



PROGRAMA DE CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN E INTERVENCIÓN (PRI)

Una guía de entrevistas diseñada para ayudar a niños y adolescentes a discutir retos e identificar estrategias que aumenten la capacidad de recuperación y mejoren las habilidades de intervención

Dra. Sandra F. Allen

Traducido por la Dra. Mónica Marcos- Llinás

 Disaster and Community
Crisis Center
University of Missouri

**TDC**
Terrorism and Disaster Center
University of Oklahoma Health Sciences Center

A PARTNER IN
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

Este proyecto fue subvencionado por la Administración de Abuso de Drogas y Servicios de Ayuda Psicológica (SAMHSA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (HHS). Las opiniones, visiones políticas y puntos de vista expresados son los de los autores y no tienen por qué reflejar los del SAMHSA o HHS.

PROGRAMA DE CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN E INTERVENCIÓN (PRI)

Una guía de entrevistas diseñada para ayudar a niños y adolescentes a discutir retos e identificar estrategias que aumenten la capacidad de recuperación y mejoren las habilidades de intervención

Dra. Sandra F. Allen

Profesora Clínica

Departamento de Psiquiatría y Ciencias Conductuales

Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Oklahoma

Directora del Proyecto

Centro de Terrorismo y Desastres

University of Missouri

Traducido por la Dra. Mónica Marcos- Llinás

Department of Romance Languages and Literature

University of Missouri

Copyright © 2011, 2014 Allen, SF. (Centro de Terrorismo y Desastres de la Universidad de Missouri). Todos los derechos reservados. Usted puede copiar o redistribuir este material en papel o electrónicamente siempre y cuando no modifique el texto original, el autor y el Centro de Terrorismo y Desastres de la Universidad de Missouri sean citados en su uso, y no se cobre ninguna tarifa por las copias de esta publicación. Publicaciones comerciales no autorizadas o la explotación de este material está específicamente prohibido. Si quisiera autorización para adaptar o dar licencia a estos materiales, por favor contacte con TDC en houstonjb@missouri.edu o bien llame a 573-882-3327.

Este proyecto fue subvencionado por la Administración de Abuso de Drogas y Servicios de Ayuda Psicológica (SAMHSA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (HHS).

Para citas: Allen, S. F. (2014). *Programa de Capacidad de Intervención y Recuperación (PRI)*. Columbia: Centro de Terrorismo y Desastres de la Universidad de Missouri.

Centro de Terrorismo y Desastres de la Universidad de Missouri

El Centro de Terrorismo y Desastres (CTD) de la Universidad de Missouri se centra en facilitar la preparación de la salud mental y actitudinal, la comunicación, la recuperación, y la resistencia de niños, familias y comunidades afectadas por un desastre. El CTD proporciona experiencia y recursos nacionales para la intervención, el entrenamiento, la consulta y la asistencia técnica relacionada con desastres y terrorismo además de promocionar la sensibilización pública respecto a la salud mental y actitudinal ante desastres.

La misión del CTD incluye: proveer liderazgo en la salud mental de desastres a nivel nacional, aumentar la sensibilización pública ante la salud mental relacionada con desastres, desarrollar e implementar intervenciones de salud mental de desastres, crear protocolos de entrenamiento de salud mental sobre desastres, y generar recursos de salud mental de desastres asociándose con proveedores de servicios, y colaborando con socios de la comunidad especializados en desastres. El CTD está fundado parcialmente por la Administración de Abuso de Drogas y Servicios de Ayuda Psicológica (SAMHSA) a través de la Red Nacional de Estrés Traumático en Niños (RNETN).

Para más información, consulte: <tdc.missouri.edu>

Las opiniones, visiones políticas y puntos de vista expresados son los de los autores y no tienen por qué reflejar los del SAMHSA o HHS.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a varias personas que han contribuido al desarrollo del **Programa de Capacidad de Recuperación e Intervención (PRI)** por su gran esfuerzo y apoyo. A Betty Pfefferbaum, M.D., J.D., quien ha trabajado incansablemente en la edición de estos manuales, sugiriendo recursos para pilotar el material en el manual, y ofreciendo apoyo durante la redacción de los manuales.

Al doctor J. Brian Houston, (Ph.D.), quien ha proporcionado mucha ayuda a través de su colaboración cuestiones del formato. La ayuda y el ánimo del Dr. Houston han facilitado en a que presentáramos manuales muy bien preparados y útiles tanto para niños, adolescentes y familias favoreciendo discusiones sobre temas tan complejos.

También querría agradecer a la doctora Rose Pfefferbaum, (Ph.D.), quien sirvió como persona de contacto entre los directores del proyecto y los administrativos del proyecto de los *Clubs Internacionales de Niños y Adolescentes de Cambio en la Comunidad* de Shreveport-Bossier en Louisiana, quienes llevaron a cabo el PRI en sus programas de después de la escuela.

Al profesor emérito, Dr. Eric L. Duglobinski, (Ph.D.), en el Departamento de Psiquiatría y Ciencias Actitudinales del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Oklahoma, agradecerle su ayuda para desarrollar y llevar a cabo la entrevista, *Escucha la Entrevista de los Niños*; una entrevista utilizada con escolares tras el atentado del mes de abril de 1995 en la Ciudad de Oklahoma. *Escucha a los Niños* ha proporcionado la base para el PRI.

Gracias a todos los profesionales por su amplia experiencia en el desarrollo del PRI; agradecerles su tiempo, esfuerzo y apoyo.

—Julio, 2011

TABLA DE CONTENIDOS

Ficha Técnica del Programa de Capacidad de Recuperación e Intervención (PRI)	1
Lista de la Sesión de Control del PRI	2
Resumen del PRI (Perspectiva General)	3
Instrucciones Paso a Paso para Facilitar el PRI	6
<i>Modelo de una Sesión de PRI</i>	15
<i>Modelo de Cuadro de Discusión del PRI</i>	18
Instrucciones Paso a Paso para Facilitar las Sesiones de Seguimiento del PRI	19
<i>Modelo de una Sesión de Seguimiento del PRI</i>	21
<i>Modelo del Cuadro de Discusión de una sesión de Seguimiento del PRI</i>	23
Asistiendo a Niños o Adolescentes con Estrés	24
Preguntas más Comunes del PRI	25
Apéndice A: El Desarrollo del Niño, Intervención y Capacidad de Recuperación	i
Apéndice B: Usando el PRI con Niños en una Sesión Individual	xii
Apéndice C: Usando el PRI con Familias	xx
Apéndice D: El Modelo de Horario de la Evaluación del PRI	xxviii
Instrumentos de Evaluación del PRI	xxix
Referencias	xli

FICHA TÉCNICA DEL PROGRAMA DE RECUPERACIÓN E INTERVENCIÓN

ACRÓNIMO PARA EL PROGRAMA DE RECUPERACIÓN E INTERVENCIÓN PRI



POBLACIÓN

Niños y adolescentes de entre 7 a 21 años de edad

PERSPECTIVA GENERAL

El **Programa de Recuperación e Intervención (PRI)** es un grupo de intervención diseñado para ayudar a niños y adolescentes a identificar pensamientos, sentimientos y estrategias para lidiar con cuestiones que puedan surgir tras experimentar un desastre, un suceso traumático o una experiencia problemática además de cuestiones que reflejen retos del desarrollo y el estrés de la vida diaria.

DURACIÓN DE LA SESIÓN

Las sesiones del PRI duran unos 45 minutos. El PRI puede administrarse en una sola sesión con la opción de algunas sesiones de seguimiento.

TAMAÑO DEL GRUPO

De 5 a 10 participantes

REQUISITOS DE ENTRENAMIENTO

Dos facilitadores entrenados en intervención pueden liderar las sesiones del PRI. Un método de entrenamiento muy común es que los futuros aprendices lean el manual del PRI, reciban la preparación, y obtengan apoyo y asesoramiento continuado de especialistas clínicos del RPI.

MATERIALES NECESARIOS PARA IMPLEMENTAR EL PRI

Una pizarra grande y amplia, tizas y/o rotuladores especiales

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

Se recomienda que la calidad de cada sesión del PRI sea evaluación utilizando las herramientas provistas.

El Apéndice B contiene herramientas de evaluación que pueden usarse para examinar los beneficios de las sesiones del PRI.

CONSULTA O PREGUNTAS

Para obtener más asesoramiento o resolver cualquier duda sobre el PRI, por favor contacte con el Centro de Terrorismo y Desastres (CTD) en la página web <tdc.missouri.edu>.

LISTA DE LA SESIÓN DEL PRI

Los facilitadores del PRI deberían completar cada una de las siguientes tareas para asegurarse el éxito de las sesiones:

- Completar el entrenamiento del facilitador del PRI
- Asegurarse el permiso de los padres o cuidadores de cada niño o adolescente que participe en el PRI
- Recoger el material necesario para el PRI (una pizarra grande y tizas o rotuladores)
- Identificar un día, hora y lugar para las sesiones en grupo del PRI
- Administrar cualquier evaluación inicial antes de empezar las sesiones del PRI con los niños o adolescentes que participarán en el grupo o bien con sus padres o cuidadores
- Llevar a cabo cada uno de los pasos de las sesiones del PRI (ver **página 6** de este manual [↗](#)) o los pasos de las sesiones de seguimiento del PRI (ver **página 19** del manual [↗](#)).
- Administrar cualquier sesión de evaluación a los niños y adolescentes que participaron en el grupo o a sus padres y/o cuidadores
- Grabar el Cuadro de Discusión del PRI y completar las notas de las sesiones del PRI
- Completar las evaluaciones de los facilitadores del PRI para cada sesión
- Proveer feedback sobre los niños y adolescentes a los padres y/o cuidadores
- Recomendar otros especialistas (si es necesario) a los niños y adolescentes que necesiten más ayuda
- Contestar a cualquier pregunta que pueda surgir de los niños y adolescentes o de sus padres y/o cuidadores sobre el PRI



RESUMEN DEL PRI PERSPECTIVA GENERAL

Guía de Intervención para ayudar a niños y adolescentes a discutir retos e identificar estrategias para aumentar la recuperación y mejorar las habilidades de intervención.

Introducción



Los niños y los adolescentes experimentan estrés emocional o psicológico después de un suceso traumático, un desastre o una experiencia problemática o bien en el contexto de los retos del desarrollo y las situaciones de estrés de la vida diaria. El **Programa de Recuperación e Intervención (PRI)** se desarrolló para ayudar a formar a profesionales de salud mental, profesores, padres, cuidadores o adultos en la comunidad para hablar con niños y adolescentes sobre sus sentimientos, pensamientos y acciones relacionadas con problemas y situaciones de estrés.

Según nuestras propias experiencias trabajando con niños durante eventos tan angustiantes como el bombardeo de la ciudad de Oklahoma en 1995 o el Huracán Katrina en 2005, tanto niños como adolescentes nos han contado que lo que más les ayudó fue hablar con adultos sobre cada suceso, incluyendo: profesores, padres y cuidadores. El PRI proporciona una forma de entrenar a profesionales de salud mental, profesores, padres, cuidadores y otros adultos en la comunidad para garantizar un lugar seguro para que los niños y adolescentes sean escuchados; un lugar donde poder validar sus pensamientos, sentimientos y acciones, y un lugar donde poder empezar a sentirse mejor.

Propósito

El Programa de Recuperación e Intervención (PRI) es una entrevista diseñada para usarse con niños y adolescentes para ayudar a los participantes a identificar pensamientos, sentimientos y estrategias de intervención relacionadas con cuestiones psicológicas, actitudinales y sociales como consecuencia de una experiencia problemática, un evento o un contexto de retos para el desarrollo así como las situaciones de estrés habituales de la vida diaria.

El PRI es un ejercicio de intervención que puede administrarse en una única sesión por profesionales de salud mental, profesores, padres, cuidadores y otros adultos en la comunidad quienes hayan sido entrenados a llevar a cabo esta entrevista. El PRI está escrito en un formato simple y estructurado que puede usarse para muchos tipos de desastres, traumas o retos. El PRI es una intervención que promueve habilidades que involucran a grupos de niños y adolescentes a dialogar sobre cuestiones que son difíciles de discutir, animándoles a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre sus experiencias y poder así identificar estrategias de intervención apropiadas y con éxito. El PRI implica a miembros de cada grupo a hablar sobre retos a los que se han enfrentado o se están enfrentando y a escuchar con atención a lo que los otros miembros del grupo tienen que decir mientras el líder del grupo documenta las respuestas. Los miembros del grupo, entonces, hablan sobre maneras para lidiar con el problema o sobre posibles estrategias que puedan ayudarles a enfrentarse a estos retos.

Tiempo

Una sesión del PRI dura aproximadamente unos 45 minutos. Después de las introducciones iniciales, unos 10 minutos son necesarios para identificar los temas de discusión. Se usarán entre 15 a 20 minutos para discutir el tema principal que se seleccionó como el más importante por los miembros del grupo, y de 10 a 15 minutos para resumir pensamientos, sentimientos y sugerencias para que el grupo pueda trabajar conjuntamente y desarrollar un Plan de Acción. Las herramientas de evaluación del PRI necesitarán tiempo adicional, usualmente de 10 a 15 minutos por sesión.

El PRI puede administrarse en una sesión única con la opción de algunas sesiones de seguimiento. Al menos tres o más sesiones del PRI con los participantes de cada grupo son necesarias para aumentar los beneficios del PRI.

Promedio de Edad

Es buena idea agrupar a niños y adolescentes de edades similares teniendo en cuenta sus necesidades y habilidades de desarrollo. Si se usa el PRI con niños y adolescentes entre 7 y 21 años, algunas posibilidades para agrupar a los chicos en las sesiones individuales son:

- » Edad 7, 8 y 9
- » Edad de 10 a 11
- » Edad 12, 13 y 14
- » Edad 15, 16 y 17
- » Edad 18, 19, 20 y 21

Si un niño/a de 9 años puede que se adapte mejor al grupo de 10 a 11 años, hay que ser flexibles para permitirlo.

Tamaño del Grupo

El tamaño de grupo ideal para discusiones efectivas es entre 5 a 10 participantes por grupo. Este tamaño del grupo será mucho más manejable y los participantes se sentirán más a gusto discutiendo cuestiones entre ellos.

Niños y Adolescentes que Pueden Beneficiarse del PRI

- » Pueden beneficiarse jóvenes que pueden discutir asuntos delicados sin que haya violencia física durante las discusiones, garantizando la seguridad de los miembros del grupo.
- » Si no son incapacitados en sus habilidades para compartir información unos con otros como consecuencia del abuso de sustancias químicas, psicosis o discapacidad intelectual.

Facilitadores

El PRI debería llevarse a cabo por dos facilitadores quienes hayan sido entrenados en la intervención. Los facilitadores se identifican en esta guía como Facilitador 1 (F1) y Facilitador 2 (F2). También se recomienda tener a un tercer adulto presente que pueda asistir como miembro de Apoyo del Grupo y ofrecer asistencia si surgen cuestiones de comportamiento o emocionales cuando se trabaje con los niños o los adolescentes.

- 1 Facilitador 1 (F1):** Esta persona debería liderar toda la discusión del PRI. A medida que los miembros del grupo vayan facilitando respuestas, el rol del F1 es escuchar de manera reflexiva las preguntas e intentar resumir las respuestas de los miembros del grupo para que puedan anotarse.
- 2 Facilitador 2 (F2):** Esta persona debería tomar nota de las respuestas de los miembros del grupo durante la discusión. Escribir respuestas de grupo en el Cuadro de Discusión del PRI (consultar **página 6**)  proporciona al grupo con una lista visible de los retos identificados, los pensamientos y los sentimientos relacionados con los objetivos, las estrategias y el Plan de Acción.

La discusión en grupo y la escritura de las respuestas del grupo deberían llevarse a cabo en una sección del Cuadro de Discusión del PRI tras cada sesión. A veces, sin embargo, los miembros proporcionarán información que deberá grabarse en otra sección antes de pasar a la siguiente. Cuando esto ocurra, F1 debería reconocer la respuesta del miembro del grupo, F2 debería grabarla en la sección apropiada y después F1 debería retomar la discusión respecto a la sección original del Cuadro de Discusión.

El Miembro de Apoyo del Grupo: Si hay alguien disponible, el miembro de apoyo del grupo debería asistir con temas de comportamiento o emocionales que puedan surgir trabajando con los niños o los jóvenes. Si un miembro de apoyo no está disponible, entonces, F1 o F2 deberían proporcionar apoyo si surgieran cuestiones actitudinales o emocionales.

