificar fortalezas</p>	Sí	No

Ficha resumen adolescente sesión 3: Cambiando mis acciones parte 1

Ayudantes / Grupo FACILIDAD:	
fecha de la sesión y tiempo:	
Asistencia a la sesión:	
Sesión notas:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Consolidar el aprendizaje de las sesiones 1 y 2.
- Continuar promoviendo la cohesión y el apoyo del grupo.
- Aprenda cómo los problemas y sentimientos pueden afectar nuestras acciones y comportamientos.
- Aprenda cómo realizar acciones agradables puede ayudar a mejorar los sentimientos.

TEMA	OBJETIVOS	¿COMPLETAS ESTE PASO? (CIRCULE SÍ O NO)	
Actividad adolescente 3.1. Bienvenido	Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Sí	No
Actividad adolescente 3.2. Revisar la sesión 2 y revisar la práctica en casa.	Consolidar el aprendizaje de las sesiones 1 y 2. Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron. Los participantes comparten práctica en casa. Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.	Sí	No
Actividad adolescente 3.3. Sentimientos y acciones	Aprenda cómo los problemas y sentimientos pueden cambiar acciones o comportamientos.	Sí	No
Actividad adolescente 3.4. Cambiando mis acciones	Aprenda a participar gradualmente en actividades que ayuden a mejorar el estado de ánimo.	Sí	No
Actividad adolescente 3.5. Terminando la sesión	resumir la sesión Introducir y establecer la práctica en casa. Identificar fortalezas	Sí	No

Ficha resumen adolescente sesión 4: Cambiando mis acciones parte 2

Ayudantes / Grupo FACILIDAD:	
fecha de la sesión y tiempo:	
Asistencia a la sesión:	
Sesión notas:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Consolidar el aprendizaje de las sesiones 1, 2 y 3.

Continuar promoviendo la cohesión y el apoyo del grupo.

Continúe aprendiendo cómo realizar acciones agradables y tareas importantes puede ayudar a mejorar los sentimientos.

TEMA	OBJETIVOS	¿COMPLETAS ESTE PASO? (CIRCULE SÍ O NO)	
Actividad adolescente 4.1. Bienvenido	Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Sí	No
Actividad adolescente 4.2. Revisar la práctica en casa.	Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron. Los participantes comparten práctica en casa. Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.	Sí	No
Actividad adolescente 4.3. Cambiando mis acciones	Continúe aprendiendo cómo participar gradualmente en actividades que ayuden a mejorar el estado de ánimo. Aprenda a realizar tareas importantes como una forma de mejorar el estado de ánimo.	Sí	No
Actividad adolescente 4.4. Terminando la sesión	resumir la sesión Introducir y establecer la práctica en casa. Identificar fortalezas	Sí	No

Ficha resumen adolescente sesión 5: Manejando mis problemas parte 1

Ayudantes / Grupo FACILIDAD:	
fecha de la sesión y tiempo:	
Asistencia a la sesión:	
Sesión notas:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Consolidar el aprendizaje de las sesiones 1 a 4.
- Continuar promoviendo la cohesión y el apoyo del grupo.
- Aprenda una habilidad para ayudar a resolver problemas.

TEMA	OBJETIVOS	¿COMPLETAS ESTE PASO? (CIRCULE SÍ O NO)	
Actividad adolescente 5.1. Bienvenido	Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Sí	No
Actividad adolescente 5.2. Revisar la práctica en casa.	Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron. Los participantes comparten práctica en casa. Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.	Sí	No
Actividad adolescente 5.3. Comprender los problemas comunes	Compartir ideas sobre problemas comunes que experimentan los adolescentes.	Sí	No
Actividad adolescente 5.4. Manejando mis problemas	Aprende una habilidad para ayudar a resolver problemas.	Sí	No
Actividad adolescente 5.5. Aplicando Manejar mis problemas	Aprenda cómo aplicar Deténgase, Piense, Ir a problemas comunes Aprenda cómo aplicar Deténgase, Piense, Ir por un problema personal	Sí	No
Actividad adolescente 5.6. Finalizando sesión	resumir la sesión Introducir y establecer la práctica en casa. Identificar fortalezas	Sí	No

