



Programa de Educación para la Resiliencia

Una Intervención de Segundo Nivel para los Problemas de Interiorización

DR. ANDY GARBACZ
DRA. KATIE EKLUND
DR. STEPHEN KILGUS

El Manual de Familias Resilientes (FR)

Agradecimientos

Queríamos expresar nuestro agradecimiento a los siguientes colegas, los postdoctorales, y estudiantes doctorales (en orden alfabético) por las contribuciones al desarrollo, refinamiento, y prueba del programa de educación para la resiliencia. No existiría el programa sin la pasión, el intento, y la devoción desinteresada a los/las niños/as.

Amanda Allen
Ellen Anderson
Alexandra Barber
Joseph Decker
Sarah DeMarchena
Kortni Dubose

Jared Izumi
Kayla Kilpatrick
Temma Levis
Timothy Lewis
Elizabeth McCollom
Barbara Mitchell
Olivia Moens

Nury Rodríguez
Sara Coronel Rodríguez
Leah Schwartz-Dodek
Michael Van Wie
Madeline Wadington
Jessica Willenbrink
Juliet Ye

El Proyecto PER se encuentra en el Centro para Recursos Escolares de Wisconsin en la Escuela de Educación de la Universidad de Wisconsin-Madison.

El índice de contenidos

La Introducción.....	5
Hoja de Trabajo de Reunión Colaborativa	8
Lista de Verificación de Fidelidad de Reuniones Colaborativas	14
El Folleto de Comunicación	16
El Folleto “La Motivación Ayuda a las Familias”	18
Una Guía para el Check-In/Check-Out (CICO).....	20
Informe de Progreso Diario del PER.....	22
Guía de Tarea PER	23
Lección #1: Introducción.....	24
Lección #2: Identificar sentimientos.....	25
Lección #3: Usar las Aptitudes de Afrontamiento para Manejar las Emociones Fuertes.....	26
Lección #4: Pensando en Positivo.....	27
Lección #5: Usar las Aptitudes de la Resolución de Problemas.....	28
La práctica de las Aptitudes en los Cuidadores	29
La Hoja de Trabajo de la Sesión de Entrenamiento	32
Lista de Verificación de la Fidelidad del Entrenamiento	34
Hoja de Trabajo: Preparar para el Suceso.....	35
Lista de Verificación: Preparar para el Suceso	38

La Introducción

Los Antecedentes

Los/las niños/as que experimentan problemas de interiorización, como ansiedad o depresión, se benefician en un hogar solidario, escuela, y ambientes comunidades. Los padres, los cuidadores, y los profesores producen el apoyo crítico a los/las niños/as y los adolescentes mientras desarrollan las aptitudes para prevenir y manejar las emociones intensas (Sheridan et al., 2019). Sin embargo, algunos padres, cuidadores, y profesores no tienen las herramientas que necesitan para cuidar a los/las niños/as y adolescentes que experimentan problemas de interiorización. Además, los padres, los cuidadores, y los profesores a menudo no tienen estrategias para colaborar a través de ambientes diferentes como el hogar, la escuela, y comunidades familiares para apoyar a los/las niños/niñas en cómo ellos manejan las emociones intensas. El módulo de **las Familias Resilientes** del **Programa de Educación para la Resiliencia** fue diseñado para captar a los padres y los cuidadores como personas equivalentes en el adiestramiento de las aptitudes para apoyarles a los/las niños/as que experimentan las emociones internalizadas. Esto apoya a los padres y los cuidadores para desarrollar las herramientas necesarias que puedan proveer el desarrollo de los/las niños/as en las aptitudes socio-emocionales y dar un contexto para que los familiares y los educadores colaboren mientras crean el apoyo necesario a los/las niños/as.

La Estructura de las Familias Resilientes

PER FR está diseñado para parecerse al nivel 2 intervención de PER para los estudiantes que están en grados 4 a 8 que pudieran experimentar síntomas tempranos de emociones internalizadas. FR fue desarrollado usando información basada en prueba, centrada en la familia, y programas de crianza de los hijos/as (Dishion & Stromshak, 2007; Dishion et al., 2011; Sheridan, 2016; Stormshak & Dishion, 2009; Winslow et al., 2016). FR da un contexto que está basado en las aptitudes y colaboraciones para el desarrollo de los/las niños/as de las aptitudes socio-emocionales. Dentro de FR, las familias están completamente integradas en PER de manera tal que se maximicen los resultados positivos para los/las niños/as con un compromiso de tiempo limitado por parte de las familias. FR incluye cinco componentes. Los componentes se pueden implementar de manera personalizada según las fortalezas y objetivos de cada familia.