INSTRUCCIONES PASO A PASO PARA FACILITAR EL PRI

Paso 1: Preparándose para la Sesión del PRI

Es importante prepararse para cada sesión del PRI. Esta preparación incluye:

- » Asegurarse el permiso de los padres o cuidadores de cada niño/a o adolescente que participe en el programa
- » Facilitar sillas suficientes en un círculo para el número exacto de participantes del PRI y los facilitadores
- » Proveer suficientes herramientas de evaluación del PRI y utensilios de escritura para el número esperado de participantes del PRI
- » Replicar el Cuadro de Discusión del PRI en una pizarra lo suficientemente grande para que todo el grupo lo vea

<i>Cuadro de Discusión del Programa de Recuperación e Intervención (PRI)</i>				
Descripción del reto y cambios que acontecieron	Pensamientos y sentimientos sobre el suceso y cambios que siguieron	Problemas actuales	Opciones de cambio	¿Consecuencias que ayudan? (+), ¿que dañan? (-), ¿ambas? (+/-)
¿Qué sucedió/está sucediendo?				
¿Qué cambió?				
PLAN DE ACCIÓN				

Paso 2: Empezar la sesión del PRI

INTRODUCCIÓN DEL GRUPO

F1 debería empezar explicándole al grupo que el trabajo del facilitador es liderar la discusión hablando con el grupo, escuchándoles y permitiendo a los miembros del grupo hablar entre ellos sobre los retos o los problemas a que se han enfrentado o se están enfrentando.

F1 puede decir:

“Hoy queremos hablar sobre algunos problemas o retos que se están viviendo. Puede que les ayude hablar de estos temas como grupo y así compartir lo que está sucediendo y discutir sus sentimientos y pensamientos que tienen como consecuencia de estas cuestiones.

También vamos a hablar de estrategias que han usado o que piensan que pueden usar para ayudarles a sentirse mejor y superar estos retos o problemas.

Hoy yo dirigiré la discusión y _____ (presentar al F2) tomará nota de sus respuestas en este Cuadro de Discusión.”

Nota: Si los miembros del grupo no se conocen, F1 proporcionará tiempo para que cada miembro se presente. Los facilitadores incorporarán una actividad para romper el hielo donde los niños o jóvenes preparen tarjetas con sus nombres y así presentarse y compartir algo especial sobre cada uno de ellos.

ESTABLECIENDO REGLAS DE GRUPO

F1 debería discutir las reglas del grupo del PRI, que incluyen discutir cuál es la actitud apropiada para la sesión del PRI. Una actitud apropiada incluye: ser respetuoso unos con otros y con los facilitadores. Éstas incluyen:

- » No compartir la información que pudiera ser embarazosa fuera del grupo
- » Turnarse al hablar y no hablar sobre ningún otro miembro
- » No gritar, ni golpearse, ni reírse de los otros, ni usar palabrotas
- » Apagar los teléfonos móviles o cualquier otro aparato electrónico

F1 puede decir algo como:

“Cada uno de ustedes aporta algo único y valioso para esta sesión en grupo. Queremos oír de cada uno de ustedes y como grupo, necesitamos respetar los derechos de los otros a que expresen sus opiniones, pensamientos y sentimientos. Para garantizar un clima seguro para cada miembro, queremos definir qué es una actitud apropiada.

Una actitud apropiada incluye: ser respetuoso con los miembros del grupo durante las sesiones y fuera de ellas. Algunos de ustedes puede que digan cosas en las discusiones que no quieren que se compartan fuera del grupo. Como muestra de respeto, les pedimos que no le cuenten a nadie quién dijo qué. No queremos ridiculizar a nadie hablando de lo que alguien dijo en el grupo. Si esto sucediera, las personas no querrían volver a nuestro grupo y eso no debe suceder.

La única excepción a todo esto es si alguien parece indicar que va a dañarse o a dañar a alguien; entonces, tendría que hablar con sus padres o cuidadores. O si alguien en el grupo está involucrado con el sistema legal y el juez contactara conmigo para más información sobre lo que se ha discutido en el grupo, entonces, tendría que compartir esa información con él. Estas situaciones pasan con muy poca frecuencia pero es importante que lo sepan antes de empezar.

Una actitud apropiada también incluye turnarse al hablar y no hablar cuando alguien está hablando. Queremos escuchar a cada uno de Uds., por eso es importante turnarse al hablar y escuchar durante las sesiones.

Una actitud apropiada también incluye ser respetuoso con los miembros del grupo y los líderes. Gritar, golpear, reírse de alguien o usar palabrotas no es una actitud aceptable o de respeto. Por eso mismo, les pedimos que apaguen los teléfonos móviles durante la sesión de grupo.

¿Están todos de acuerdo en ser respetuosos entre ustedes y con los líderes del grupo? (Esperar a oír su respuesta verbal o no verbal, como por ejemplo, mostrando acuerdo, con un movimiento de asentimiento con la cabeza).

¿Tienen alguna pregunta antes de comenzar la discusión?”

Después de proporcionar esta introducción al PRI y discutir qué es una actitud apropiada, están listos para empezar el siguiente paso del PRI: **Identificar el problema.**

Paso 3: Identificar el problema

La primera tarea del PRI es asistir al grupo en seleccionar un problema o un tema de preocupación para discutir. F1 debería empezar preguntando a los miembros del grupo que identifiquen una preocupación o un problema que han experimentado y que les gustaría discutir entre todos.

F1 puede que diga:

“Para empezar vamos a identificar una preocupación o un problema que todos comparten y que les gustaría discutir juntos. ¿Qué sugerencias tienen para una preocupación o un problema concreto del que podríamos hablar juntos?”

Si no hay consenso inicial sobre un problema, se pueden aceptar sugerencias de los miembros del grupo sobre posibles problemas para discutir. F2 debería escribir sugerencias en la pizarra para que puedan verse. Entonces, F1 debería pedir a los miembros que voten qué problema quieren discutir para la sesión de hoy y seleccionar el problema que reciba el mayor número de votos. F1 debería comunicarles al grupo que el resto de problemas identificados pueden discutirse en otro momento.

Ejemplos de problemas de grupo son: un desastre natural, *bullying* en la escuela o en tu barrio, tiroteos en el barrio o cualquier otro tipo de violencia en la comunidad, y otros problemas que son comunes y que preocupan al grupo.

Ejemplos de problemas que NO deberían discutirse son: temas personales o de familia como: abuso físico, abuso sexual o rechazo de niños. Si esto sucediera al seleccionar el tema o en cualquier momento durante la sesión del PRI, deberían rechazar la propuesta con tacto diciéndole al niño/a que agradece que comparta esto con usted pero que sería mejor hablar de ello en privado después de que el grupo haya terminado la sesión de hoy.

Una vez que el grupo ha decidido sobre qué problema hablar, F2 debería escribir el problema en el Cuadro de Discusión del PRI.

Nota: Habrá ocasiones en que los facilitadores sean conscientes de un problema o reto presente que necesita discutirse. En estas situaciones, los facilitadores podrían identificar el problema para discutir sin necesidad de preguntar al grupo que identifique posibles temas de discusión.

Una vez identificado el problema, están listos para continuar con el siguiente paso del PRI: **Describir el problema y qué cambió.**

Paso 4: Describir el problema y qué cambió

Después de identificar el problema, la siguiente tarea es describir el problema desde el punto de vista de los miembros del grupo. F1 debería preguntar al grupo que describa “lo que ocurrió”, si el problema fue un hecho concreto que ocurrió (por ejemplo, un desastre o un tiroteo en el barrio) o “qué está ocurriendo”, si es un problema crónico o un problema que todavía persiste (por ejemplo, *bullying* o racismo).

Si el problema identificado fue un hecho concreto como una pelea en la escuela, F1 podría decir:

“Cuéntenme algunas cosas que han sucedido desde la pelea en la escuela”

O si el problema identificado fuera crónico como la violencia en la escuela. F1 podría decir:

“Cuéntenme qué ocurre cuando hay violencia en la escuela”

Y comprobar la primera pregunta diciendo:

“¿Cómo han cambiado las cosas para ti como resultado de lo que ocurrió o lo que está ocurriendo?”

Según van describiendo lo que ocurrió o lo que está ocurriendo y lo que ha cambiado, F2 debería tomar nota de respuestas abreviadas titulándolas “Lo que ocurrió” y “Lo que ha cambiado” en el Cuadro de Discusiones. Ver un ejemplo de cómo dejar constancia de las respuestas en **la página 18.** [!\[\]\(9cc80862e225935f5e2ce39495f8c582_img.jpg\)](#)

Después de discutir lo que sucedió o está sucediendo y qué cambió a raíz de ello, están listos para empezar el siguiente paso: **Explorar pensamientos y sentimientos.**

Paso 5: Explorando pensamientos y sentimientos

Una vez que el grupo haya hecho una descripción completa del problema y los cambios que han ocurrido a raíz del problema, sería buena idea preguntar al grupo que identificaran los pensamientos y sentimientos relacionados con el problema *per se*.

F1 puede decir:

“¿Cuáles son algunos pensamientos y sentimientos que has tenido o tienes tras lo que sucedió o está sucediendo?”

“¿Has tenido algún pensamiento o sentimiento positivo?”

“¿Has tenido algún pensamiento o sentimiento negativo?”

A veces los miembros del grupo tienen dificultades en identificar sus pensamientos y sus sentimientos. Si esto sucede, podría preguntarles que se imaginen lo que otros niños o adolescentes sentirían o pensarían en esa misma situación.

F1 podría decir:

“¿Cómo te imaginas que otros niños o adolescentes pueden pensar o sentirse en una situación similar?”

Según los miembros del grupo van identificando sus pensamientos y sentimientos, F2 debería tomar nota de las respuestas resumidas en la sección titulada “Pensamientos y sentimientos” en el Cuadro de Discusión del PRI. Ver ejemplo en **la página 18**. ↴

Una vez identificados los pensamientos y sentimientos, están listos para pasar al siguiente paso en el PRI: **Identificar los problemas actuales**.

Paso 6: Identificar los problemas actuales

Una vez que el grupo ha identificado una variedad de pensamientos y sentimientos relacionados con el problema, sería bueno preguntar al grupo si hay algún tipo de problema que todavía persiste.

F1 podría decir:

“¿Qué tipo de problemas tienen hoy?”

Mientras los miembros del grupo identifican los problemas actuales, F2 debería tomar nota de las respuestas en la sección titulada “Problemas actuales” del Cuadro de Discusión del PRI. Ver ejemplo de cómo tomar nota de las respuestas en **la página 18**. ↴

Después de identificar los problemas actuales, ya están listos para pasar al siguiente paso del PRI: **Pensando en opciones de cambio**.

Paso 7: Pensando en opciones de cambio

Ahora que el grupo ya ha descrito el problema, ha identificado los pensamientos y sentimientos sobre el problema y ha discutido los problemas actuales, el siguiente paso es pensar y discutir sobre posibles opciones para cambiar los problemas.

F1 podría decir:

“¿Cuáles son algunas maneras para intentar cambiar estos problemas?”

“¿Qué has hecho para intentar cambiar estos problemas?”

“¿Qué otras cosas te gustaría probar de hacer para cambiar estos problemas?”

No todas las sugerencias para cambiar los problemas serán válidas pero todas las opciones deben escribirse en la pizarra como posibles opciones. Todas las opciones deberán discutirse después en la fase de identificación y ver por qué son válidas o no, con el fin de que los participantes lo puedan comprender mejor.

Según los miembros del grupo van identificando las opciones de cambio, F2 debería anotar las respuestas en la sección “Opciones de cambio” en el Cuadro de Discusión del PRI. Ver ejemplo en **la página 18.** ↴

Después de identificar las opciones de cambio, ya pueden pasar al siguiente paso del PRI: **Considerando las consecuencias**

Paso 8: Considerando las consecuencias

Una vez que el grupo ha identificado una variedad de opciones de cambio, F1 debería leer cada una de las opciones en voz alta y preguntar al grupo si esa opción podría ser útil obteniendo un beneficio positivo de ella o si podría ser dañina obteniendo un beneficio negativo.

F1 podría decir:

“Según leo cada una de las opciones de cambio que identificaron, díganme si creen que cada una de estas opciones puede ser útil y positiva o no válida y negativa”

Según van respondiendo los miembros del grupo, F2 debería anotar las respuestas “útiles” con un (+), “no útiles” con un (-), y ambas con un (+/-) en el Cuadro de Discusión. Ver ejemplo en **la página 18.** ↴

Después de considerar las consecuencias de las opciones de cambio, ya están listos para pasar al siguiente paso en el PRI: **Desarrollando un Plan de Acción.**

Paso 9: Desarrollando un Plan de Acción

Después de clasificar las opciones de cambio sugeridas con los símbolos “útil” (+), “no útil” (-), o “ambas” (+/-), habría que ayudar al grupo a establecer un plan de acción individual y de grupo de la sección “útil” (+).

Un Plan de Acción individual es una conducta a la que el niño o adolescente se compromete a cumplir para ayudar a enfrentarse al problema en el futuro. Un Plan de Acción de grupo es una actitud a la que todos los miembros se comprometen con el fin de solucionar el problema.

Primero, cada miembro del grupo debería identificar un Plan de Acción individual.

F1 podría decir:

“Antes de dejar esta discusión de grupo de hoy, ¿Hay alguna de estas opciones que van a poner en práctica?”

“¿Qué opciones de cambio ven como posibles? Vamos a comentarlo uno por uno en el círculo y que cada uno identifique una opción de cambio que podría usar.”

Según van respondiendo los miembros del grupo, F2 debería anotar cada uno de los planes de acción individuales en la sección “Plan de Acción” del Cuadro de Discusión del PRI. Después de que cada miembro haya identificado un Plan de Acción individual, todo el grupo debería identificar un Plan de Acción de grupo al que comprometerse.

F1 podría decir:

“¿Qué opciones de cambio podrían hacer todos juntos y poner en práctica en un Plan de Acción para ayudarse entre ustedes?”

F2 debería tomar nota del Plan de Acción de grupo en la sección “Plan de Acción” en el Cuadro de Discusión del PRI. Ver ejemplo en **la página 18.** ↴

Nota: Si los miembros del grupo tienen varias sugerencias para el Plan de Acción de grupo o no se ponen de acuerdo con el Plan de Acción, miembros del grupo pueden votar qué Plan de Acción preferirían. F1 debería decirle al grupo que el otro Plan de Acción de grupo sugerido podría discutirse en futuras sesiones del PRI si fuera necesario.

Paso 10: Comprometerse al Plan de Acción y finalizar

Después de establecer el Plan de Acción para cada persona en el grupo además de para el grupo, sería bueno preguntar a los miembros sobre el compromiso verbal a estos planes. Las personas que se comprometen verbalmente a ciertas conductas en frente de otras personas suelen cumplir mejor estos compromisos que los que no lo hacen.

Si el grupo volviera a reunirse de nuevo, animen a los miembros a implementar el Plan de Acción desde ahora hasta la próxima vez que se reúnan.

F1 podría decir algo así como:

“Ahora que hemos hablado de opciones que les gustaría poner en práctica, ¿están comprometidos a hacer todo esto desde ahora hasta la próxima reunión? (Pasearse por todo el círculo asegurándose de que hay un compromiso verbal por parte de cada miembro del grupo).”

Magnífico. La próxima vez que nos reunamos, discutiremos qué tal están yendo nuestros planes y si nos están ayudando.”

Agradecer a los miembros del grupo su tiempo y participación.

Guardar una copia del Cuadro de Discusión del PRI de cada sesión de grupo para poder usarla como guía en futuras sesiones del PRI.

Nota: Una forma sencilla de grabar las respuestas del Cuadro de Discusión del PRI es tomar una foto digital del cuadro y transcribir los detalles justo después de la sesión del PRI.

Ver *Ejemplo de Sesión y Cuadro de Discusión del PRI* en la página siguiente para consultar respuestas de miembros del grupo a las preguntas del PRI y cómo estas respuestas se resumieron en el Cuadro de Discusión del PRI.

MODELO DE UNA SESIÓN DEL PRI

El modelo de una sesión del PRI que viene a continuación proporciona un ejemplo de respuestas de los niños de una de las sesiones. Ver **la página 18**  para un ejemplo de cómo se grabaron las respuestas de los niños (edades comprendidas entre 10 y 11 años) en el Cuadro de Discusión del PRI.

Paso 1: Identificar el problema

El problema que se identificó fue una gran pelea que ocurrió en el recreo de la escuela.

Paso 2: Describir el problema y cómo cambió

Algunos ejemplos de lo que dijeron los niños sobre el problema son:

“Hubo una pelea en el recreo de la escuela. Seis niños participaron en la pelea. Dos de ellas fueron heridos de consideración y tuvieron que llevarles al hospital.”

“Estábamos todos en el patio cuando sucedió la pelea, y lo vimos todo.”

Ejemplos de lo que contaron los niños que cambió a raíz del incidente son:

“Los niños en la escuela están asustados. Ahora no sabemos qué esperar, sobre todo a la hora del patio.”

“No confiamos en que los adultos nos puedan proteger. Ahora hay más profesores vigilando durante la hora del recreo.”

“El psicólogo de la escuela ha hablado con nosotros sobre cómo protegernos y qué cosas tenemos que contarles.”

Paso 3: Explorar pensamientos y sentimientos

Ejemplos de los pensamientos y sentimientos de los niños sobre el suceso:

“Estoy preocupado. Tengo miedo de que los mismos niños volverán a la escuela y pegarán a otros niños.”

“Estoy triste porque los niños tuvieron que ir al hospital. Uno de ellos se rompió la nariz y otro tenía dos ojos morados.”

“Tenía miedo al principio. Ahora estoy preocupada de que vuelva a suceder.”