Ficha resumen adolescente sesión 6: Manejando mis problemas parte 2

Ayudantes / Grupo FACILIDAD:	
fecha de la sesión y tiempo:	
Asistencia a la sesión:	
Sesión notas:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Consolidar el aprendizaje de las sesiones 1 a 5
Continuar promoviendo la cohesión y el apoyo del grupo.
Practica Manejar mis problemas con un nuevo problema

TEMA	OBJETIVOS	¿COMPLETAS ESTE PASO? (CIRCULE SÍ O NO)	
Actividad adolescente 6.1. Bienvenido	Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Sí	No
Actividad adolescente 6.2. Revisar la práctica en casa.	Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron. Los participantes comparten práctica en casa. Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.	Sí	No
Actividad adolescente 6.3. Revisión de Gestión de mis problemas	Fortalecer las habilidades de los participantes en la gestión de problemas.	Sí	No
Actividad adolescente 6.4. Manejando mis problemas con un nuevo problema	Continuar aplicando Detener, Pensar, Ir a un nuevo problema Empoderar a los participantes para que aprendan unos de otros	Sí	No
Actividad adolescente 6.5. Preparándose para el final de la intervención	Preparar a los participantes para el final de la intervención. Permitir que los participantes compartan sus reacciones al finalizar la intervención.	Sí	No
Actividad adolescente 6.6. Terminando la sesión	resumir la sesión Introducir y establecer la práctica en casa. Identificar fortalezas	Sí	No

Ficha resumen adolescente sesión 7: Futuros más brillantes

Ayudantes / Grupo FACILIDAD:	
fecha de la sesión y tiempo:	
Asistencia a la sesión:	
Sesión notas:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Consolidar el aprendizaje de la sesión 1 a la 6.
- Continuar promoviendo la cohesión y el apoyo del grupo.
- Aumentar la confianza de los participantes para afrontar la situación una vez finalizada la intervención.
- Finalizar la intervención.

TEMA	OBJETIVOS	¿COMPLETAS ESTE PASO? (CIRCULE SÍ O NO)	
Actividad adolescente 7.1. Bienvenido	Ayude a los participantes a relajarse y conocerse entre sí.	Sí	No
Actividad adolescente 7.2. Revisar la práctica en casa.	Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron. Los participantes comparten práctica en casa. Gestionar cualquier problema que hayan tenido los participantes al completar su práctica en casa.	Sí	No
Actividad adolescente 7.3. Futuros más brillantes	Educar a los participantes sobre qué esperar en el futuro. Mejorar la confianza de los participantes para responder a problemas futuros y grandes sentimientos.	Sí	No
Actividad adolescente 7.4. Poner fin a la intervención	Actividad de clausura o ceremonia de graduación	Sí	No

Anexo 11.

Consejos útiles para correr un grupo grande

En situaciones en las que más de un cuidador atiende a un niño, esto posiblemente signifique tener un grupo con hasta 24 cuidadores. En tales casos, puede ser necesario considerar los puntos de la Tabla A11.1.

Cuadro A11.1. Puntos a considerar al dirigir un grupo grande.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Tamaño del grupo/ayudante(s) adicional(es)	Puede resultar útil considerar dividir el grupo en dos subgrupos más pequeños dentro de cada sesión, con un ayudante cada uno. Alternativamente, podría formar otro grupo completamente separado si hay ayudantes adicionales disponibles.
Discusiones grupales	Incluso si continúa con un solo grupo grande, puede ser útil dividirse en dos grupos más pequeños para las discusiones, con un ayudante facilitando cada grupo más pequeño.
Género	Los ayudantes deben ser conscientes y respetuosos de cualquier diferencia de género que pueda afectar la participación y la dinámica del grupo. Por ejemplo, puede decidir que sería útil tener diferentes géneros en diferentes grupos.
Interacciones del cuidador	Los ayudantes deben ser conscientes y respetuosos de cualquier expectativa que los cuidadores tengan unos de otros y considerar cómo éstas podrían afectar la dinámica del grupo. Por ejemplo, puede decidir que sería útil que algunos cuidadores se sentaran separados unos de otros. O puede ser útil que los mayores de la familia se sienten juntos, por ejemplo.
Momento	Cuando se dirige un grupo grande, puede ser necesario considerar extender la duración de las sesiones o incluso agregar una sesión adicional, de modo que haya suficiente tiempo en las discusiones y actividades para que todos puedan participar.