Por ejemplo, durante la reunión colaborativa, ciertas barreras, como los horarios de trabajo, pueden requerir cambios en la forma en que se llevan a cabo las reuniones (por ejemplo, horas del día, modalidad). Además, las familias pueden optar por enfatizar ciertos materiales de las lecciones más que otros. Los facilitadores trabajan con las familias para alinear FR con los horarios y expectativas familiares de una manera que aborde sus objetivos.

1. **Reunión colaborativa:** La reunión colaborativa inicial incluye un padre o cuidador y un facilitador. La reunión prepara el escenario para la coordinación entre el hogar y el facilitador del grupo. Esto se logra identificando prioridades y construyendo una relación positiva. Se discuten las fortalezas y metas del/la niño/a en el hogar y en la comunidad, se crean prioridades conjuntas, se discuten los procedimientos para apoyar el manejo de las emociones,

se revisan las aptitudes claves de crianza y enseñanza, se resuelven los problemas y obstáculos y se determinan las estrategias de comunicación entre el hogar y la clínica. Se puede invitar a la reunión a los/las niños/as mayores (es decir, estudiantes de secundaria). Los facilitadores y los padres/cuidadores toman la determinación de si sería apropiado y útil que el/la niño/a sea incluido en esta reunión. Si el/la niño/a no asiste a la reunión, el equipo trabaja en conjunto para incluir la voz y las ideas del/la niño/a en el proceso.

2. **Materiales familiares de instrucción cognitivo-conductual:** Cinco lecciones de trabajo en grupos pequeños ayudarían a los/las niños/as a aprender aptitudes para manejar sus emociones fuertes, dirigir pensamientos rumiantes que conducen a estas emociones y resolver problemas en situaciones sociales o académicas desafiantes. En FR, las familias reciben semanalmente material para acompañar las lecciones. Los materiales describen lo que aprenden los/las niños/as y cómo las familias pueden apoyar a sus hijos/as en casa a través de actividades guiadas en el hogar para fomentar el desarrollo de aptitudes.
3. **Materiales para la crianza positiva:** Se proporcionan a las familias materiales que describen aptitudes clave para la crianza y se utilizan en la reunión colaborativa inicial y en las sesiones de capacitación. Estos materiales están destinados a brindar a las familias conocimientos y aptitudes que apoyarán a sus hijos/as mientras trabajan para prevenir y controlar sus emociones fuertes.
4. **Sesiones de entrenamiento:** Las sesiones de entrenamiento son reuniones breves dirigidas a objetivos entre un miembro de la familia y un facilitador/entrenador que apoya a los cuidadores en la implementación de actividades PER en el hogar. También se revisan las barreras para implementar actividades PER en el hogar, además de identificar estrategias para abordar las inquietudes. Las sesiones de capacitación brindan una vía para que los cuidadores continúen desarrollando sus aptitudes para apoyar el desarrollo de aptitudes PER de sus hijos/as en el hogar. Las sesiones de entrenamiento pueden ocurrir en cualquier momento después de la reunión colaborativa inicial. Tanto los cuidadores como los facilitadores/entrenadores pueden iniciar una sesión de entrenamiento.

Recomendaciones

Este manual representa los módulos y materiales de PER FR, que incluyen materiales de fidelidad y hojas de trabajo de implementación para la participación, la reunión colaborativa inicial y las sesiones de entrenamiento. También se incluyen materiales familiares de instrucción cognitivo-conductual y materiales para promover la crianza positiva. Los módulos de FR están diseñados para implementarse junto con PER.

Los siguientes principios rectores describen los módulos y materiales de PER FR:

1. **Compromiso familiar:** El compromiso familiar es un ingrediente fundamental para maximizar los resultados socioemocionales de los/las niños/as y adolescentes. La forma en que las familias se involucran depende de muchos factores, como la estructura familiar y las normas o cultura familiares. Hay una serie de modificaciones que se pueden realizar según la estructura familiar para apoyar la participación familiar. Por ejemplo, varios adultos (por ejemplo, abuelos,

tías, tíos, amigos de la familia) en la vida del/la niño/a pueden desempeñar el papel de cuidadores. Es aceptable, e incluso alentador, que los facilitadores pregunten a las familias quién apoya al niño/a en el hogar e incluyan a estos adultos en la intervención.