“Yo también he estado preocupado sobre cómo hacer nuevos amigos en la escuela porque no sé bien en quién puedo confiar.”

Paso 4: Identificar los problemas actuales

Ejemplos de problemas que comentaron los niños son:

“Los padres han tenido miedo de enviarnos a la escuela.”

“Los profesores han sido más estrictos con las normas del recreo.”

“Los niños no pueden jugar en grupos con más de 2 personas.”

“Los niños tienen reacciones diferentes. Algunos están del lado de los niños que pegaron a los otros niños. Y otros están del lado de los niños que fueron golpeados.”

Paso 5: Pensar en opciones de cambio

Ejemplos de opciones de cambio contadas por los niños:

“Se podría hablar con el profesor y preguntarle si sabe si los niños podrán volver a la escuela.”

“Se podría escribir una tarjeta para los niños heridos y enviársela o llevársela a su casa.”

“Guardarme todas las cosas que me preocupan dentro porque no quiero preocupar a mis padres.”

“Intentar hablar sobre cómo me siento y poco a poco pasar más tiempo con alguien nuevo (un amigo nuevo).”

“Podría evitar el recreo y quedarme dentro de la escuela.”

Paso 6: Considerar las consecuencias

Ejemplos de cómo las opciones de cambio se clasificaron como “útiles” (+), “dañinas” (-), o ambas cosas (+/-):

“Obtener más información” fue codificado como útil (+)

“Guardarse las preocupaciones” fue codificado como dañino (-)

“Hablar sobre los sentimientos y cómo hacer nuevos amigos” fue codificado como útil (+)

“Quedarse dentro durante el recreo” fue codificado como útil y dañino (+/-)

Paso 7: Desarrollar un Plan de Acción

Ejemplos de un Plan de Acción individual y de un plan de grupo desarrollado por los niños son:

Deandre: *Hablará con su profesor y averiguará si los niños que pegaron a los otros dos niños van a volver a la escuela.*

Alicia: *Hará tarjetas para los niños que fueron heridos así como a los hospitalizados.*

Jose: *Intentará hablar con su papá sobre lo preocupado que está Jose casi todo el tiempo y escuchará cualquier consejo que le ofrezca su papá sobre cómo superar la preocupación.*

Carmen: *Le va a pedir a algún compañero/a de clase que esté con ella en el recreo durante toda la semana.*

Todos los niños: *Serán conscientes de cualquier suceso que ocurra en el recreo y que tenga que comunicarse a los mayores.*

MODELO DE CUADRO DE DISCUSIÓN DEL PRI

El modelo del Cuadro de Discusión ofrece un ejemplo de cómo grabar o anotar las respuestas de los niños tras una sesión del PRI. Estas respuestas están tomadas de la sesión del PRI presentada en **la página 15.** [↴](#)

Descripción del evento	Pensamientos y sentimientos sobre el evento y cambios que siguieron	Problemas actuales	Opciones para cambiar (Lluvia de ideas)	Consecuencias ¿válidas? (+) ¿dañinas? (-)
<p>¿Qué sucedió o qué está sucediendo?</p> <p>Una gran pelea en el recreo de la escuela entre 6 niños</p> <p>2 niños heridos y en el hospital</p>	<p>Niños asustados de que haya más peleas</p> <p>Preocupados de que suceda de nuevo</p> <p>Tristes por los niños en el hospital</p> <p>Preocupados por hacer nuevos amigos y muy inseguros porque no saben en quién confiar</p>	<p>Los padres tienen miedo de enviar los niños a la escuela</p> <p>Maestros más estrictos durante el recreo</p> <p>Los niños no pueden jugar en grupos mayores de 2</p> <p>Los niños tienen ideas diferentes</p>	<p>Hablar con un profesor o padre</p> <p>Hacer tarjetas de recuperación para los niños en el hospital</p> <p>Guardarse los sentimientos</p> <p>Hablar de los sentimientos con alguien</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>-</p> <p>+</p>
<p>¿Qué cambió?</p> <p>Los niños tienen miedo</p> <p>Hay más profesores en el recreo</p> <p>Los niños hablaron con el psicólogo sobre la pelea</p>			<p>Hacer un nuevo amigo/a</p> <p>Quedarse dentro durante el recreo</p>	<p>+</p> <p>-/+</p>

PLANES DE ACCIÓN

Deandre: Hablará con su profesor/a para averiguar si los niños que pegaron a los otros volverán a la escuela

Alicia: Hará unas tarjetas para los niños que fueron heridos y hospitalizados

Jose: Intentará hablar con su papá sobre lo preocupado que está siempre y escuchará cualquier consejo de su papá

Carmen: Le pedirá a un compañero/a de clase que se quede con ella en el recreo durante esta semana

Todos los niños: Serán conscientes de eventos que sucedan en el recreo y que tengan que comunicarse a un adulto

*** Guardar el Cuadro de Discusión para una sesión de seguimiento durante la próxima sesión**

Nota: Una manera fácil de anotar las respuestas en el Cuadro de Discusión es hacer una foto digital del cuadro y transcribir los detalles justo después de la sesión del PRI.

INTRUCCIONES PASO A PASO PARA FACILITAR LAS SESIONES DE SEGUIMIENTO DEL PRI

Las sesiones de seguimiento del PRI están relacionadas con un grupo que ha participado anteriormente en una sesión del PRI y que regresa a una sesión para determinar qué han hecho los miembros del grupo sobre el problema anteriormente identificado desde la última sesión y explorar cómo cada miembro está intentando solucionar el problema.

Las sesiones de seguimiento del PRI deberían facilitarse por el F1, F2 o la persona de apoyo del grupo. Si fuera posible, los mismos facilitadores que lideraron las sesiones anteriores del PRI deberían facilitar las sesiones de seguimiento.

Antes de la sesión de seguimiento del PRI, F2 debería colgar el Cuadro de Discusión de la sesión anterior del PRI en la pizarra. F1 debería empezar la sesión recordando al grupo cuáles son las reglas del PRI (ver discusión de las reglas de grupo en **la página 7**). 

Después de revisar las normas del PRI, el primer paso en una sesión de seguimiento es proporcionar una revisión de la sesión anterior.

Paso 1: Revisar la Sesión Anterior del PRI

F1 debería empezar la sesión de seguimiento del PRI dando un resumen de la sesión anterior.

F1 podría decir algo así como:

“La última vez que nos reunimos hablamos de una gran pelea que ocurrió recientemente en vuestra escuela durante la hora del recreo. Hablamos de posibles opciones de cambio que nos ayudarían con problemas de la pelea. También hablamos sobre las opciones para cambiar que podrían ayudarnos y cada uno de nosotros creó un Plan de Acción sobre el que trabajar desde la última vez.”

F1 debería revisar cada una de las secciones del PRI y las respuestas grabadas en el Cuadro de Discusión del PRI desde la sesión anterior.

Después de revisarlo, estarán listos para empezar el segundo paso: **Permitir a los participantes actualizar la situación.**

Paso 2: Permitir a los Participantes Actualizar la Situación

Después de revisar la sesión anterior del PRI, el facilitador debería permitir a los participantes compartir qué se ha hecho desde entonces y cuál es el progreso.

F1 puede decir:

“Vamos a ponernos en un círculo para que cada uno de ustedes actualice su Plan de Acción. Díganos si tuvieron alguna oportunidad de probar su Plan de Acción individual o de grupo desde la última vez que nos vimos. Si ese es el caso, ¿les ha sido útil?”

Paso 3: Determinar si los Participantes Están Satisfechos con su Progreso

Si los participantes del grupo están satisfechos con su progreso, no es necesario continuar con las discusiones; simplemente, animar al grupo a continuar con su progreso.

F1 podría decir:

“Creo que les gustaría continuar con su Plan de Acción y que algunos de ustedes ya han experimentado un progreso. Continúen con estos planes y si acaso, podemos discutir cómo les están yendo la próxima vez que nos reunamos como grupo.”

Si los participantes del grupo **no** están satisfechos con su Plan de Acción escogido (por ejemplo, miembros del grupo no han podido usar su Plan de Acción o el Plan de Acción no les fue útil o fue muy difícil cumplirlo) entonces, F1 debería consultar el Cuadro de Discusión del PRI y revisar el Plan de Acción.

Paso 4 (Si Fuera Necesario): Revisar el Plan de Acción

F1 debería revisar cada una de las secciones del cuadro del PRI y consultar si es necesaria alguna actualización o algún cambio. F1 podría decir:

“¿Deberíamos actualizar o cambiar algo en la sección? ¿Qué ha cambiado? ¿Cuáles son nuestros pensamientos y sentimientos? ¿Algún problema por el momento? ¿Alguna opción de cambio? ¿Y consecuencias?”

“¿Deberíamos cambiar el Plan de Acción que creamos la última vez? ¿Qué les gustaría cambiar o ajustar?”

“¿Están preparados para comprometerse a este nuevo Plan de Acción?”

F2 debería guardar cualquier cambio a las respuestas del grupo en la sección apropiada en el Cuadro de Discusión del PRI.

Después de crear el Plan de Acción revisado, asegúrense de que los miembros se van a comprometer al nuevo Plan de Acción (consultar la discusión sobre comprometerse al Plan de Acción de **la página 14**),  y entonces decidir en la siguiente reunión cuándo se reunirá el grupo para proporcionar otra actualización.

Guardar una copia del Cuadro de Discusión del PRI de seguimiento de cada sesión de grupo para así guiar mejor posibles sesiones adicionales del PRI.

Nota: Una manera fácil de grabar las respuestas del Cuadro de Discusión del RCI es tomar una foto digital del cuadro y transcribir los detalles e introducirlos en el cuadro justo después de la sesión de seguimiento del PRI.

Ver “Modelo de Sesión de Seguimiento” y “Cuadro de Discusión” en la página siguiente para ser un ejemplo de respuestas de los miembros del grupo a las preguntas de la sesión y cómo se resumieron las respuestas en el cuadro.

Paso 5 (Si Fuera Necesario): Identificar Nuevos Temas de Discusión del PRI

Cuando los miembros del grupo hayan decidido que están satisfechos con el progreso sobre uno de los problemas o retos, probablemente estarán listos para pasar al siguiente problema o reto. Cuando esto suceda, los facilitadores deberán repetir cada paso de la Discusión del PRI desde el principio.

MODELO DE UNA SESIÓN DE SEGUIMIENTO DEL PRI

El modelo de Sesión de Seguimiento del PRI es un ejemplo de las respuestas de los niños de una sesión de seguimiento. Ver **página 23**  para un ejemplo de cómo se anotaron las respuestas de niños entre 10 a 11 años en el Cuadro de Discusión del PRI.

Paso 1: Plan de Acción Posterior y Recapitulación de la Sesión Anterior

En la sesión anterior, el grupo identificó una gran pelea que hubo en el recreo de la escuela y que resultó en un Plan de Acción.

Paso 2: Permitir a los Participantes que Proporcionen una Actualización de su Progreso

“Mi maestro estuvo enfermo/a y no pude preguntarle si los niños volverían a la escuela. Todavía estoy preocupado por si los niños regresan pero ya no tanto.”

“Hice dos tarjetas para los niños que fueron heridos. Pude darle una de las tarjetas a uno de los niños en el hospital, pero el otro niño ya había salido del hospital.”

“Hablé con mi papá sobre lo que me preocupa.”

“Le pedí a una nueva niña de clase que jugara conmigo. Jugamos en el recreo.”

“Estuve encargado de supervisar que no hubiera ningún incidente inusual durante el recreo. No vi nada malo.”

Paso 3: Determinar si los Participantes Están Satisfechos o No con su Progreso

Deandre no estaba satisfecho: *“Esperaré a que regrese mi profesor/a y le preguntaré si los niños van a volver a la escuela o no.”*

Alicia no estaba satisfecha: *“No pude darle mi tarjeta a uno de los niños pero le pediré a mi mamá que me ayude a entregársela.”*

Jose estaba satisfecho: *“Me ayudó hablar con mi papá pero ojalá pudiéramos pasar más tiempo juntos.”*

Carmen estaba satisfecha: *“Quiero jugar con Patricia la semana próxima durante el patio y así ver si mi Plan de Acción funciona bien.”*

Plan 4: Plan de Acción Revisado

(Si El Grupo Decide Actualizar el Plan de Acción)

Deandre: *Hablará con su maestro/a a su vuelta.*

Alicia: *Le entregará la tarjeta o averiguará si la puede enviar por correo.*

Jose: *Le pedirá a su papá si puede pasar más tiempo hablando con él esta semana.*

Carmen: *Intentará jugar con Patricia de nuevo la semana próxima.*

Grupo: *Los miembros del grupo intentarán estar pendientes de conductas inapropiadas durante el recreo y se lo dirán a su profesor u otro adulto con autoridad en la escuela si algo sucede.*

MODELO DEL CUADRO DE DISCUSIÓN DE UNA SESIÓN DE SEGUIMIENTO DEL PRI

El modelo del Cuadro de Discusión del PRI que viene a continuación es un ejemplo de las respuestas de los niños de una sesión de seguimiento del PRI que fue concisamente grabada. Las respuestas del ejemplo de sesión de seguimiento del PRI están en **la página 21.** [↴](#)

Breve descripción del suceso y los cambios que siguieron a continuación	Pensamientos y sentimientos sobre el suceso y cambios que surgieron	Los problemas actuales	Opciones para cambio (Lluvia de ideas)	Consecuencias ¿útiles? (+) ¿dañinas? (-)
<p>¿Qué sucedió o está sucediendo?</p> <p>Pegaron a algunos niños del colegio</p>	<p>Preocupado, asustado de que “los niños malos” regresen.</p> <p>Triste por los niños en el hospital.</p> <p>Preocupado al principio; ahora asustado de que suceda de nuevo.</p>	<p>Los padres asustados de enviar a los hijos a la escuela.</p> <p>Los maestros son más estrictos con sus normas en el recreo.</p> <p>Los niños no pueden jugar en grupos mayores de 2.</p>	<p>Deandre: Hablará con su profesor/a sobre si los niños regresarán a la escuela.</p> <p>Alicia: Hará una tarjeta para los niños heridos.</p> <p>Jose: Primero dijo que se callaría sus preocupaciones. Luego dijo que hablaría con su papá.</p> <p>Carmen: Le pedirá a alguien nuevo que juegue con ella.</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>-</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>¿Qué ha cambiado?</p> <p>Los niños tienen miedo de estar en el patio.</p> <p>Más profesores están presentes a la hora del patio.</p> <p>Los psicólogos hablarán con los niños en las clases.</p>	<p>Preocupado por hacer nuevos amigos, no puede confiar en nadie.</p>	<p>Los niños hacen bandos.</p>		

PLAN DE ACCIÓN REVISADO

Deandre: Esperará hasta que su maestro regrese y le preguntará cuándo regresan los niños al colegio.

Alicia: Le entregará la tarjeta o averiguará si la tarjeta puede enviarse por correo.

Jose: Le preguntará a su papá si tiene más tiempo esta semana para hablar con él.

Carmen: Intentará jugar con Patricia de nuevo la semana próxima.

Todos los niños: Estarán pendientes de cualquier evento inapropiado durante la semana próxima y si lo hubiera, se lo dirían al profesor/a.

ASISTIENDO A NIÑOS O ADOLESCENTES CON ESTRÉS

Cuando se inicie el programa del PRI, quizás se encuentre con que uno de los participantes sufre de estrés. Las señales de estrés en los niños y adolescentes incluyen:

- » Confusión: problemas de memoria, pensamientos perturbados, falta de concentración
- » Agitación física: falta de descanso excesivo, calma excesiva
- » Agitación en el habla: habla muy rápida, preocupación con una idea o un pensamiento
- » Respuestas emocionales: lloros de histeria, poca afectividad, euforia, excitación inapropiada
- » Contenido de respuestas: Episodios de pérdidas considerables

Los facilitadores del PRI pueden proporcionar apoyo y comprensión al niño/a o joven que experimente estrés con las siguientes estrategias:

- » **Proyectar calma, ánimo y aceptación, y mantener una actitud no enjuiciada sobre la situación y las respuestas de los participantes.** Un facilitador podría hablar con una voz calmada o asentir con la cabeza para mostrar ánimo.
- » **Proporcionar atención, mirar a los ojos, respuestas enfáticas, y reconocimiento de los sentimientos expresados por los participantes.** La validación puede darse con un comentario reflexivo. Un facilitador puede decir: *“Sentirse triste está bien”* o *“Sentirse enfadado es normal”*.
- » **Promover confort físico a través del acercamiento.** Un facilitador podría mostrar confort físico con un abrazo si fuera apropiado o dándole un *Kleenex* al participante si estuviera llorando.
- » **Expresar apreciación hacia el participante por su valor en expresar su sentimiento.** El facilitador podría decir: *“Agradezco que compartas tus sentimientos. Se necesita mucho valor para hablar de cómo se siente uno.”*
- » **Darle la opción a los participantes a que dejen la entrevista durante unos minutos o a que se vayan de la sesión si fuera necesario.** El facilitador puede darles la opción de ir a beber algo de agua o lavarse la cara y volver al grupo. También pueden darle la opción de sentarse en otra sala o quedarse fuera durante el resto de la sesión de grupo. *Nota: Los participantes del grupo deben estar supervisados por un adulto en todo momento.*

Recomendaciones de futuras evaluaciones e intervenciones

Si un participante sufre de estrés emocional, especialmente al terminar la sesión de grupo, *es importante proporcionarle apoyo continuo y supervisarlos durante el resto del día.* Los padres o cuidadores legales deberían notificarlo y ofrecer opciones para futuras evaluaciones e intervenciones para con el niño.