Anexo 12.

Consejos útiles para los cuidadores que ayudan a su hijo con

FACILITAR las habilidades de los adolescentes

Los cuidadores pueden experimentar problemas comunes al intentar ayudar a su hijo a practicar y utilizar las habilidades del adolescente EASE (consulte la Tabla A12.1).

Cuadro A12.1. Problemas para apoyar a los niños con EASE y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El niño no quiere hablar con su cuidador sobre las habilidades.	<p>Invite al grupo a compartir ideas sobre cómo manejar este problema.</p> <p>Si es necesario, sugiera a los cuidadores que intenten utilizar las habilidades de escucha activa y pregunte amablemente a su hijo si estaría dispuesto a compartir por qué no quiere hablar. Pero recuerde a los cuidadores que respeten la elección y la privacidad del niño si aún así no quiere hablar.</p> <p>Pídale al cuidador que le comunique su apoyo al niño y describa su disposición a estar allí y ayudar si el niño así lo desea.</p> <p>Pídale al cuidador que le muestre apoyo de otras maneras, como continuar: c</p> <p>pedirle al niño que pase tiempo de calidad juntos;</p> <p>c mostrar interés por el niño en otras áreas de su vida; c elogiar sus esfuerzos; c comunicar la preocupación de que debe ser muy difícil para el niño compartir cómo se siente acerca de las habilidades; y c comunicar su amor por su hijo, sea cual sea el resultado.</p>
El niño no entiende cómo hacer la habilidad.	<p>Pídale al cuidador que le comunique su apoyo al niño y describa su disposición a estar allí y ayudar si el niño así lo desea.</p> <p>Pídale al cuidador que utilice las habilidades de escucha activa cuando le pida al niño que explique con más detalle qué parte de la habilidad no comprende.</p> <p>Pídale al cuidador que le sugiera al niño que hable con su ayudante de grupo.</p> <p>Dígale al cuidador que continúe: c</p> <p>elogiando sus esfuerzos al tratar de aprender una nueva habilidad;</p> <p>c comunicar la preocupación de que debe ser muy difícil para el niño compartir sus desafíos con esta habilidad; y</p> <p>c continuar comunicando su amor por su hijo, sea cual sea el resultado.</p>
El niño siente que no tiene tiempo para realizar la habilidad.	<p>Haga que el grupo ayude a los cuidadores a pensar en cómo el niño podría sacar tiempo para realizar la actividad. Las ideas incluyen: practicar en casa en lugar de otra actividad que estén haciendo y que sea menos importante, o planear hacerlo a una hora particular en un día particular cuando sepan que tienen tiempo.</p>

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El niño parece carecer de motivación o energía	<p>Recuerde al cuidador que respete la elección y la privacidad del niño al aplicar y aprender las habilidades. Por ejemplo, es importante que el cuidador no comunique ningún juicio negativo si el niño no ha completado las prácticas en casa.</p> <p>Pídale al cuidador que le comunique su apoyo al niño y describa su disposición a ayudar si el niño así lo desea.</p> <p>Pídale al cuidador que le muestre apoyo de otras maneras, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">• pedirle al niño que pase tiempo de calidad juntos;• mostrar interés por el niño en otras áreas de su vida;• elogiar sus esfuerzos; y• comunicar su amor por su hijo, sea cual sea el resultado.

Anexo 13.

Consejos útiles para pasar tiempo de calidad

Los cuidadores pueden experimentar barreras comunes cuando intentan pasar tiempo de calidad con su hijo o cuando intentan mostrarle interés con más frecuencia. En la Tabla A13.1 se ofrecen formas sugeridas de responder y gestionar estas barreras. Sin embargo, siempre discuta cualquier dificultad con su supervisor.