2. **Apoyo centrado en la familia:** En todo PER, las familias son tratadas con dignidad y respeto; los servicios son individualizados, flexibles y receptivos; las familias están empoderadas para tomar decisiones por sí mismas y por sus hijos/as.
3. **Colaboración familia-escuela:** La colaboración familia-escuela apoya a los/las niños/as a través de padres/cuidadores y educadores que trabajan juntos como socios iguales para generar coherencia en el hogar y la escuela para que los/las niños/as experimenten sus entornos primarios como predecibles, congruentes y alineados con su cultura. Aunque los grupos PER que operan fuera del entorno escolar no conectarán a los/las maestros/as y las familias, el enfoque seguirá estando en la colaboración entre las familias y los facilitadores de grupos pequeños. Considere como mejorar la colaboración en PER FR a través de (a) el uso de los canales de comunicación escolar existentes con las familias y (b) la participación de un enlace familiar o una oficina de participación familiar en la escuela o distrito.
4. **Comunicación familia-facilitador:** Los facilitadores tienen la opción de comunicarse con las familias en la modalidad que mejor les funcione. Por ejemplo, existe flexibilidad en la forma en que se llevan a cabo las reuniones con la familia (es decir, en persona, por videoconferencia o por teléfono). Estas modalidades pueden cambiar con el tiempo. Además, existe flexibilidad en la forma en que se comparten los materiales con la familia (es decir, papel, correo electrónico, mensajes de texto). Los facilitadores hablan con las familias sobre estos modos de comunicación preferidos antes del inicio de FR e implementan sus preferencias, revisándolas y respondiendo según sea necesario.
5. **Competencias y aptitudes:** Se aprovechan las fortalezas de las familias, los facilitadores de grupos y los/las niños/as para crear repertorios de aptitudes mejoradas. Centrarse en las fortalezas y el desarrollo de aptitudes ayuda a las familias, los facilitadores de grupo y a los/las niños/as a promover el desarrollo de nuevas aptitudes y estrategias por parte del/la niño/a.
6. **Bienestar socioemocional:** Las familias y los/las niños/as están rodeados de apoyos que les permiten concentrarse en su bienestar socioemocional; Los médicos enfatizan la promoción del bienestar en las familias.

Conclusión

Las familias son socios en el apoyo a sus hijos/as. Los resultados socioemocionales de los/las niños/as se mejoran a través de conexiones intencionales y la construcción de relaciones en el hogar y en el entorno de grupos pequeños. Los módulos y materiales de PER FR están diseñados para alinear e integrar apoyos socioemocionales clave en el hogar y la comunidad en general, así como para conectar a adultos clave en la vida de un niño/a en relaciones positivas. Con estos ingredientes implementados, junto con la implementación de otros componentes del PER (es decir, instrucción cognitivo-conductual, Check In/Check Out), los/las niños/as cuentan con apoyos críticos que les permitirán prosperar.

Hoja de Trabajo de Reunión Colaborativa

Fecha: _____

Familia: _____

Facilitador: _____

Estrategias de participación				
	Casa		Escuela	
El facilitador envía un resumen de la reunión al padre/cuidador y al maestro/a. En una llamada telefónica o correo electrónico, según la preferencia del individuo, invite al padre/cuidador y al maestro/a a asistir a una reunión colaborativa. Anotar la fecha, hora, modalidad y lugar de la reunión.	S	N	S	N
El facilitador envía un recordatorio sobre la reunión colaborativa 24 horas antes de la reunión. Utilizando el método de comunicación preferido de la familia, proporcione un recordatorio sobre la fecha, hora y modalidad.	S	N	S	N

Estrategias de participación	Hora de inicio:		Hora de finalización:	
	Casa		Escuela	
Proporcionar una apertura social. Establecer una atmósfera amigable y de apoyo (por ejemplo, posición de las sillas, comunicación no verbal). Facilitar las presentaciones. Demostrar interés por la familia (por ejemplo, preguntar sobre eventos pasados). Enfatizar que el aporte de todos es vital; describir el proceso de colaboración dentro de PER; usar lenguaje inclusivo.	S	N	S	N
Describir el propósito y la agenda de la reunión. Discutir los pasos de la reunión, refiriéndose a dirigir la agenda como socios: fortalezas, preocupaciones, prioridades, describir partes clave de PER, comunicación, formas de mantenerse en contacto.	S	N	S	N