Los participantes pueden beneficiarse de futuras evaluaciones e intervenciones de especialistas como: un psiquiatra, un psicólogo o un trabajador/a social quien pueda ser localizado en un centro de salud mental, en una consulta privada o en un hospital que ofrezca ayuda tanto a pacientes de fuera como de dentro del hospital.

Si su agencia no ofrece servicios de salud mental o actitudinal para niños o jóvenes, considere tener una lista de servicios locales especializados en hacer diagnósticos e intervenciones con niños, jóvenes y familias. Los padres o cuidadores deberían recibir recomendaciones para futuras evaluaciones e intervenciones de su hijo/a o adolescente.

PREGUNTAS MÁS COMUNES DEL PRI

PREGUNTAS MÁS COMUNES QUE SURGEN A RAÍZ DEL PROCESO DE DISCUSIÓN

Las siguientes preguntas a veces surgen a causa de los contextos implicados en el proceso de discusión. Para mejorar la discusión, a continuación se incluyen preguntas con posibles respuestas para el líder de la discusión.

 **¿Y si el grupo no se pone de acuerdo con un tema para discutir?**

Respuesta: Si el grupo está dividido por dos temas, el líder de la discusión debería negociar una discusión de uno de los temas para la semana venidera y comprometerse a que discutirán el otro tema en otra reunión de grupo, si se puede programar. Intente abordar la decisión con la idea de discutir el tema más urgente primero, siendo el líder de la discusión quien decida si el grupo no puede.

 **¿Y si dos niños empiezan a discutir sobre un tema relacionado con ellos que sucedió la semana pasada pero que no tiene nada que ver con la discusión?**

Respuesta: El líder de la discusión debería intentar que el grupo retome su discusión pidiéndoles a los dos niños que discutan ese asunto una vez que la sesión haya terminado. Promételes ayudarles una vez que terminen con la discusión de grupo.

 **¿Y si miembros del grupo tienen problemas para verbalizar sus pensamientos y/o sentimientos sobre un tema de discusión?**

Respuesta: Díganle al grupo que a veces es difícil expresar lo que uno piensa o siente sobre un tema complejo. Entonces, pregúntenles: “¿Cómo creen que la mayoría de personas piensan o se sienten sobre una situación similar?” “Me pregunto si estas ideas y sentimientos son similares a sus pensamientos y sentimientos sobre un tema así?”

 **¿Y si un miembro del grupo intenta contestar a todas o a la mayoría de preguntas o intenta ofrecer todas o la mayoría de sugerencias para mejorar?**

Respuesta: Sin faltarle al respeto, el líder de la discusión debería agradecer a esa persona sus respuestas y sugerirle que le encantaría oír lo que (nombrar a otro miembro del grupo) piensa y siente sobre este tema de discusión. ¿Qué sugerencias de cambio o mejora puede ofrecer este otro miembro? Continúe de esta manera, solicitando respuestas verbales de otros miembros del grupo.

 **¿Y si, durante las discusiones de grupo (si va a haber más de una sesión), uno de los miembros ve a otro miembro del grupo que no está siguiendo su compromiso según está escrito en su Plan de Acción?**

Respuesta: Cada miembro del grupo necesita centrarse en su propósito, haciendo lo mejor según sus propias habilidades, ofreciendo ánimo a otros miembros pero sin criticarles por no cumplir su compromiso inicial. En la siguiente reunión de grupo, se pedirá a todos los miembros que compartan su progreso en satisfacer su compromiso.

 **¿Y si** el grupo decide sobre un tema de discusión que es tan amplio y que tiene tantos otros temas relacionados con él que puede intimidar al grupo y puede ser difícil de discutir?

Respuesta: El líder de la discusión debería ayudar al grupo a identificar un tema secundario que parezca más razonable, sugiriendo entre todos otros temas secundarios que podrían ser discutidos en futuras sesiones.

 **¿Y si** alguien interrumpe a otra persona del grupo cuando están intentando hablar sobre un tema?

Respuesta: De buenas maneras, pídale a esta persona que interrumpe que dé tiempo a las otras personas a que terminen de hablar sin interrumpirles. Si las interrupciones persisten, pídanle que anote en un trozo de papel la información que quiere compartir, que lo guarde, y que, una vez que termine de hablar la persona, lo comparta con el grupo.

 **¿Y si** algunos miembros del grupo dicen que no quieren participar de ningún modo porque piensan que la discusión será aburrida?

Respuesta: El líder de la discusión debería indicar los aspectos positivos de la discusión, como por ejemplo: hay menos conflicto, hay más trabajo en equipo o que los miembros del grupo se responsabilizan de temas de grupo.

 **¿Y si** los niños en el grupo dicen que el rato de la discusión les quita tiempo para jugar?

Respuesta: El líder del grupo podría darles algunas ideas de cómo divertirse juntos después de la discusión. Por ejemplo, el grupo podría jugar a algo juntos o comerse unas galletas juntos.

 **¿Y si** un niño se queja diciendo: “Mis amigos no tienen que tener estas discusiones. ¿Por qué nosotros sí?”

Respuesta: El líder de la discusión debería explicarle que no todos los niños son iguales y que los adultos en este contexto creen que las discusiones de grupo son sanas para los niños en este grupo. Recuérdenle al niño/a los beneficios de tener discusiones informales de sesiones anteriores.

 **¿Y si** un miembro se queda dormido durante la discusión?

Respuesta: Con delicadeza, despierte al miembro del grupo y sugiera a todo el grupo que se levanten, se estiren, beban un poco de agua y vuelvan a la discusión listos para participar.



¿Y si un niño/a es difícil de controlar haciendo que el grupo no pueda continuar con la discusión a causa de la distracción?

Respuesta: Advierta al niño/a en primer lugar. Dígale que esta actitud no es apropiada y que está interrumpiendo la discusión. Luego dígale cómo quiere que se comporte, es decir, sentado en una silla con los pies en el suelo, las manos fuera de los otros, escuchando al líder de la discusión y el resto del grupo, y alzando la mano cuando quiera hablar. Si la mala actitud continúa, pídale al niño/a que salga del círculo y que se siente al final de la sala con un adulto a su lado. Si continúa portándose mal, pídale al adulto que se lleve al niño/a fuera de la sala para no participar en la discusión. El adulto deberá estar junto al niño/a durante el resto de la discusión. Para que todo vaya mejor en el futuro, se debería alcanzar un acuerdo con el niño/a para que su actitud sea correcta en la futura reunión de grupo.

APÉNDICE A: EL DESARROLLO DEL NIÑO, INTERVENCIÓN Y CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN

Este apéndice incluye información sobre: el desarrollo de niños y adolescentes, respuestas ante la pérdida de un ser querido y al dolor, respuestas al estrés y estrategias para la recuperación.

EL DESARROLLO DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

Deberíamos tener en cuenta que el desarrollo de un niño/a varía mucho de uno a otro, a pesar de las tan bien definidas etapas del desarrollo. Por ejemplo, algunos niños inteligentes de cuarto grado pueden hacer cosas física y académicamente que un estudiante de sexto no puede hacer. De ahí que no sea apropiado generalizar las descripciones de los niños que veremos a continuación según las distintas etapas de desarrollo afirmando que todos los niños se desarrollan de dicha manera. Estas descripciones son útiles como guía básica para entender los procesos que ocurren desde los cuatro a los dieciocho años.

» **De cuatro a cinco años de edad**

Físicamente, los niños de cuatro y cinco años de edad desarrollan sus habilidades motoras y aprenden a saltar, hacer saltos grandes, vestirse y copiar un cuadrado y un triángulo. El lenguaje se está desarrollando en un habla más clara y a estas alturas, ya dominan un nivel básico de gramática y pueden relacionarse con una historia concreta.

Las tareas de desarrollo para este grupo incluyen: reconocer su género, desarrollar roles de género relacionados con su comportamiento, y desarrollar un gran nivel de curiosidad que resulte en cuestionarse muchas cosas de su vida diaria. A esta edad, actúan como si la filosofía de cada familia y las decisiones sobre la vida diaria sean material para hacerse preguntas. La rebeldía del niño menor de dos años se sustituye por la rebeldía del pensamiento.

Durante esta etapa de desarrollo, el sentido de autonomía aumenta. Los niños de cuatro y cinco años están aprendiendo a ser independientes, energéticos, y persistentes; pueden hacer muchas cosas por ellos mismos y disfrutan de esa capacidad (Newman & Newman, 2009).

» **De seis a siete años de edad**

Los niños de seis y siete años de esta edad han estado perdiendo dientes de leche y desarrollando los nuevos. La figura de sus cuerpos está cambiando. Están aprendiendo a desarrollar sus habilidades motoras y quizás están aprendiendo a silbar. La capacidad de atención ha aumentado y el lenguaje sigue desarrollándose y expandiéndose.

Las tareas de desarrollo para este grupo incluyen: comprender su propio género y los roles de género; identificarse con sus padres y empezar a incorporar al menos algunos de los valores y características de sus padres; desarrollar la habilidad de pensar en algo concreto y lógico, incorporar valores morales para sus vidas, como por ejemplo: la honestidad y la integridad; desarrollar el sentido de la empatía por los demás y participar en juegos de grupo que les ayuden a aprender de manera sana interactuando con los demás.

» **De ocho a nueve años de edad**

El tener una coordinación mucho mejor ayuda a los niños de ocho y nueve años de edad a seguir desarrollando habilidades para participar en deportes y juegos en grupos a la vez que desarrollan sus intereses en pasatiempos y manualidades.

Debido a que su capacidad de pensamiento y su desarrollo del lenguaje han aumentado, también empiezan a desarrollar un interés en mejorar sus habilidades para resolver problemas y jugar con el

lenguaje. A los niños de esta edad, les gusta clasificar y categorizar, de ahí que empiecen a coleccionar objetos. Las habilidades de lectura también están mejorando y ellos mismos consultan libros para resolver algunas dudas a sus preguntas. Un tema que empiezan a cuestionarse a esta edad es la muerte. Tareas de desarrollo para niños de ocho y nueve años incluyen: cooperación social, auto-evaluación, habilidades de aprendizaje y juego en equipo.

Socialmente, estos niños tienen una mayor sensibilidad para las normas y presiones sociales de grupo y empiezan a desarrollar una relación cercana con compañeros del mismo sexo. Debido a las presiones sociales de sus amigos, quizás sientan la necesidad de ser más conformes con actitudes y comportamientos de grupo. La necesidad de aprobación de sus amigos es poderosa en sus vidas y tanto adultos como amigos les dan su opinión sobre su rendimiento, positivo o negativo, para ellos mismos.

Una habilidad que se está desarrollando rápidamente es la lectura. La mayoría de niños de ocho y nueve años leen con fluidez y usan sus habilidades de lectura para aprender de manera independiente. Sin embargo, no todos los niños a esta edad son grandes lectores. Algunos todavía leen bajo el nivel que les corresponde.

El proceso de auto-evaluación que sucede a esta edad incluye: establecer objetivos y consultar con sus amigos y adultos para que les den *feedback* sobre su éxito consiguiendo estos objetivos. Los niños a estas edades es probable que se guíen principalmente por las evaluaciones de los demás sobre su rendimiento y prueben de incorporar atributos que han sido evaluados positivamente.

Hay otro proceso de evaluación de grupo que tiene lugar durante esta etapa de desarrollo. Los niños están empezando a experimentar un sentido de éxito de grupo y de éxito personal. Están aprendiendo a que su contribución al éxito del grupo sea una responsabilidad que deba tomarse en cuenta y que el grupo funciona mejor cuando cada miembro desempeña su rol. Los niños ponen en práctica este proceso de aprendizaje hasta que son adultos cuando ya tienen que relacionarse socialmente con toda la comunidad (Newman & Newman, 2009).

» De diez a once años de edad

Los niños a estas edades de desarrollo están en la pre-pubertad. En general, las niñas desarrollan características sexuales mucho antes que los niños, con las niñas empezando a los once años y los niños a los trece. El pecho de las niñas empieza a desarrollarse y quizás experimentan el inicio de la menstruación. Mientras estos cambios hormonales están ocurriendo, las niñas empiezan a desarrollarse y a ser más altas que los niños de su edad.

Los niños de diez y once años de edad forman parte de un complejo sistema social en aumento. La aprobación del grupo depende en gran medida de la habilidad del niño/a a conformarse con las normas de grupo. La participación en el grupo trae consigo experiencias emocionales que son diferentes de las experiencias emocionales que el niño/a ha tenido con su familia. De esta manera, la amistad de grupo ayuda al niño/a a empezar la transición de la familia a la gran comunidad social. La amistad de grupo es también una fuente de crítica y de aprobación porque los miembros del grupo notan las habilidades de unos y otros y hablan de ellas con otros niños/as en el grupo. Un ejemplo de esto sería: “Mike es buenísimo en matemáticas, pero su lectura no es tan buena”.

La mayoría de niños/as de diez y once años están en quinto o sexto curso y están aprendiendo a resolver problemas difíciles y complejos. Están desarrollando habilidades artísticas más complejas y pueden aprender música tocando un instrumento, cantando en armonía y/o escribiendo canciones.

En el juego en grupo, los niños a esta edad están aprendiendo a desarrollar su éxito personal para “el bien del grupo”. También están aprendiendo a entender que la satisfacción personal puede venir del éxito del grupo y que el juego en equipo les enseña sobre la importancia de ganar e intentar no perder. Este grupo se va haciendo más y más competitivo (Newman & Newman, 2009).

» **Adolescentes: De doce a dieciocho años de edad**

Físicamente, la adolescencia se caracteriza por un periodo de cambio rápido que incluye “un crecimiento en altura”. El crecimiento físico puede cambiar la habilidad del adolescente para llevar a cabo ciertas tareas debido a su mayor fuerza física, mejor coordinación y mayor resistencia.

Para los chicos, su mayor fuerza física y coordinación normalmente conllevan habilidades atléticas más maduras que son bien valoradas por sus amigos y adultos cercanos. Hay un periodo de tiempo, sin embargo, cuando el rápido crecimiento en altura no va acompañado por mayor fuerza muscular, lo que resulta en un periodo temporal cuando el chico/a o adolescente no puede llevar a cabo lo que él querría debido a su tamaño físico. Esta etapa algo extraña trae consigo retos de auto-estima porque el chico/a parece raro y parece no “estar en forma”. Al principio es difícil para él aceptar su imagen porque cree que los otros tampoco le están aceptando por como parece físicamente.

Para algunas chicas adolescentes, el aumento en altura puede que suceda dos años antes que en los chicos, se acepta con vergüenza porque se ven mucho más altas que los chicos de su edad. Otro tema de preocupación a esta edad es la obesidad. Al principio de su crecimiento, muchas chicas adolescentes notan que sus cuerpos se van engordando y quizás empiezan a cuidar su dieta y seguir un régimen en una muy mala época porque es cuando su cuerpo necesita más calorías sanas debido al rápido crecimiento.

Durante la adolescencia, el grupo de amigos/as se vuelve más estructurado y organizado. Antes de la adolescencia, era importante tener amigos/as pero no era tan importante ser miembro de un grupo definido de amigos/as. Según llegan a la escuela secundaria, los estudiantes se reorganizan de acuerdo con varias habilidades; de ahí que se reorganicen sus amistades. La aceptación en un grupo de amigos/as en la escuela secundaria puede basarse en: la apariencia física, las habilidades atléticas, la clase social, el rendimiento académico, los objetivos de futuro, la afiliación religiosa, el pertenecer a un grupo étnico o el tener talentos especiales.

Las relaciones con miembros del sexo contrario se hacen más y más relevantes. El querer empezar a salir con alguien no es tanto una necesidad de encontrar a una pareja para toda la vida sino más bien una experiencia para clarificar su identificación sexual. El grupo de amigos/as puede servir como amortiguador de la ansiedad asociada con las relaciones heterosexuales. Al pasar tiempo en actividades de grupo, hay menos presión en las relaciones de pareja. Las amistades heterosexuales pueden aumentar y florecer dentro del contexto de un grupo de amigos no amenazante.

Dentro de la familia, los adolescentes muestran más señales claras de independencia de la casa, tienen coche, se quedan hasta más tarde por ahí, tienen su propio dinero y toman sus propias decisiones sobre ropa y relaciones de pareja. Una de las tareas en esta etapa de crecimiento es adquirir más autonomía mientras mantienen una buena actitud dentro de su familia (Newman & Newman, 2009).