Cuadro A13.1. Problemas para dedicar tiempo de calidad y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Demasiado ocupado	<p>Haga que el grupo ayude a los cuidadores a pensar en cómo sacar tiempo para realizar la actividad. Las ideas incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • reemplazar otra actividad con tiempo de calidad; • planificar tiempo de calidad para un día o hora particular que esté menos ocupado; • recordar que el tiempo de calidad puede ser momentos muy breves, como acariciar el cabello de un niño o darle un abrazo.
olvidando hacerlo	<p>Es posible que deba recordarles a los cuidadores la importancia de mostrar interés en su hijo con más frecuencia a través de tiempo de calidad. Si quieren ver cambios en cómo se siente su hijo, deben practicar las estrategias. Podrías usar una analogía con aprender a andar en bicicleta. Sólo puedes volverte bueno practicándolo tanto como sea posible. Invite al grupo a pensar en ideas, que podrían incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hacer una nota o un recordatorio, por ejemplo en un teléfono, si hay uno disponible, o pedirle a alguien que se lo recuerde; • planificar tiempo de calidad para un momento particular en un día particular, tal vez asociado con una comida o un tiempo de oración.
Falta de motivación o energía (cuidador o niño)	<p>Recuerde a los cuidadores que pasar tiempo de calidad será más fácil y agradable una vez que comiencen a usar esta habilidad con regularidad y cuanto más la utilicen.</p> <p>Si un niño se siente abrumado por grandes sentimientos, es posible que no tenga la motivación para pasar tiempo de calidad con su cuidador. Si es así, el cuidador puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> • animar a su hijo a que sólo tiene que ser por un período corto; • decir: "Cuanto más intentemos esto, más motivado te sentirás"; • expresar cuánto desean pasar tiempo con su hijo; • pedirle al niño que sugiera una actividad.
Cómo gestionar el tiempo de calidad con otros niños	<p>Si un cuidador tiene muchos niños, puede resultar difícil prestarles toda la atención a todos. Anime a los cuidadores a que el tiempo de calidad puede ser breve. O que el tiempo de calidad puede ser con otros miembros de la familia presentes, con breves momentos de plena atención a los niños individualmente.</p>
El niño quiere realizar una actividad con la que el cuidador no se siente cómodo.	<p>Si la actividad no es segura o puede causar daño al niño o al cuidador, el cuidador puede sugerir actividades alternativas.</p> <p>Si la actividad es segura y no dañina, pero el cuidador se siente incómodo por otras razones, discuta con el grupo si hay alguna manera de ayudar al cuidador a sentirse más cómodo. Enfatice que los niños valorarán mucho que sus cuidadores los acompañen en actividades que disfrutan.</p>

Anexo 14.

Consejos útiles para la práctica del cuidador en casa

Los cuidadores pueden encontrar problemas comunes con su práctica en el hogar. En la Tabla A14.1 se ofrecen formas sugeridas de responder y gestionar estos problemas. Sin embargo, siempre hable con su supervisor sobre las dificultades del cuidador.

Cuadro A14.1. Problemas con la práctica del cuidador en casa y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Se olvidó de hacer su práctica en casa.	<p>Es importante que los cuidadores no sientan que están en problemas por no realizar sus prácticas en casa.</p> <p>Es posible que deba recordarles a los cuidadores la importancia de la práctica en el hogar. Si quieren ver cambios en sus hijos y en ellos mismos, tienen que practicar las habilidades.</p> <p>Podrías usar una analogía con aprender a andar en bicicleta. Sólo puedes volverte bueno practicándolo tanto como sea posible.</p> <p>Invite al grupo a pensar en ideas para ayudar a los cuidadores a recordar hacer sus prácticas en casa. Las ideas podrían incluir: c escribir notas para dejarlas en la habitación; c pedirle a alguien que se lo recuerde; o c planificar hacerlo a una hora determinada en un día determinado, o vincular la actividad con una comida.</p>
Demasiado ocupado	<p>Haga que el grupo ayude a los cuidadores a pensar en cómo sacar tiempo para realizar la actividad. Las ideas incluyen: c reemplazar otra actividad menos importante con práctica en casa; o c planean hacerlo en un momento particular en un día particular cuando saben tienen más tiempo.</p>
No entendí como hacerlo	<p>Asegúrese de no criticar ni avergonzar al cuidador por tener este problema.</p> <p>Revise la habilidad de manera que involucre a todo el grupo. Por ejemplo, pida al grupo que explique la habilidad, haga que otros cuidadores expliquen su práctica en el hogar y cómo se relaciona con la habilidad, haga preguntas sobre la habilidad a todo el grupo.</p> <p>Hable con el cuidador al final de la sesión para asegurarse de que comprenda mejor la habilidad. Esto minimizará cualquier vergüenza frente a sus compañeros.</p>