RESPUESTAS DE CRECIMIENTO A LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO Y AL DOLOR

Cuando se pierde a un ser querido, se espera alguna forma de dolor. La manera en que expresamos el dolor, su duración, y su intensidad varían de un individuo a otro y en el mismo individuo en diferentes etapas de su vida. El dolor normal es sano y debería, bajo condiciones favorables, llevar a la recuperación, al crecimiento, y la adaptación al cambio. A continuación hay algunas descripciones de cómo los niños de cuatro a dieciocho años pueden responder a la pérdida de un ser querido y al dolor.

» **Niños de cuatro a siete años de edad**

Para estos niños, la muerte es algo reversible. Tienen una tendencia a personificar la muerte, viendo la muerte como a una persona. Puede que se sientan responsables de algunos deseos o pensamientos que han tenido. Algunas expresiones comunes son: “Es mi culpa. Me enfadé con ella y pensé que ojalá se muriera”. Las respuestas al dolor incluyen mucha verbalización. Los niños tienen una gran preocupación sobre el proceso. Quieren saber cómo sucedió y por qué, y lo cuestionan constantemente.

Muestras de estrés son: regresiones, pesadillas, molestias con el dormir y el comer y lo jugar violentamente. A veces parecen querer asumir algún rol de la persona fallecida. Por ejemplo, si una madre muere, uno de los niños o adolescente en la familia puede empezar a cuidar de los niños más jóvenes llevando a cabo algunos de los roles de la madre fallecida.

Ejemplos de posibles intervenciones son: darles tiempo y espacio para juegos simbólicos y dibujar o contar historias permitir y animar a que expresen tristeza y enfado y **HABLAR SOBRE EL ASUNTO** en concreto (Black, 1998; Zubenko & Capozzoli, 2002).

» **Niños de siete a once años de edad**

Para estos niños, el concepto de muerte puede verse como un castigo. Tienen miedo de ser heridos físicamente y/o de la mutilación y ven esto como parte del proceso de muerte. Estos niños están haciendo la transición de ver la muerte como algo reversible, a empezar a verlo como algo definitivo. Las respuestas al dolor incluyen: preguntas concretas con el deseo de tener todos los detalles. Están preocupados por cómo los demás están respondiendo y con “¿Cuál es la forma correcta?” de respuesta. Quieren saber cómo deberían responder. Están empezando a tener la habilidad de lamentar y a entender el lamento.

Algunas señales de estrés son: regresiones, problemas en la escuela, problemas con los amigos/as, comportarse de manera distinta, molestias con el dormir y el comer, una gran preocupación con el cuerpo, pensamientos suicidas (deseos de estar con la persona fallecida) y una confusión de rol (no saber cuál es su rol a partir de ahora).

Posibles intervenciones incluyen: contestar a sus preguntas honestamente pero sin angustiar al niño/a; animarles a expresar sus sentimientos; ayudarles a entender lo que pueden controlar y lo que no pueden controlar en sus vidas; y estar disponibles para ellos pero dándoles su espacio y tiempo para ellos mismos, animándoles a jugar, y a **HABLAR DEL TEMA CON ELLOS** (Black, 1998; Zubenko & Capozzoli, 2002).

» **Niños de doce a dieciocho años de edad**

Los adolescentes tienen una respuesta más parecida sobre la muerte a los adultos. Tienen la habilidad de entender lo abstracto y empiezan a conceptualizar el concepto muerte. Ponen mucho esfuerzo en tratar de entender cualquier lección relacionada con la muerte. Las respuestas al dolor incluyen: depresión, rechazo y regresión. A menudo están más dispuestos a hablar sobre el tema con gente fuera de la familia y a poner en práctica el dolor y lamento tradicionales.

Muestras de estrés son: la depresión, el enfado (pueden enfadarse particularmente con los padres), no estar de acuerdo con las cosas, rechazo de prácticas anteriores relacionadas con la muerte, confusión de roles, y portarse mal. Posibles intervenciones son: animarles a verbalizar los sentimientos; animarles a auto-motivarse ante el dolor; escucharles; estar disponibles para ellos; no tratar de limitar el proceso de dolor; HABLAR CON ELLOS si quieren hablar contigo (Christ, Siegel & Christ, 2002; Zubenko & Capozzoli, 2002).

ESTRÉS, DESAFÍOS Y RESISTENCIA

Cuando se discute con miembros de la familia sobre temas problemáticos dentro de la familia, es importante que los adultos responsables de los chicos entiendan los efectos del estrés en los niños y adolescentes, los métodos para desafiar estos hechos y lo que produce más resistencia en el niño/a, adolescente o adulto quien sabe salir de estas circunstancias adversas sin los efectos de que producen consecuencias negativas a largo plazo de tipo: emocional, social y físico. A continuación, se incluye una discusión del estrés, los desafíos y la resistencia de los niños y los adolescentes. Algunas partes de esta información sobre reacciones de estrés y mecanismos de resistencia en niños y adolescentes también se pueden aplicar en adultos.

» **Estrés**

Para todos nosotros, el estrés es el efecto de algo en nuestras vidas que nos exige que nos adaptemos a ello. Esa adaptación puede ser en cantidad de atención que tenemos que darle a ese suceso que nos produce estrés, la manera en que tenemos que cambiar nuestra actitud para afrontar este evento o la cantidad de energía que tenemos que usar para lidiar con ese suceso. Todos nosotros tenemos estrés en nuestras vidas y dos términos que debemos tener en cuenta cuando pensamos en estrés son *la capacidad de aguantar el estrés* y *la cantidad de estrés* que aguantamos. *La capacidad de estrés* es la cantidad de estrés que una persona puede soportar. Esa capacidad es diferente debido a las diferencias individuales. *La cantidad de estrés* se refiere a la cantidad de estrés que una persona tiene en su vida. Lo ideal es tener más capacidad de estrés que más cantidad de estrés en nuestras vidas (*International Federation of Red Cross*, 2009).

Hay muchos retos que nos estresan en nuestras vidas. Cuatro reacciones a los retos del estrés son:

- 1** El aceptar cambios en la vida que requieren coraje y resistencia
- 2** Incertidumbre, ansiedad y miedo durante o después de un evento estresante
- 3** Evitar temas o sentimientos que duelen después de un evento estresante
- 4** Dolor y tristeza después de la pérdida de un ser querido

Un tema que surge a raíz del reto de afrontar situaciones complejas es nuestra habilidad de encontrar esperanza para superar los retos y seguir adelante sin sentirnos culpables o inferiores, lo que nos podría llevar al sentimiento de “no puedo hacerlo”.

Hay cuatro grandes tipos de reacciones ante el estrés que pueden experimentarse si el estrés es severo: fisiológico, emocional, cognitivo y conductual.

<p>» Fisiológico</p>	<p><i>Nuestros cuerpos pueden reaccionar con dolores de cabeza, de estómago o con alguna otra dolencia física.</i></p>
<p>» Emocional</p>	<p><i>Podemos responder con mayor enojo, ansiedad o depresión.</i></p>
<p>» Cognitivo</p>	<p><i>Nuestra habilidad de concentración y de prestar atención cuando se necesita puede ser interrumpida. Podemos experimentar pensamientos negativos o estar más preocupados de lo habitual.</i></p>
<p>» Conductual</p>	<p><i>Quizás gritamos a nuestros familiares o tenemos otros desacuerdos o conflictos al mismo tiempo en casa, en el trabajo o en la escuela. Quizás nos aislamos más de los demás y pasamos más ratos solos.</i></p>

Otras reacciones más concretas al estrés incluyen:

<p>» Sentimientos de responsabilidad y de culpa</p>	<p><i>Los niños y adolescentes pueden sentirse culpables porque asumen una responsabilidad personal ante lo que sucedió. Un ejemplo sería cuando alguien se porta de forma inapropiada en un coche cuando alguien está conduciendo y ocurre un accidente con otros pasajeros. La persona que se “había portado inapropiadamente” se siente culpable porque se siente responsable por el accidente y las heridas.</i></p>
<p>» Volver a contar qué sucedió</p>	<p><i>Después de un evento estresante, mucha gente quiere contar y volver a contar su historia de lo que sucedió porque deben estar intentando entender mejor qué sucedió. La forma de los niños de volver a contar una historia puede ser a través del juego. Los juegos de los niños pueden revelar percepciones y sentimientos sobre un evento estresante o puede que quieran hablar sobre el suceso o ambas cosas. Los temas de sus juegos pueden ser una manera de comunicar sus sentimientos o pensamientos.</i></p>
<p>» Disturbios en el dormir</p>	<p><i>El estrés en la vida de las personas puede resultar en: la incapacidad de dormir, o dormir de manera interrumpida, tener pesadillas o dormir demasiado.</i></p>
<p>» Enfado/agresiones</p>	<p><i>Algunos miembros de la familia pueden enfadarse ante un evento así y pueden verbalizar este enojo o mostrar una actitud agresiva hacia los demás. El enfado de los niños puede mostrarse en sus juegos. Quizás actúan de manera agresiva con sus padres, profesores, hermanos o amigos las.</i></p>
<p>» Cambios en la actitud/ estado de ánimo/ personalidad</p>	<p><i>Quizás hay un cambio notable en la rutina usual, la personalidad o el estado de ánimo. Un niño extrovertido puede volverse retraído. Un niño que casi siempre está contento, puede estar triste.</i></p>

<p>» Síntomas somáticos</p>	<p><i>Cuando estamos expuestos a situaciones de estrés, un niño puede tener síntomas físicos como: dolor de cabeza, dolor de barriga u otras dolencias.</i></p>
<p>» Miedo y ansiedad</p>	<p><i>Si el estrés es severo, un niño puede no querer participar en actividades usuales, puede tener pesadillas o hacerse “hipervigilante”. Esto incluye revisar constantemente que no haya peligros lo que muestra que hay miedo y ansiedad internos.</i></p>
<p>» Regresión</p>	<p><i>Los niños pueden ir hacia atrás en su etapa de desarrollo. Un ejemplo sería: un niño que empieza a hacerse pipí en la cama (algo que no ocurría desde hace tiempo) después de un incidente estresante.</i></p>
<p>» Ansiedad de separación</p>	<p><i>Los niños en estas situaciones pueden no querer separarse de sus padres o cuidadores.</i></p>
<p>» Distanciamiento/evitar a</p>	<p><i>El niño puede aislarse en una habitación o lugar donde se siente seguro. A veces también puede verse una tendencia a evitar hablar o pensar sobre la situación estresante.</i></p>
<p>» Pérdida de interés en las actividades</p>	<p><i>Quizás las actividades en las que antes participaba el niño o con miembros de su familia ya no tienen ningún interés.</i></p>
<p>» Pensar que puede hacer magia</p>	<p><i>Los niños a veces pueden pensar: “Si soy bueno, mi papá no se pondrá enfermo de nuevo”</i></p>
<p>» Falta de concentración</p>	<p><i>Quizás hay una pérdida de concentración en la escuela o trabajo o en las instrucciones que alguien les da.</i></p>
<p>» Evitar la escuela/ el trabajo y bajar el rendimiento en la escuela/trabajo</p>	<p><i>Las notas pueden ser más bajas. Un estudiante de A-B ahora puede estar obteniendo C y D. Un adolescente que tiene un trabajo, quizás no quiera ir a trabajar o no pueda hacer bien su trabajo como antes.</i></p>

(Stansbury & Harris, 2000; Fallin, Wallinga & Coleman, 2001; Dacey & Fiore, 2000)

» Desafíos

Los esfuerzos de los niños en desafiar el tema que les preocupa implican cambiar su manera de pensar y de comportarse en respuesta a peticiones externas o internas que van más allá de los recursos de las que disponen. Los desafíos se refieren a lo que el niño hace para adaptarse a una situación de estrés, sus retos y sus exigencias. Es una adaptación para reducir el impacto negativo del estrés (Lazarus & Folkman, 1984).

Todos los niños tienen necesidades y todos los niños tienen temas universales que les estresan. Sus necesidades incluyen: relacionarse con los demás, ser competente, y ser independiente. Los elementos universales que les estresan incluyen: ser rechazado, tener una vida caótica y sentirse forzado a hacer cosas que no quieren hacer (Skinner & Wellborn, 1997).

Hay dos estrategias que los niños pueden usar en estas situaciones: centrarse en las emociones y centrarse en el problema que les preocupa.

Centrarse en las emociones es una estrategia dirigida a niños que intentan manejar sus emociones.

Incluyen:

» Rechazo/Evitar hacer algo	<i>Los niños pueden negar que el suceso en sí nunca ocurrió o pueden olvidar cosas que les recuerda a ello.</i>
» Distracción o minimización	<i>Los niños pueden distraerse o decirse a sí mismos: “Eso no fue importante. Tanto me daba, la verdad”.</i>
» Pensar que no hubiera ocurrido	<i>Esto implica desear que el suceso no hubiera ocurrido o desear que algo mejor ocurra en el futuro.</i>
» Auto-control de sentimientos	<i>Esto implica intentar controlar su tristeza, enfado y ansiedad.</i>
» Auto-culpa	<i>Los niños a menudo se auto-culpan por lo que sucedió, incluso si fue algo que estaba fuera de su control.</i>
» Buscar significados	<i>Los niños se preguntan “¿Por qué sucedió?” e intentan encontrarle un significado bien en relación con el suceso en sí o en lo que sucedió después del suceso.</i>
» Expresar-compartir sentimientos	<i>Contarle a alguien lo que sienten puede ayudar a los niños a superar ese suceso; puede que confíen en algún adulto en sus vidas, un/a amigo/a, un líder religioso, un consejero o un profesor/a.</i>

Las dos estrategias centradas en las emociones que parecen ayudar más son la de buscarle un significado al suceso en sí y expresar/compartir sus sentimientos (Compas et al, 2001).

Centrarse en los problemas incluye: esforzarse en cambiar a la persona, el medio ambiente, o ambas cosas. De hecho, hay esfuerzos en actuar sobre la fuente de estrés para cambiarla de alguna forma.

Éstos incluyen:

<p>» Planear solucionar el problema</p>	<p><i>Los niños empiezan a pensar en todo lo que podrían hacer para cambiar la situación y así controlar el problema. Estas posibilidades son:</i></p>	
	<p>» Pensar sobre el problema de manera distinta</p>	<p><i>Un ejemplo sería: “Mi amigo debe estar preocupado por algo. No debe estar enfadado conmigo.”</i></p>
	<p>» Pensar en métodos alternativos para solucionar los problemas</p>	<p><i>Un ejemplo sería: “Estoy triste. Me gustaría estar más contento. Para ayudarme, podría salir fuera y montar en mi bici o decírselo a mamá o leer un libro o podría llamar a algún amigo/a y contárselo.”</i></p>
	<p>» Calmarse hablando sobre el tema</p>	<p><i>Un ejemplo sería: “Creo que puedo hacerlo. Puedo respirar profundamente y relajarme y entonces, creo que podré hacerlo.”</i></p>
	<p>» Centrarse en aspectos concretos del problema</p>	<p><i>Un ejemplo sería: “No tengo muchos amigos. ¿Qué podría hacer para ganarme la amistad de los niños de mi clase? Podría invitarles a casa. Podría trabajar con ellos en algún proyecto. Podría ofrecerles compartir mis galletas a la hora de la comida.”</i></p>
<p>» Confrontación</p>	<p><i>Los niños pueden intentar confrontarse a la persona o situación con la esperanza de alcanzar una solución.</i></p>	

(Compas et al, 2001)

» Resistencia

Para los niños, la resistencia es tener la habilidad de adaptarse positivamente cuando tienen problemas actuales o del pasado o bien sienten estrés (Wright & Masten, 2005). Los niños con resistencia normalmente tienen ciertas características.

Éstas son:

» Un temperamento social y adaptable	<i>Cuando se confrontan a situaciones difíciles, algunos niños se adaptan a ellas mientras otros se “derrumban”. Si un niño/a tiene la habilidad de usar las habilidades sociales en su beneficio, hay una mejor oportunidad de adaptarse bajo circunstancias difíciles.</i>
» Muy buenas habilidades cognitivas	<i>Los niños que son fuertes intelectualmente pueden usar su inteligencia para solucionar situaciones de estrés.</i>
» Regulación efectiva de las emociones y la actitud	<i>Es importante mantener la calma ante situaciones de estrés. Esto incluye empezar a controlar las emociones y la habilidad de controlar las urgencias de hacer algo de forma compulsiva. Los niños que son capaces de mostrar este tipo de control puede que se sientan más seguros por sentir que controlan la situación.</i>
» Una visión positiva de sí mismo	<i>Una auto-estima alta significa que un niño/a se sentirá seguro de sí mismo y sentirá que “puede vencer esta mala etapa.”</i>
» Una visión positiva del suceso	<i>Muchas situaciones no son muy positivas. Si los niños pueden empezar a ver los aspectos positivos de una situación o sobre su futuro, es probable que se centren menos en lo negativo. Esto no quiere decir que no vean lo negativo; simplemente, deciden centrarse en lo positivo para ayudarles.</i>
» Fe o entendimiento de la vida	<i>Familias de algunos niños les han inculcado un sentido de hacer algo grande en la vida. Esto podrían ser creencias religiosas o simplemente un sentido de que el niño/a tiene un objetivo que cumplir en la vida.</i>
» Características valoradas por la sociedad y por ellos mismos	<i>Estas características podrían incluir habilidades intelectuales, talentos que tiene el niño/a, un buen sentido del humor o la habilidad de hacer amigos.</i>

(Masten, Garmezy, Tellegen, et al., 1988)

Los niños con resistencia suelen venir de familias que saben cómo llevar situaciones complejas y saben adaptarse a ellas como un núcleo familiar. Cualquier tipo de cambio, particularmente un cambio de estrés, afecta a toda la familia. Es cierto que hay elementos de estrés persistentes que no se van y con los que las familias tienen que lidiar. Algunos ejemplos son: la pobreza, las enfermedades, las circunstancias de un desastre, mudanzas constantes o frecuentes cambios de trabajo o escuela. Estos elementos estresantes crean riesgos a los niños creándoles problemas emocionales y actitudinales, conflictos en las relaciones con familiares o hasta de ruptura con la familia.

Hay tres elementos claves para la resistencia de la familia. Éstas son: sistema de creencias de familia, hábitos de organización familiar y procesos de comunicación de familia.

<p>» Sistema de creencias de la familia</p>	<p><i>El sistema de creencias de la familia ayuda a dar sentido a la adversidad. Los sistemas de creencias tienen más visiones positivas y tienen una trascendencia lo que implica tener la habilidad de remontar un problema.</i></p>
<p>» Patrones de organización familiar</p>	<p><i>Las familias que están organizadas pueden mantener mejor la flexibilidad en situaciones de estrés, pueden mantener la conexión uno con otro, y usualmente tienen más recursos sociales y económicos.</i></p>
<p>» Procesos de comunicación de la familia</p>	<p><i>Los procesos de comunicación dentro de la familia tienen que ser claros y abiertos para expresar emociones y tener la habilidad de solucionar problemas en grupo.</i></p>

(Walsh, 2007)

Las familias con resistencia tienden a tener ciertas características en común, que son:

- » Un ambiente familiar estable, de apoyo.
- » Los padres están involucrados en la educación y las actividades de sus hijos.
- » Los padres tienen las mismas características de resistencia que sus hijos.
- » Una familia con ventajas socio-económicas.
- » Padres con una educación post-secundaria.
- » Familias con fe o con afiliaciones religiosas.

Los miembros de la familia pueden servir como recursos o bien crear impedimentos para desafiar el problema en sí. Sin embargo, tanto si son un recurso o un impedimento, cada miembro de la familia sirve como modelo para lidiar con un problema para otros miembros de la familia (Masten, Garmezy, Tellegen, et al, 1988).

Finalmente, en el contexto mayor, las comunidades capaces de lidiar con problemas tienen características en común. Éstas son:

- » Buenos barrios residenciales
- » Buenas escuelas
- » Oportunidades de trabajo para los padres y los adolescentes
- » Un buen sistema de salud pública
- » Acceso a servicios de emergencia
- » Conexiones con mentores adultos
- » Asociaciones positivas con otras personas

(Compas & Epping, 1993).

APÉNDICE B: USANDO EL PRI CON NIÑO EN UNA SESIÓN INDIVIDUAL

Instrucciones para usar el PRI en una sesión individual con un niño/a o un adolescente

El PRI se puede adaptar para uso individual con un niño/a o un adolescente. El PRI puede ayudar al niño/a a identificar sus pensamientos, sentimientos y a desarrollar estrategias para lidiar con un problema emocional o psicológico que puedan estar viviendo.

Facilitar el PRI con un niño/a o adolescente a nivel individual requiere un facilitador del PRI quien liderará toda su intervención y tomará nota de las respuestas en el Cuadro de Discusión del PRI.

Los pasos a seguir para usar en la sesión del PRI individual con niños o adolescentes son similares a los que se siguen con un grupo.

INSTRUCCIONES PARA FACILITAR PASO A PASO UNA SESIÓN DEL PRI INDIVIDUAL CON UN NIÑO/A O ADOLESCENTE

Paso 1: Preparándose para la sesión del PRI

Asegurarse el permiso de los padres o cuidadores del niño/a o adolescente que va a participar.

Imprimir una copia del Cuadro de Discusión del PRI para usar en la sesión. Ver **la página 6**. [↴](#)

Preparar herramientas de evaluación del PRI para que rellene el participante antes y después de la sesión.

Paso 2: Empezando la sesión del PRI

El facilitador debería presentarse (si fuera necesario) y decirle al participante que el trabajo del facilitador es liderar la discusión hablando con él/ella sobre los retos o problemas que tiene actualmente. Puede decir:

“¡Qué gusto verte! Creo que podríamos hablar sobre el problema o reto que estás experimentando y que identificas con algunas estrategias que has usado en el pasado o que crees que puedes usar ahora. Usaremos el Cuadro de Discusión del PRI para organizar nuestro tiempo de hoy. Según avancemos en cada sesión, iré escribiendo las respuestas en el Cuadro.”

El facilitador debería discutir las reglas del PRI, que son:

- » Respetarse mutuamente
- » Apagar los móviles y cualquier otro aparato electrónico

El facilitador debería recordarle al niño/a o adolescente que los temas de los que discutan serán confidenciales a no ser que haya algún tema que pueda dañar a otras personas, o si el juez solicitara más información de la sesión.

Paso 3: Identificar el problema

Ayudar al niño/a o adolescente a seleccionar un problema para discutir preguntándole que identifique algo que le preocupa o un problema que tiene actualmente. Puede decir algo como:

“Para empezar vamos a identificar un tema o problema que tienes ahora y que te gustaría discutir hoy. ¿Hay algún reto o problema que tienes en estos momentos del que te gustaría hablar?”

Una vez identificado el problema, escríbalo en el Cuadro de Discusión del PRI para que el facilitador y el participante puedan verlo durante la sesión.

Nota: Si el facilitador se da cuenta de que hay un problema que necesita discutirse, se puede proponer por el propio facilitador para la sesión actual.

Paso 4: Describir el problema y lo que cambió

Una vez que se ha identificado el problema, pedirle al niño/a o adolescente que lo describa. Se puede decir:

Si el problema identificado es un hecho concreto:

“Dime algunas cosas que sucedieron desde que esto ocurrió.”

Si el problema identificado es crónico y continúa:

“Dime qué ocurre cuando esto tiene lugar.”

Prosiga con esta pregunta:

“¿Cómo han cambiado las cosas para ti como resultado de lo que sucedió o está sucediendo?”

Tome nota de las respuestas bajo la sección “¿Qué ocurrió?” y “¿Qué cosas han cambiado?” en el Cuadro de Discusión del PRI. Mirar un ejemplo de cómo grabar las respuestas en **la página xvi.** ↴

Paso 5: Explorar pensamientos y sentimientos

Preguntarle al niño/a o adolescente que identifique sus pensamientos y sentimientos relacionados con el problema. Puede decir algo como:

“¿Qué ideas y sentimientos tienes sobre lo que sucedió o está sucediendo?”

“¿Has tenido pensamientos y sentimientos positivos?”

“¿Has tenido pensamientos y sentimientos negativos?”

Si el niño/a o adolescente tiene problemas para identificar pensamientos y sentimientos, puede pedirle que se imagine lo que otros pensarían y sentirían en su situación. Puede decir algo como:

“¿Cómo te imaginas que pueda pensar o sentirse un amigo/a en una situación similar?”

Tome nota de las respuestas bajo la sección “Pensamientos y sentimientos” en el Cuadro de Discusión del PRI. Ver un ejemplo en cómo guardar estas respuestas en **la página xvi.** ↴

Paso 6: Identificar los problemas actuales

Preguntarle al niño/a o adolescente que identifique los problemas que tiene ahora como resultado del tema que están discutiendo. Puede decir algo como:

“¿Qué tipo de problemas tienes ahora?”

Grabar las respuestas bajo la sección “Problemas actuales” en el Cuadro de Discusión del PRI. Ver ejemplo de cómo tomar nota de las respuestas en **la página xvi**. 

Paso 7: Pensar en opciones de cambio

Animar al niño/a o adolescente a pensar en posibles formas de cambiar los problemas que se identificaron. Puede decir:

“¿Cuáles son algunas formas posibles de intentar cambiar estos problemas?”

“¿Qué has hecho para intentar cambiar estos problemas en el pasado?”

“¿Qué otras cosas te gustaría hacer para intentar cambiar estos problemas?”

“¿Qué crees que harán otros niños/as o adolescentes para lidiar con estos problemas?”

No todas las opciones de cambio serán útiles pero todas las opciones deben anotarse como posibles opciones de cambio.

Grabe sus respuestas en la sección “Opciones de cambio” en el Cuadro de Discusión del PRI. Ver un ejemplo de cómo grabar las respuestas en **la página xvi**. 

Paso 8: Considerar posibles consecuencias

Una vez que se haya presentado una variedad de opciones, el facilitador debería leer cada opción en voz alta y preguntarle al niño/a o adolescente si esa opción es útil y podría ser útil y tener un buen resultado o no útil y tener un mal resultado. Se podría decir:

“Según vayas leyendo cada una de las opciones de cambio identificadas, dime si crees que cada una de ellas puede ser útil y ser una buena opción o no útil y una mala opción.”

Anote las respuestas “útiles” con una (+), “no útiles” con una (-), o ambas con (+, -) en el Cuadro de Discusión. Ver un ejemplo de cómo anotar las respuestas en **la página xvi**. 

Paso 9: Desarrollar un Plan de Acción

Ayudar al niño/a o adolescente a desarrollar un Plan de Acción individual escogiendo alguna de las opciones “útiles” (+) que se han creado. Podría decir:

“¿Hay alguna opción que quieras empezar a usar y poner en práctica en un plan de acción?”

Anotar el Plan de Acción del niño/a bajo la sección “Plan de Acción” del Cuadro de Discusión del PRI. Ver ejemplo de cómo anotar las respuestas en **la página xvi**. ↴

Paso 10: Comprometerse al Plan de Acción y Despedida

Solicite un compromiso verbal sobre el Plan de Acción al niño/a o adolescente. Si el niño/a o adolescente volviera a reunirse, anime al niño/a o adolescente a implementar su Plan de Acción entre ahora y la próxima reunión. Puede decir:

“Ahora que hemos hablado de todo esto, ¿qué te gustaría hacer como parte de tu Plan de Acción? ¿Estás comprometido a hacerlo ahora y hasta la próxima vez que nos reunamos?”

“Magnífico. La próxima vez discutiremos qué tal te está yendo todo con tu plan y si te está ayudando.”

Si el niño/a o adolescente solo va a reunirse durante una sesión, anímele a implementar el Plan de Acción y a cumplirlo todo el tiempo que le sirva. Puede decir:

“Ahora que hemos hablado de todo esto, ¿qué te gustaría hacer como parte de tu Plan de Acción?, ¿Estás comprometido a hacerlo?”

“Estupendo. Puedes seguir este plan mientras te reporte resultados positivos y útiles.”

Dé las gracias al niño/a o adolescente por su tiempo y participación.

Guarde una copia con toda la información anotada del Cuadro de Discusión para futuras sesiones del PRI.

MODELO DEL CUADRO DE DISCUSIÓN DEL PRI DE UNA SESIÓN INDIVIDUAL DE UN NIÑO/A O ADOLESCENTE

A continuación, hay un Cuadro de Discusión completo de una sesión individual del PRI de un niño/a o adolescente. Este modelo pretende mostrar cómo sería una sesión individual del PRI con la información escrita en el Cuadro de Discusión.

Problema: “No tengo amigos”

Descripción del reto y problemas	Pensamientos y sentimientos sobre el suceso y problemas que surgieron	Problemas actuales	Opciones de cambio	Consecuencias ¿útiles? (+) ¿no útiles? (-) ¿ambas? (+, -)
<p>¿Qué sucedió? ¿Qué está sucediendo?</p> <p>No tengo amigos o niños con los que poder estar.</p>	<p>Soledad</p> <p>“¿Por qué no le gusto a nadie?”</p>	<p>No sé cómo hacer amigos</p>	<p>Hablar con mi profesor sobre cómo hacer amigos</p>	<p>(+)</p>
<p>¿Qué ha cambiado?</p> <p>En el patio, juego solo.</p> <p>Creo que ya no tengo amigos por algo que he hecho.</p>	<p>“Todos tienen un amigo menos yo”</p> <p>“Asustado”</p> <p>“¿Qué pasa conmigo?”</p> <p>Triste</p>	<p>Todos los demás lo están pasando bien excepto yo</p> <p>No sé cómo jugar a los juegos que juegan en el patio</p>	<p>Ver la televisión</p> <p>Intentar conocer a alguien nuevo sentándome con alguien que no conozco durante la hora de la comida</p> <p>Traer caramelos para los niños a los que no les gusto</p>	<p>(-)</p> <p>(+)</p> <p>(+/-)</p>
<p>ACTION PLAN</p> <p>Sarah: Intentaré conocer a alguien nuevo sentándome con alguien que no conozco durante la hora de la comida.</p>				

INTRUCCIONES PARA FACILITAR PASO A PASO UNA SESIÓN INDIVIDUAL DE SEGUIMIENTO DEL PRI CON UN NIÑO/A O ADOLESCENTE

Al igual que sucede con las sesiones del PRI de grupo, las sesiones de seguimiento con un niño/a o adolescente son recomendadas. Los pasos para una sesión de este tipo son similares a los de la sesión original del PRI, con la excepción de que se necesita una copia del Cuadro de Discusión del PRI de la sesión anterior como referencia durante la sesión de seguimiento.

Paso 1: Revisión de la sesión anterior del PRI

Usando el Cuadro de Discusión completo de la sesión anterior, comentar las respuestas en cada sección con el niño/a o adolescente para refrescar lo que discutieron. Puede decir:

“La última vez que hablamos, hablamos de _____. Discutimos algunos problemas relacionados con este tema. También hablamos de posibles opciones de cambio y sobre qué opciones podían ser útiles. Entonces creamos un Plan de Acción sobre el que trabajar desde la última vez que nos vimos.”

Paso 2: Permitir al niño/a o adolescente que dé una actualización

Pídale al niño/a o adolescente que discuta si ha podido hacer el Plan de Acción y si le ha funcionado. Podría decir:

“¿Pudiste poner en práctica tu Plan de Acción desde la última vez que nos vimos? ¿Te fue útil?”

Paso 3: Determinar si el niño/a o individuo está contento con su progreso

Pregúntele al niño/a o adolescente si está satisfecho con el progreso de su Plan de Acción y de los resultados. Podría decir:

“Parece como que quieres continuar con tu Plan de Acción y que ya estás viendo un progreso positivo. Continúa poniéndolo en práctica y así vamos comentando cómo te está yendo la próxima vez que nos reunamos como grupo.”

Si el niño/a o adolescente está satisfecho con los resultados, prosiga hasta el Paso 5. Si el niño/a o adolescente no está satisfecho, pase al Paso 4.

Paso 4 (si fuera necesario): Revisar el Plan de Acción

Si el niño/a o adolescente no está contento con su Plan de Acción o si el Plan de Acción ha sido demasiado difícil de cumplir, revise las secciones del Cuadro de Discusión de la sesión anterior en más detalle.

Puede decir:

“¿Tenemos que actualizar o cambiar alguna cosa en las secciones? ¿Qué ha cambiado? ¿Pensamientos y sentimientos? ¿Problemas actuales? ¿Opciones de cambio? ¿Consecuencias?”

“¿Necesitamos cambiar el Plan de Acción que creamos la última vez? Si sí, ¿qué te gustaría cambiar o ajustar?”

“¿Estás listo para comprometerte a cumplir este nuevo Plan de Acción?”

Ayude al niño/a o adolescente a crear un nuevo Plan de Acción.

Escriba el nuevo Plan de Acción en el Cuadro de Discusión.

Discuta maneras de implementar el Plan de Acción.

Paso 5 (si fuera necesario): Identificar un nuevo tema de discusión del PRI

Si el niño/a o adolescente está satisfecho con los resultados de su Plan de Acción anterior, simplemente haga una lista de los temas que surgieron en la reunión del PRI anterior y que pueden revisarse para identificar nuevos temas para la sesión del PRI o cree una lista nueva de temas generados por el niño/a o adolescente.

Empiece el proceso del PRI de nuevo desde el principio.

MODELO DE CUADRO DE DISCUSIÓN DE SEGUIMIENTO DEL PRI DE LA FAMILIA

A continuación hay un cuadro completo de una sesión de seguimiento del PRI individual. Este modelo muestra cómo puede ser una sesión individual de niño/a cuando está escrita en el Cuadro de Discusión.