Anexo 15.

Consejos útiles para alternativas a un duro castigo

Siempre discuta cualquier inquietud que pueda tener sobre este tema con su supervisor.

Por castigo severo nos referimos a una disciplina física severa (como golpear, amenazar, golpear o encerrar a un niño) y a una disciplina verbal y emocional severa (como gritarle o chillarle a un niño, o llamarlo con malas palabras). Al discutir la interrupción de la disciplina severa, considere los puntos de la Tabla A15.1.

Cuadro A15.1. Puntos a considerar al discutir alternativas al castigo severo.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
<p>Qué hacer si un cuidador no está de acuerdo con usted y cree que una disciplina física o dura es aceptable</p>	<p>Puede haber situaciones en las que un cuidador no esté de acuerdo con suspender el uso de disciplina física o severa. Diferentes países y culturas tienen diferentes reglas sobre las prácticas aceptables de los cuidadores. En algunos países, todavía puede ser socialmente aceptable y legal que el castigo corporal (golpes, puñetazos, patadas o palizas a un niño) o una dura disciplina emocional continúen en el hogar.</p> <p>En el grupo, considere pedir a los cuidadores que reflexionen sobre los métodos de disciplina que experimentaron cuando eran niños y cómo les hizo sentir esto. Es mejor que los cuidadores tengan esta reflexión en privado y no compartan su historia personal de infancia.</p> <p>Explique las consecuencias de una disciplina física y dura continua (ver más abajo).</p> <p>Luego, en el grupo, pida a los cuidadores que compartan y piensen en métodos alternativos utilizados para disciplinar (unos que no impliquen disciplina física o dura). Discuta los resultados del uso de estos métodos alternativos (consulte a continuación si es necesario).</p> <p>Si sigue preocupado por algún cuidador, hable con él individualmente y hable más con su supervisor.</p>
<p>Consecuencias de una disciplina física y dura continuada³⁹</p>	<p>Las consecuencias físicas pueden incluir hematomas, laceraciones, daño cerebral, fracturas y discapacidad.</p> <p>Las consecuencias psicológicas y conductuales pueden incluir: mayores dificultades emocionales, sentimientos de vergüenza y culpa, baja autoestima, dificultades para comer y dormir, dificultades con las relaciones, problemas con el rendimiento escolar, posible uso de alcohol y drogas, problemas de pensamiento y del niño. volviéndose violento.</p>

39 Pinheiro PS. Violencia contra los niños en el hogar y la familia. En: Paulo Sérgio Pinheiro, editor. Informe mundial sobre la violencia y la salud. Ginebra: Naciones Unidas; 2006 (<https://digitallibrary.un.org/record/587334>, consultado el 9 de noviembre de 2023).