Problema: “Tengo problemas en hacer nuevos amigos y mantenerlos”

Descripción de los retos y cambios que surgieron	Pensamientos y sentimientos sobre el evento y los cambios que siguieron	Problemas actuales	Opciones de cambio	Consecuencias ¿útiles? (+) ¿no útiles? (-) ¿ambas? (+, -)
<p>¿Qué sucedió o está sucediendo?</p> <p>Tengo problemas para hacer nuevos amigos.</p>	<p>Solo/a</p> <p>“¿Por qué no le gusto a más gente?”</p>	<p>No sé cómo hacer buenos amigos.</p>	<p>Hablar con mi profesor/a sobre cómo hacer nuevos amigos/as.</p>	<p>(+)</p>
<p>¿Qué cambio?</p> <p>He empezado a hablar con varias personas nuevas pero no me siento próxima todavía.</p>	<p>“Ilusionada por algunos nuevos amigos”</p> <p>“¿Cómo puedo mejorar estas amistades?”</p> <p>Aburrido/a</p> <p>Triste</p>	<p>He conocido a varias personas pero tampoco hablamos mucho.</p> <p>No sé cómo jugar a lo que juegan los niños en el patio.</p>	<p>Quedarse en casa solo.</p> <p>Centrarme en las personas con las que estoy hablando sin tener que conocer gente nueva.</p> <p>Traer caramelos para los niños a los que no les gusto.</p>	<p>(-)</p> <p>(+)</p> <p>(+/-)</p>
<p>PLAN DE ACCIÓN REVISADO</p>				
<p>Sarah: Le pediré a la gente con la que he empezado a hablar que jueguen conmigo durante el recreo y me ayuden a aprender los juegos nuevos que todos saben.</p>				

APÉNDICE C: USANDO EL PRI CON FAMILIAS

Instrucciones para usar el PRI en una sesión con miembros de la familia

El PRI se puede adaptar y usarse con una familia para ayudar a los miembros a identificar sus pensamientos y sentimientos las estrategias relacionadas con cuestiones que puedan surgir a raíz de un desastre, un evento traumático o de experiencias problemáticas y con temas que reflejan el estrés usual de la vida diaria de una familia.

Facilitar el PRI con una familia requiere tener un facilitador quien liderará la discusión y tomará nota de las respuestas en el Cuadro de Discusión.

Los pasos que se sigan para usar el PRI con una familia son similares a los pasos seguidos con un grupo.

INSTRUCCIONES PASO A PASO PARA FACILITAR EL PRI CON UNA FAMILIA

Paso 1: Prepararse para la sesión del PRI

Colocar sillas en un círculo para los miembros de la familia y el facilitador.

Replicar el Cuadro de Discusión del PRI en la pizarra en un tamaño visible para todos. Consultar **la página 6**. 

Preparar las herramientas de evaluación para los miembros de la familia para completar antes y después de la discusión.

Paso 2: Empezar la sesión del PRI

El facilitador debería presentarse y decirle a los miembros de la familia que el trabajo del facilitador es liderar la discusión hablando con ellos, escuchándoles, y permitiéndoles hablar entre ellos sobre el problema que todos están teniendo. Podría decir:

“Hoy queremos hablar sobre algunas dificultades o retos que puede que tengan como familia. Les puede ayudar hablar de estos temas como familia para compartir lo que está pasando y discutir cualquier sentimiento o pensamiento como resultado de estos temas. También hablaremos de estrategias para lidiar con esto que quizás ya han usado o van a usar para ayudarles a mejorar a identificar estos retos o solucionar los problemas.”

El facilitador discutirá cuáles son las reglas del PRI de grupo, que incluyen:

- » Turnarse al hablar, sin hablar uno y otro a la vez, y ser respetuosos entre ustedes además con el facilitador.
- » Apagar los celulares u otros aparatos electrónicos.

El facilitador también debería recordarle a los miembros de la familia que las cuestiones sobre las que discutan son confidenciales a no ser que haya algún tema que pueda dañar al grupo u otras personas o si el juez requiriera más información sobre la discusión.

Paso 3: Identificar el problema

Asista a los miembros de la familia en seleccionar un problema para discutir preguntándoles que escojan una preocupación o un problema que tienen actualmente. Podría decir:

“Para empezar vamos a identificar una preocupación o un problema del que les gustaría hablar. ¿Qué sugerencias tienen sobre ello como familia?”

Ejemplos de problemas de familia pueden incluir temas como: estrés financiero, daños por un desastre o cualquier tema que afecte a toda la familia.

Ejemplos de problemas que no deberían discutirse son: problemas individuales como la actitud de uno de los hijos o problemas matrimoniales. Si surgieran estos temas, delicadamente, oriente a la familia hacia otro tema de discusión y recuérdelos que esta discusión debería centrarse en algo que les afecta a todos como familia.

Una vez que hayan identificado el problema, escríbanlo en el Cuadro de Discusión del PRI para que todos puedan verlo durante la sesión.

Nota: Si el facilitador se da cuenta de un problema que necesita ser discutido, él o ella puede sugerirlo como tema de discusión para la sesión del PRI actual.

Paso 4: Describir el problema y lo que cambió

Pídales que describan el problema. Puede decir:

Si el problema especificado es un hecho concreto:

“Díganme algunas cosas que han sucedido desde entonces.”

Si el problema especificado es crónico:

“Díganme qué sucede cuando surge (el problema).”

Y prosiga con la siguiente pregunta:

“¿Cómo han cambiado las cosas como resultado de lo que ocurrió o está ocurriendo? ¿Cómo han cambiado las cosas para su familia?”

Grabe las respuestas resumidas en la sección titulada “¿Qué sucedió?” y “¿Qué cambió?” en el Cuadro de Discusión. Ver ejemplo en **la página xxiv**. ↴

Paso 5: Explorar pensamientos y sentimientos

Pídales a los miembros de la familia que identifiquen sus pensamientos y sentimientos relacionados con el problema *per se*. Podría decir:

“¿Cuáles son sus pensamientos y sentimientos sobre lo que ocurrió o está ocurriendo?”

“¿Ha tenido pensamientos y sentimientos positivos?”

“¿Ha tenido pensamientos y sentimientos negativos?”

Si los miembros de la familia tienen dificultades identificando los pensamientos y sentimientos, pregúntenles que imaginen lo que otras familias en situaciones similares pensarían o sentirían. Podría decir:

“¿Cómo cree que otras familias pueden pensar o sentirse sobre una situación así?”

Anote las repuestas en la sección “Pensamientos y sentimientos” en el Cuadro de Discusión. Vea un ejemplo de cómo anotar las respuestas en **la página xxiv**. ↴

Paso 6: Identificar problemas actuales

Pregúnteles a los miembros de la familia que identifiquen problemas que todavía tienen como resultado del tema que están discutiendo. Podría decir:

“¿Qué tipo de problemas tiene en estos momentos?”

Anote las respuestas en la sección “Problemas actuales” en el Cuadro de Discusión. Vea un ejemplo de cómo anotar las respuestas en **la página xxiv**. ↴

Paso 7: Pensar en opciones de cambio

Ayude a los miembros de la familia a identificar problemas existentes como resultado del tema que están discutiendo. Podría decir:

“¿Cuáles son algunas maneras de intentar cambiar estos problemas?”

“¿Qué han hecho para intentar cambiar estos problemas en el pasado?”

“¿Qué otras cosas les gustaría probar de hacer para cambiar estos problemas?”

“¿Cuáles son algunas cosas que otras familias en esta situación harían?”

No todas las sugerencias para cambiar serán útiles pero todas las opciones deben anotarse como posibles opciones de cambio.

Anote todas las respuestas en la sección “Opciones de cambio” en el Cuadro de Discusión. Vea un ejemplo de cómo grabar las respuestas en **la página xxiv**. ↴

Paso 8: Considerar las consecuencias

Una vez que tenga una variedad de opciones identificadas y escritas en el Cuadro de Discusión, el facilitador debería leer cada opción en voz alta lo que podría ser efectivo y resultar en algo bueno o no tan bueno. Podría decir:

“Mientras leo cada una de estas opciones de cambio, díganme si creen que cada opción puede ser útil o no, positiva o negativa.”

Anoten las respuestas de “útil” con una (+), “dañina” con una (-), o “ambas” con (+,-) en el Cuadro de Discusión. Vea ejemplo en **la página xxiv**. ↴

Paso 9: Desarrollar un Plan de Acción

Asista a los miembros de la familia en establecer un Plan de Acción individual y de familia a partir de las respuestas útiles (+) que se han generado.

El Plan de Acción individual debería incluir un reto que cada miembro de la familia se compromete a cumplir. Podría decir:

“Después de terminar esta discusión familiar, ¿Hay alguna buena opción que quieran empezar a poner en práctica y que debemos incluir en el Plan de Acción? ¿Qué opciones de cambio podría poner en práctica cada uno de ustedes? Comentémoslo uno por uno en el círculo y que cada uno identifique una opción de cambio que podría llevar a cabo.”

El Plan Acción familiar debería incluir al menos una actitud o reto que cada miembro de la familia está de acuerdo en ponerla en práctica para solucionar el problema. Podría decir:

“¿Qué opciones de cambio podrían hacer todos juntos como familia e incluirla en un Plan de Acción que ayude a cada uno de ustedes?”

Grabe el Plan de Acción individual y el Plan de Acción de familia en la sección “Plan de Acción” del Cuadro de Discusión. Vea un ejemplo de las respuestas en **la página xxiv**. ↴

Paso 10: Comprometerse al Plan de Acción y Despedirse

Después de establecer los dos Planes de Acción, pida a los miembros de la familia un consentimiento verbal para poner en práctica estos dos planes.

Si los miembros de la familia se reúnen otra vez con el facilitador, anime a la familia a implementar el Plan desde este momento hasta la próxima reunión. Podría decir:

“Ahora que acabamos de hablar de las opciones que les gustaría poner en práctica, ¿Están cada uno de ustedes comprometidos a cumplir estas acciones desde este momento hasta la próxima vez que nos reunamos? (Vaya alrededor del grupo y obtenga un acuerdo verbal de cada miembro.) “Magnífico. La próxima vez que nos reunamos, discutiremos cómo están yendo sus planes y si les están ayudando.”

Si los miembros de la familia solo se reúnen durante una sesión, anime a la familia a implementar su Plan de Acción y cumplirlo lo mejor que puedan. Podría decir:

“Ahora que hemos hablado de las opciones que les gustaría incluir en un Plan de Acción, ¿Está cada uno de ustedes comprometido a cumplirlas? (Circule alrededor del círculo y obtenga un compromiso verbal de cada miembro del grupo.) “Magnífico. Una vez que pongan en práctica estos nuevos Planes de Acción, pueden ponerlos en práctica tanto tiempo como necesiten mientras los resultados sean positivos y útiles.”

Dé las gracias a los miembros de la familia por su tiempo y participación.

Guarde una copia del Cuadro de Discusión completo como guía de futuras sesiones del PRI. Una posibilidad es hacer una foto del Cuadro de Discusión con una cámara o un celular o transcribir el contenido en otra hoja de papel.

MODELO DE CUADRO DE DISCUSIÓN DEL PRI DE UNA FAMILIA

A continuación hay un cuadro de discusión de una sesión del PRI de una familia. Este ejemplo proporciona un ejemplo de una sesión del PRI de familia con todo escrito en el Cuadro de Discusión.

Problema: “Una inundación dañó nuestra casa.”

Descripción de los retos y cambios que resultaron de la sesión	Pensamientos y sentimientos sobre el suceso y cambios que siguieron	Problemas ahora	Opciones de cambio	Consecuencias ¿útiles? (+) ¿inútiles? (-) ¿ambas? (+/-)
<p>¿Qué sucedió?</p> <p>El nivel inferior de la casa se inundó.</p> <p>Todo el primer piso de la casa estaba destrozado.</p>	<p>Preocupados sobre el coste de las reparaciones.</p> <p>Tristes sobre la pérdida de sus pertenencias.</p>	<p>Todos tienen que estar en la misma habitación y no hay espacio.</p> <p>Mamá y papá tienen que manejar más lejos para ir a sus trabajos.</p>	<p>Preguntarles a los niños del barrio si quieren jugar.</p> <p>Visitar al perro cada par de días.</p> <p>Planear actividades de familia con el abuelo y la abuela y fuera de la casa.</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>¿Qué cosas cambiaron?</p> <p>La familia ahora está en la casa de los abuelos.</p> <p>Toda la familia está en una habitación.</p> <p>El perro está en una residencia canina hasta que la casa esté reparada.</p>	<p>“Al menos estamos a salvo”.</p> <p>Un poco solos por vivir en un barrio nuevo.</p> <p>Contentos de poder pasar tiempo extra con la familia.</p> <p>Agradecidos por tener un lugar donde estar.</p> <p>Frustrados por las inconveniencias.</p> <p>No tener tiempo para estar con el perro.</p>	<p>Los niños no tienen amigos para jugar.</p> <p>Todos pelean más porque están tan cerca unos de otros.</p> <p>Brownie, el perro, todavía está en la residencia canina y le echan de menos.</p>	<p>Gritar cuando estén frustrados.</p> <p>Buscar maneras de ahorrar dinero.</p> <p>Encontrar una forma más conveniente de manejar al trabajo y a la escuela.</p>	<p>-</p> <p>+</p> <p>+</p>

PLANES DE ACCIÓN

Mamá: Hablará con la residencia canina para ver cuándo va bien que la familia visite el perro y planear varias visitas de los niños para jugar con él.

Papá: Encontrará una forma alternativa de trabajar para ahorrar algo de dinero en la gasolina y poder pasar más tiempo con la familia en lugar de estar manejando.

Morgan: Les preguntará a los niños del barrio si les gustaría jugar con él y su hermano.

Alex: Planeará una actividad para divertirse con toda la familia incluyendo a los abuelos

Familia: Toda la familia intentará hablar en un tono de voz normal cuando estén irritados unos con otros. Respirarán profundamente y pensarán lo que van a decir si están enfadados así como escogerán las palabras con cuidado antes de hablar.

INSTRUCCIONES PASO A PASO PARA FACILITAR SESIONES DE SEGUIMIENTO DEL PRI PARA UNA FAMILIA

La preparación para una sesión de seguimiento del PRI es similar a una sesión regular del PRI con la excepción de que el Cuadro de Discusión de la sesión anterior deberá estar disponible como referencia durante la discusión de seguimiento.

Paso 1: Revisar la sesión anterior del PRI

Revise las respuestas de cada sección del Cuadro de Discusión de la sesión anterior para recordar a los miembros de la familia lo que se discutió. Podría decir:

“La última vez que hablamos, hablamos de _____. Discutimos posibles opciones de cambio así como cuál de estas opciones podría ayudarnos mejor y a raíz de ahí, ustedes crearon un Plan de Acción en el que trabajar desde entonces.”

Paso 2: Permitir a la familia a que proporcione una actualización

Invite a los miembros de la familia a discutir cómo ha ido su Plan de Acción individual y su Plan familiar y si tuvieron oportunidad de ponerlos en práctica. Podría decir:

“Vamos a ir uno por uno en el círculo para que cada uno de ustedes pueda actualizar su Plan de Acción. Dígnos si tuvieron alguna oportunidad de llevar a cabo el Plan de Acción individual desde la última vez que nos vimos. Si sí, ¿Ha sido útil el Plan de Acción?”

Paso 3: Determinar si la familia está satisfecha con su progreso

Pregunte a los miembros de la familia si están satisfechos con su progreso tanto en su Plan de Acción individual y familiar así como de los resultados. Podría decir:

“Parece que todos ustedes querrían continuar usando su Plan de Acción y que algunos ya están viendo un progreso positivo. Continúen usándolos y así podremos discutir cómo les está yéndo la próxima vez que nos reunamos como grupo.”

Si los miembros de la familia están contentos con su progreso, vaya al Paso 5. Si no están contentos con su progreso, vaya al Paso 4.

Paso 4 (si fuera necesario): Revisar el Plan de Acción

Si los miembros de la familia no están contentos con el funcionamiento de sus Planes de Acción o si el plan fue difícil de cumplir, revisen el Cuadro de Discusión generado en la sesión anterior y determine si son necesarios algunos cambios y dónde. Podría decir:

“¿Tenemos que hacer alguna modificación o actualización en la sección de “Qué ha cambiado”? ¿O la de “Pensamientos y sentimientos”, ¿O la de “Problemas ahora”? “¿Opciones de cambio? ¿Consecuencias?”

“¿Tenemos que cambiar el Plan de Acción creado la vez anterior? Si sí, ¿Qué les gustaría cambiar o adaptar?”

“¿Tiene cada uno de ustedes la voluntad de cumplir este nuevo Plan de Acción?”

Paso 5 (si fuera necesario): Identificar nuevos temas del PRI

Si los miembros de la familia están satisfechos con los resultados de su Plan de Acción así como con la lista de temas generados a raíz de la primera reunión, podrían buscar un tema para la nueva sesión del PRI o crear una lista nueva de temas.

Empiece el proceso del PRI desde este tema recién escogido.

MODELO DE CUADRO PARA LA DISCUSIÓN DEL SEGUIMIENTO DEL PRI DE FAMILIA

A continuación hay un Cuadro de Discusión de una sesión de seguimiento del PRI de una familia. Este ejemplo muestra lo que puede ser una sesión de seguimiento del PRI de familia con todo detallado en el Cuadro de Discusión.