PROBLEMA	SOLUCIÓN
<p>Qué sugerir si un cuidador pregunta sobre otras formas de disciplinar a su hijo</p>	<p>Enfatice a los cuidadores que las alternativas al castigo severo –como la disciplina positiva– no significan dejar que los niños hagan lo que quieran. Explique que la disciplina positiva ayuda a desarrollar comportamientos positivos en los niños y construye una relación de respeto mutuo entre padres/ cuidador y el niño.</p> <p>Las sugerencias para practicar la disciplina positiva incluyen las siguientes. c Prestar atención y elogiar siempre que el cuidador observe el comportamiento apropiado o deseado.</p> <ul style="list-style-type: none"> c En todos los casos, evite etiquetar a los niños de manera negativa o llamarlos nombres. c Diseñe reglas en el hogar con el niño y asegúrese de que el niño y el cuidador las comprendan. Las reglas deben ser razonables dada la edad del niño y aplicarse de manera consistente. c Ignore los comportamientos tontos o inofensivos del niño, como que el niño hable demasiado alto o sin buenos modales. c Responda con calma al comportamiento y explique lo que le gustaría que el niño dejara de hacer. Luego diga lo que le gustaría que hiciera el niño, por ejemplo, diga “Por favor, deja de gritarme, quiero que intentes hablarme con una voz tranquila”. c Los cuidadores pueden modelar el comportamiento apropiado que desean ver en su hijo, como hablar amablemente con los demás o ordenar. c Uso de consecuencias lógicas como que el niño tiene que ayudar a limpiar o arreglar algo que dañó. c Quitar privilegios o recompensas de forma proporcionada. Si el mal comportamiento es menor, los cuidadores podrían quitarle temporalmente algo que sea menos valioso, como un juguete. En el caso de una mala conducta grave, la pérdida puede ser mayor, por ejemplo, pérdida de tiempo de juego.

Anexo 16.

Sesión de cuidador

hojas resumen

Las siguientes páginas resumen los pasos clave para cada sesión. Siga los pasos en el orden indicado en la hoja.

Ficha resumen sesión cuidador 1: Comprender los grandes sentimientos

Ayudantes / Grupo FACILIDAD:	
fecha de la sesión y tiempo:	
Asistencia a la sesión:	
Sesión notas:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN	<p>Mejorar el conocimiento de los cuidadores sobre los grandes sentimientos en los adolescentes jóvenes.</p> <p>Mejorar las habilidades de escucha activa de los cuidadores.</p> <p>Para que los cuidadores superen las barreras para pasar tiempo de calidad con su hijo.</p> <p>Introducir a los cuidadores a la respiración lenta.</p>
-------------------------------	---

TEMA	OBJETIVOS	¿COMPLETAS ESTE PASO? (CIRCULE SÍ O NO)	
Actividad del cuidador 1.1. Bienvenida y presentaciones	<p>Llegar a conocer unos a otros</p> <p>Ayude a los participantes a relajarse</p>	Sí	No
Actividad del cuidador 1.2. Revisión de FACILIDAD	<p>Dar una visión general de los objetivos de EASE</p>	Sí	No
Actividad del cuidador 1.3. Reglas del grupo	<p>Establecer reglas y expectativas sobre cómo comportarse en el grupo.</p> <p>Promover la cohesión dentro del grupo</p>	Sí	No

TEMA	OBJETIVOS	¿COMPLETAS ESTE PASO? (CIRCULE SÍ O NO)	
Actividad del cuidador 1.4. EASE revisión de habilidades de adolescentes	<p>Conozca las habilidades que se le enseñan a sus hijos en el grupo de adolescentes EASE</p> <p>Mejorar la capacidad para apoyar el uso de estas habilidades por parte de sus hijos.</p>	Sí	No
Actividad del cuidador 1.5. Comprender los grandes sentimientos en los adolescentes	<p>Conozca las causas comunes y los signos de los grandes sentimientos en la infancia.</p> <p>Aprenda a identificar con precisión los sentimientos de su hijo.</p>	Sí	No
Actividad del cuidador 1.6. Respondiendo a los sentimientos	Mejorar las habilidades para calmar a sus hijos cuando están angustiados.	Sí	No
Actividad del cuidador 1.7. Tiempo de calidad	<p>Comprender mejor la importancia de pasar tiempo de calidad con su hijo.</p> <p>Superar las barreras para pasar tiempo de calidad juntos</p>	Sí	No
Actividad del cuidador 1.8. Terminando la sesión	<p>resumir la sesión</p> <p>Establecer práctica en casa</p> <p>Actividad de respiración lenta</p>	Sí	No

Ficha resumen sesión cuidador 2: El poder de la alabanza

Ayudantes / Grupo FACILIDAD:	
fecha de la sesión y tiempo:	
Asistencia a la sesión:	
Sesión notas:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN	<p>Para que los cuidadores identifiquen las fortalezas de sus hijos.</p> <p>Comprender mejor la importancia de dar y recibir elogios.</p> <p>Comprender mejor las alternativas al castigo severo.</p>
------------------------	---