Problema: “Una inundación dañó nuestra casa”

Descripción de los retos y cambios que resultaron de la sesión	Pensamientos y sentimientos sobre el suceso y cambios que siguieron	Problemas ahora	Opciones de cambio	Consecuencias ¿útiles? (+) ¿no útiles? (-) ¿ambas? (+/-)
La parte inferior de la casa se inundó y el primer piso quedó destrozado.	Preocupados sobre el coste de las reparaciones y lo que vale reemplazar sus pertenencias.	Cuanto más tiempo estemos así, más abrumados nos sentiremos por estar en una habitación todos juntos.	Podríamos pasar más tiempo fuera de casa haciendo cosas divertidas.	+
<p>¿Qué cosas cambiaron?</p> <p>La familia ahora está en una habitación en la casa de los abuelos.</p> <p>El perro estará en una residencia canina hasta que la casa esté reparada.</p>	<p>Agradecidos por tener un lugar donde estar.</p> <p>No tener tiempo para estar con el perro.</p>	<p>Manejar más distancia para ir al trabajo es más costoso.</p> <p>Las peleas entre nosotros se suceden con más frecuencia ahora.</p> <p>Brownie, el perro, todavía está en la residencia canina</p>	<p>El transporte público podría ayudarnos con algunos costes extra del coche.</p> <p>Continuar haciendo nuevas amistades del barrio.</p> <p>Chillar y gritar en las peleas para que te oigan.</p> <p>Podríamos pasar más tiempo con Brownie.</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>-</p> <p>+</p>

PLANES DE ACCIÓN REVISADOS

Mamá: Habló con la residencia canina para poder visitar al perro. Intentará llevar a los niños a que jueguen con él dos veces a la semana.

Papá: Encontró una forma alternativa de trabajar e ir a la escuela pero sigue siendo costoso. Seguirá buscando rutas alternativas y consultará con el transporte público por si puede reducir algunos costes.

Morgan: Seguirá desarrollando sus amistades hechas en el vecindario.

Alex: Planeó una actividad divertida para toda la familia. Planeará otra actividad para estar todos juntos incluyendo al abuelo y la abuela.

Familia: Intentarán hablar en un tono normal e intentarán respirar antes de hablar cuando estén enfadados.

APÉNDICE D: EL MODELO DE HORARIO DE LA EVALUACIÓN DEL PRI

Modelo a seguir para administrar los Instrumentos del Programa de Recuperación e Intervención (PRI)

<i>Antes de la primera sesión del PRI:</i>		
Joven	Padre	Líder del grupo
Formulario Demográfico (1 página)	Evaluación del Padre del Formulario del Joven (1 página)	La Evaluación del líder del Formulario del Joven (1 página) – <i>Un formulario completado para cada joven en el grupo</i>
Formulario de la Evaluación del Joven (4 páginas)		
<i>Después de cada sesión del PRI:</i>		
Joven	Líder del grupo	
Lo que he aprendido (2 páginas)	Formulario de la Evaluación del Grupo del Líder (4 páginas)	
	Evaluación del Líder del Grupo del PRI (2 páginas)	
<i>Al final de la sesión del PRI:</i>		
Joven	Padre	Líder del grupo
Formulario de la Evaluación del Joven (4 páginas)	Evaluación del Padre del Formulario del Joven (1 página)	Evaluación del Líder del Formulario de Grupo (1 página) – <i>Un formulario completado por cada joven en el grupo</i>

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL PRI

Formulario Demográfico del Joven

Por favor, responda a las siguientes preguntas.

¿Eres niño o niña? _____

¿Cuántos años tienes? _____

¿En qué grado estás? _____

¿A qué raza perteneces? Por favor, marca todas las necesarias.

Blanco/a

Negro-a/Afro-americano-a

Latino-a/Hispano-a

Indio americano-a

Asiático-a o del Pacífico

Otro (Especifica): _____

Formulario Demográfico del Joven

Lista de intervención

A veces la gente tiene problemas o está decepcionada por cosas diversas. Cuando esto sucede, es probable que tomen medidas para solucionar sus problemas o sentirse mejor.

Para cada ítem a continuación, marque la respuesta que MEJOR describa si ha hecho esa actividad **durante los últimos seis meses** con el fin de solucionar sus problemas o sentirse mejor.

Durante los últimos seis meses:	No	Sí, un poco	Sí, mucho
1. He pensado sobre cuáles son las mejores cosas para lidiar con mis problemas.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
2. He pensado sobre qué es lo que necesito saber para resolver mis problemas.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
3. He intentado mejorar las cosas haciendo o cambiando algo.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
4. He pensado sobre por qué he tenido estos problemas.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
5. He pedido a Dios que me ayude a entender mis problemas.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
6. He intentado pensar únicamente sobre las cosas buenas de la vida.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
7. He visto que mis problemas no son lo suficientemente grandes como para decepcionarme o incluso que pronto se acabarán.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
8. Me he acordado de que todo podría ser peor.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
9. He hecho alguna cosa como dibujar algo para plasmar mis sentimientos.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
10. He llorado.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
11. He practicado algún deporte como: ir en bici, patinar con el monopatín o patinar.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
12. He hecho algo para distraer mi mente de mis problemas como: jugar a videojuegos, escuchar música, mirar la tele, o leer un libro.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
13. He intentado aislarme de mis problemas distanciándome de la gente o las cosas que me decepcionan o yéndome a mi habitación.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
14. He intentado no pensar mucho sobre mis problemas.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
15. He deseado que las cosas fueran mejores o he deseado que se mejoren.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
16. He hablado con alguien en la familia o con un amigo para intentar ver qué puedo hacer.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
17. He hablado con alguien sobre mis sentimientos.	No	Sí, un poco	Sí, mucho

Virtudes y Dificultades

A continuación hay una lista de ítems que describen cómo se comporta la gente. Para cada ítem, marque la respuesta que MEJOR describa lo que ha hecho **a lo largo de los últimos seis meses**.

Por favor, conteste a los ítems lo mejor que pueda aunque no esté muy seguro de su respuesta.

En los últimos seis meses:	No	Sí, un poco	Sí, mucho
1. He tenido problemas a la hora de hacer lo que me piden que haga.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
2. He estado preocupado/a.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
3. He estado infeliz o triste.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
4. He tenido problemas para acabar lo que acababa de empezar.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
5. He tenido problemas al prestar atención a las cosas.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
6. He tenido problemas con mis sentimientos en general.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
7. He tenido problemas para relacionarme con otros jóvenes.	No	Sí, un poco	Sí, mucho

Esperanza

A continuación hay una lista de ítems que describen cómo se comporta la gente. Para cada ítem, marque la respuesta que MEJOR describa lo que ha hecho **a lo largo de los últimos seis meses**.

Por favor, conteste a los ítems lo mejor que pueda aunque no esté muy seguro de su respuesta.

Durante los últimos seis meses me he sentido como si	No	Sí, un poco	Sí, mucho
1. No tuviera mucha buena suerte y probablemente no la tenga cuando me haga mayor.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
2. Todo va mal, aunque sé que irá mejor.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
3. Todo lo que puedo ver frente a mí son cosas malas y ninguna buena.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
4. Tuviera suficiente tiempo para terminar las cosas que de verdad me interesan.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
5. Las cosas no funcionaran de la manera que yo desearía.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
6. Fuera a tener más buenos ratos que malos.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
7. Pensara que no voy a divertirme cuando sea mayor.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
8. No hubiera ninguna necesidad en intentar conseguir algo que quiero porque probablemente no lo conseguiré.	No	Sí, un poco	Sí, mucho

YA TERMINÓ. MUCHAS GRACIAS.

Evaluación del Padre/Madre de las Virtudes y Dificultades del Joven

A continuación hay una lista de ítems que describen cómo se comportan los jóvenes. Para cada ítem, marque la respuesta que MEJOR describa lo que ha hecho su hijo/a a **lo largo de los últimos seis meses**.

Por favor, conteste a los ítems lo mejor que pueda aunque no esté muy seguro de su respuesta.

En los últimos seis meses su hijo/a:	No	Sí, un poco	Sí, mucho
1. Ha tenido problemas para hacer lo que se le pedía que hiciera.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
2. Ha estado preocupado/a.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
3. Ha estado infeliz o triste.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
4. Ha tenido problemas para acabar lo que acababa de empezar.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
5. Ha tenido problemas al prestar atención a las cosas.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
6. Ha tenido problemas con sus sentimientos en general.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
7. Ha tenido problemas para relacionarse con otros jóvenes.	No	Sí, un poco	Sí, mucho

YA TERMINÓ. MUCHAS GRACIAS.

Evaluación del Líder del Grupo del Joven

Las virtudes y Dificultades del Joven

A continuación hay una lista de ítems que describen cómo se comportan los jóvenes. Para cada ítem, marque la respuesta que MEJOR describa si el/la joven sobre el que escribe ha hecho dicha actividad **a lo largo de los últimos seis meses**.

Por favor, conteste a los ítems lo mejor que pueda aunque no esté muy seguro de su respuesta.

En los últimos seis meses el/la joven:	No	Sí, un poco	Sí, mucho
1. Ha tenido problemas para hacer lo que se le pedía que hiciera.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
2. Ha estado preocupado/a.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
3. Ha estado infeliz o triste.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
4. Ha tenido problemas para acabar lo que acababa de empezar.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
5. Ha tenido problemas al prestar atención a las cosas.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
6. Ha tenido problemas con sus sentimientos en general.	No	Sí, un poco	Sí, mucho
7. Ha tenido problemas para relacionarse con otros jóvenes.	No	Sí, un poco	Sí, mucho

YA TERMINÓ. MUCHAS GRACIAS.

Lo que he aprendido

Por favor, lea cada afirmación sobre el ejercicio del Programa de Resistencia e Intervención (PRI) y a continuación marque una respuesta indicando si está Totalmente de acuerdo, De acuerdo, En desacuerdo o Totalmente en desacuerdo.

¿Está usted Totalmente de acuerdo, De acuerdo, En desacuerdo o Totalmente en desacuerdo con la siguiente afirmación:	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Me gusta ser parte de una discusión de grupo.				
2. Me sentí seguro/a durante la discusión de grupo.				
3. Me sentí parte del grupo durante la discusión en grupo.				
4. Me sentí mejor después de la discusión.				
5. Aprendí sobre los problemas de la vida.				
6. Aprendí sobre los problemas de los demás.				
7. Aprendí sobre mis propios sentimientos.				
8. Aprendí sobre los sentimientos de otros miembros del grupo.				
9. Aprendí sobre prácticas efectivas que puedo llevar a cabo para afrontar mis problemas.				
10. Aprendí sobre cómo los padres pueden ayudarme a afrontar mis problemas.				
11. Aprendí sobre cómo el líder del grupo puede ayudarme a superar mis problemas.				

YA TERMINÓ. MUCHAS GRACIAS.

Formulario del Informe de la Sesión del Líder del grupo

Nombre: _____

Fecha: _____

1. ¿Terminó la sesión del PRI? SÍ NO

a. Si no terminó la sesión, ¿Por qué no? (Descríbalo) _____

2. Marque las casillas apropiadas para indicar si no empezó, si completó (según está descrito en el protocolo), completó con modificaciones o no completó cada uno de los componentes del siguiente ejercicio del PRI.

Componente del ejercicio:	No lo empezó	Lo completó	Lo completó con modificaciones	No lo completó
a. Discutió un problema específico con los niños.				
b. Discutió las reacciones emocionales del joven respecto a un problema específico.				
c. Discutió los pensamientos del joven respecto a un problema específico.				
d. Discutió lo que realmente ocurrió durante una crisis o un problema.				
e. Anotó las respuestas del joven en la pizarra.				
f. Discutió las opciones y cuáles eran las mejores opciones al problema específico.				

3. Por favor, describa por qué no empezó o completó algunos de los componentes del ejercicio que no llegó a empezar o a completar. _____

4. Por favor, describa cómo y por qué modificó alguno de los componentes del ejercicio que sí modificó.

5. Para cualquier componente del ejercicio que usted modificó o no completó, ¿Influyó esto en la respuesta de la intervención? (Por favor, marque una respuesta) SÍ NO

a. Si SÍ, ¿Cómo interfirió? _____

6. ¿Qué funcionó bien en la sesión? _____

7. ¿Qué partes de la sesión fueron más complejas para los jóvenes? _____

a. ¿Cómo trabajó las partes con las que los jóvenes tuvieron problemas? _____

8. ¿Con qué partes de la sesión tuvo más dificultades? _____

a. ¿Cómo manejó los puntos más problemáticos para usted? _____

9. Por favor, describa cualquier cosa inusual que sucedió durante la sesión. _____

10. ¿Qué sugeriría para mejorar el ejercicio del PRI? _____

11. Antes de esta sesión, ¿Cuántas veces había liderado una sesión del PRI? _____

12. ¿Recibió ayuda de algún administrativo o algún voluntario para liderar esta sesión de PRI?

SÍ NO

a. Si SÍ, ¿Cuántas personas le ayudaron? _____

13. ¿Cuánto tiempo duró la sesión del PRI? _____

14. Por favor, indique el nombre de todos los jóvenes que participaron en la sesión del PRI:

Nombre _____ Número de Identificación: _____

Evaluación del Líder del Grupo del Programa del PRI

Por favor, lea cada afirmación sobre el Programa de Recuperación e Intervención (PRI) y a continuación marque la respuesta más apropiada según si está “Totalmente en desacuerdo, En Desacuerdo, Acuerdo, o Totalmente de Acuerdo” con esa afirmación.

¿Usted está Totalmente en desacuerdo, En desacuerdo, De acuerdo, o Totalmente de acuerdo con la siguiente afirmación?	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Entiendo cuándo tengo que usar el PRI.	1	2	3	4
2. Entiendo quién debería recibir el PRI.	1	2	3	4
3. PRI es fácil de usar.	1	2	3	4
4. Entiendo cuáles son las instrucciones escritas para usar el PRI.	1	2	3	4
5. Puedo seguir las instrucciones del PRI.	1	2	3	4
6. Puedo liderar una sesión del PRI de 40 minutos o menos.	1	2	3	4
7. El PRI es efectivo con niños que han experimentado una crisis en su comunidad.	1	2	3	4
8. El PRI es efectivo para niños de diversos orígenes.	1	2	3	4
9. El PRI funciona bien con programas para niños y jóvenes.	1	2	3	4
10. Los niños entienden el propósito del PRI.	1	2	3	4
11. Los padres entienden el propósito del PRI.	1	2	3	4
12. Los jóvenes pueden usar las estrategias de intervención del PRI.	1	2	3	4
13. Los jóvenes son capaces de aplicar las estrategias del PRI a otros problemas.	1	2	3	4
14. El protocolo del PRI es útil.	1	2	3	4
15. Usaría el PRI con otros jóvenes.	1	2	3	4
16. Usaría el PRI con otros tipos de problemas.	1	2	3	4

Por favor, conteste a las siguientes preguntas:

17. Lo mejor del PRI es: _____

18. El PRI funcionaría mejor si: _____

19. Por favor, comparte comentarios o sugerencias sobre el PRI. _____

REFERENCIAS

- Black, N. (1998). Bereavement in childhood. *British Medical Journal*, 316: 931-933.
- Christ, G.H., Siegel, K. & Christ, A.E. (2002). Adolescent grief. *Journal of the American Medical Association*, 288: 1269-1278.
- Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., et al., (2001). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 127 (1), 87-127.
- Compas, B.E., & Epping, J.E. (1993). Stress and coping in children and families: Implications for children coping with disaster. In Saylor, C.F. (ed.) *Children and disasters*, pp. 11-28. New York: Plenum Press.
- Dacey, J.S., & Fiore, L.B. (2000). *Your anxious child*. San Francisco: Josey-Bass.
- Fallin, K., Wallinga, C., & Coleman, M. (2001). Helping children cope with stress in the classroom setting. *Childhood Education*, 78(1), 17-24.
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2009). *Community-based psychological support, A training kit*. International Federation Reference Centre for Psychosocial support. Copenhagen, Denmark: PS Centre Publications.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Co.
- Marion, M. (2003). *Guidance of young children* (6th ed.). Upper Saddle River: Printice Hall.
- Masten, A.S., Garmezy, N., Tellegen, A., et al. (1988). Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 29 (6), 745-764.
- Newman, B.M. & Newman, P.R. (2009). *Development through life: A psychosocial approach*. Belmont, CA: Wadsworth Centage Learning.
- Skinner, E.A. & Wellborn, J.G. (1997). Children's coping in the academic domain. In S.A. Wolchik and I.N. Sandler (Eds.) *Handbook of children's coping with common stressors, Linking theory and intervention*, pp. 387-482. New York: Plenum Press.
- Stansbury, K. & Harris, M.L. (2000). Individual differences in stress reactions during a peer entry episode: Effects of age, temperament, approach behavior, and self-perceived peer competence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 76(1), 50-63.
- Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience. *Family Process*, 46 (2), 207-227.8
- Wright, M.O. & Masten, A.S. (2005). Resilience processes in development: Fostering positive adaptation in the context of adversity. In Goldstein, S. and Brooks, R.B. (Eds.). *Handbook of resilience in children*, pp. 17-37. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Zubenko, W.N. & Capozzoli, J. (eds). (2002). *Children and disasters: A practical guide to healing and recovery*, pp. 95-96. Oxford University Pres