TEMA	OBJETIVOS	¿COMPLETAS ESTE PASO? (CIRCULE SÍ O NO)	
Actividad del cuidador 2.1. Bienvenida y revisión de la práctica en casa.	<p>Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron.</p> <p>Para que los cuidadores se sientan capacitados para apoyarse mutuamente con esta actividad</p>	Sí	No
Actividad del cuidador 2.2. EASE revisión de habilidades de adolescentes	<p>Conozca las habilidades que se le enseñan a sus hijos en el grupo de adolescentes EASE</p> <p>Mejorar la capacidad para apoyar el uso de estas habilidades por parte de sus hijos.</p>	Sí	No
Actividad del cuidador 2.3. Las fortalezas de los niños	<p>Enfatizar la propia resiliencia del niño.</p> <p>Para que los cuidadores reflexionen sobre las fortalezas de sus hijos incluso en momentos difíciles</p>	Sí	No
Actividad del cuidador 2.4. El poder de la alabanza	<p>Aprenda sobre la importancia de dar y recibir elogios.</p> <p>Mejorar las habilidades para dar y recibir elogios.</p>	Sí	No
Actividad del cuidador 2.5. Alternativas al castigo severo	<p>Fortalecer la comprensión de las alternativas al castigo severo</p>	Sí	No
Actividad del cuidador 2.6. Terminando la sesión	<p>resumir la sesión</p> <p>Establecer práctica en casa</p> <p>Actividad de respiración lenta</p>	Sí	No

Ficha resumen sesión cuidador 3: Autocuidado del cuidador y futuros más brillantes

Ayudantes / Grupo FACILIDAD:	
fecha de la sesión y tiempo:	
Asistencia a la sesión:	
Sesión notas:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Que los cuidadores practiquen el autocuidado para poder ayudar mejor a sus hijos a afrontar la situación.

Para que los cuidadores se sientan preparados para ayudar a su hijo a mantenerse bien ahora y en el futuro.

TEMA	OBJETIVOS	¿COMPLETAS ESTE PASO? (CIRCULE SÍ O NO)	
Actividad del cuidador 3.1. Bienvenida y revisión de la práctica en casa.	Revisar cualquier aspecto de sesiones anteriores que los participantes no entendieron. Para que los cuidadores se sientan capacitados para apoyarse mutuamente con esta actividad	Sí	No
Actividad del cuidador 3.2. EASE revisión de habilidades de adolescentes	Conozca las habilidades que se le enseñan a sus hijos en el grupo de adolescentes EASE Mejorar la capacidad de los cuidadores para apoyar el uso de estas habilidades por parte de sus hijos.	Sí	No
Actividad del cuidador 3.3. Fortalezas del cuidador	Enfazar la propia resiliencia y fortalezas de los cuidadores.	Sí	No
Actividad del cuidador 3.4. Desafíos del cuidador y autocuidado	Conozca la importancia del autocuidado del cuidador Superar las barreras que impiden a los cuidadores aplicar el autocuidado	Sí	No
Actividad del cuidador 3.5. Futuros más brillantes	Descubra qué esperar en el futuro Mejorar la confianza de los cuidadores para manejar las dificultades con su hijo en el futuro.	Sí	No
Actividad del cuidador 3.6. Terminando el grupo	Compartir lecciones aprendidas y oportunidad de hacer preguntas. Actividad de respiración lenta	Sí	No

Para más información contacte:

Organización Mundial de la Salud
Departamento de Salud Mental y Uso de Sustancias
20, avenida Apia
1211 Ginebra 27
Suiza

Correo electrónico: psych_interventions@who.int

<https://www.who.int/health-topics/mental-health>

Fondo Nacional Unido para la Infancia (UNICEF)
División de Programas, Salud Mental y Psicosocial
Unidad de Apoyo
3 Plaza de las Naciones Unidas,
Nueva York, Nueva York, 10017, EE. UU.

Correo electrónico: mhpss-secretariat@unicef.org