Estrategias de participación		Hora de inicio:		Hora de finalización:	
		Casa		Escuela	
Guiar una revisión de las fortalezas del/la niño/a. Identificar las fortalezas del/la niño/a. Establecer la importancia de aprovechar las fortalezas.					
Discutir los objetivos familiares para su hijo/a. Explore las prioridades generales o lo que puede estar interfiriendo con los objetivos que la familia tiene para el/la niño/a.		S	N	S	N
Describir cómo se pueden abordar las metas familiares a través de PER. Los objetivos familiares enlazados (por ejemplo, desarrollar aptitudes socioemocionales) se pueden abordar en PER.		S	N	S	N
Identificar objetivos familiares. Identifique de 1 a 3 objetivos que la familia tiene para PER (por ejemplo, desarrollar aptitudes socioemocionales del/la niño/a, identificar nuevas estrategias para que el cuidador apoye a su hijo/a).		S	N	S	N

Estrategias de participación	Hora de inicio:		Hora de finalización:	
	Casa		Escuela	
Describir las funciones del IPD y de los padres/cuidadores en CICO. El check-in/check-out se guía por el Informe de Progreso Diario o IPD. El/la niño/a utiliza el IPD para evaluar su propio comportamiento a lo largo del día. Se mostrará visualmente un ejemplo de IPD para referencia de los padres/cuidadores. Si el/la niño/a cumple con este objetivo, puede elegir una recompensa al final del día o de la semana. Los niños/as completarán su CICO IPD de forma independiente, pero los cuidadores también tienen un papel muy importante en CICO. <nombre del/la niño/a> compartirá su IPD durante el PER y los padres/cuidadores lo revisarán con ellos. Revisar el IPD de <nombre del/la niño/a> con ellos semanalmente es una excelente manera de entender cómo se siente <nombre del/la niño/a>. Los padres/cuidadores conocen muy bien a su hijo, por lo que confiamos en las familias para crear la mejor rutina y enfoque para revisar el IPD con su hijo/a. Por ejemplo, una familia puede decidir crear una rutina para discutir el IPD con su hijo/a antes de o después de la cena, o después de terminar la tarea. Los padres/cuidadores también saben cuán abierto puede ser <nombre del/la niño/a> a hablar sobre sus sentimientos. Por ejemplo, <nombre del/la niño/a> puede mostrarse reacio a hablar sobre sus sentimientos o dar más detalles sobre su día. Sin embargo, durante el transcurso del PER, nuestra esperanza es que la rutina de usted revisando el IPR con <nombre del/la niño/a> genere un espacio seguro y reflexivo para que todos se sientan cómodos hablando con usted sobre sus sentimientos. Las familias y los educadores son socios iguales que trabajan juntos para animar a <nombre del/la niño/a>. CICO ayudará a facilitar una asociación entre el hogar y el facilitador del grupo. Por ejemplo, todos trabajaremos juntos para elogiar y alentar a <nombre del/la niño/a> a que le vaya bien. Cuando <nombre del/la niño/a> tenga un IPD que refleje que tuvo un día o una semana difícil, todos trabajaremos juntos para mantener una actitud positiva y alentar a <nombre del/la niño/a> a utilizar las aptitudes que está aprendiendo en PER. <Compartir la hoja de papeles de CICO con los padres> Esta es una hoja que describe las funciones de cada individuo involucrado en CICO (proporcione una copia de la hoja "Funciones de CICO" a todos los presentes en la reunión y revísela brevemente).	S	N	S	N

Estrategias de participación	Hora de inicio:	Hora de finalización:			
	Casa		Escuela		
Describir el manejo de pensamientos, sentimientos y comportamientos (CBI) en casa. La instrucción cognitivo-conductual se utilizará con los/las niños/as durante cinco semanas de instrucción grupal. A los/las niños/as se les enseñarán ciertas aptitudes, con un enfoque en comprender la conexión entre lo que pensamos y cómo actuamos para ayudarlos a experimentar el hogar y la escuela de manera más positiva. Las familias y los facilitadores del grupo pueden ayudar a unir la conexión alentando y apoyando a [nombre del/la niño/a] para que utilice las estrategias en casa. Cada semana, las familias recibirán información sobre lo que ocurrió durante la lección de la semana, con ideas sobre cómo ayudar a sus hijos/as a practicar las aptitudes en casa.	S	N	S	N	
Describir el uso de aptitudes clave para la crianza de los hijos/as. Enfatice la importancia del estímulo y la comunicación. Comparta los dos folletos y revise su contenido para uso familiar. Los padres/cuidadores se comunican con sus hijos/as sobre las aptitudes y los alientan a usarlas; enfatizar el papel de alentar al niño/a y la comunicación en el uso del IPD, el manejo de emociones y pensamientos negativos y el uso de la resolución de problemas. Describe el apoyo de un entrenador PER. El apoyo de entrenamiento está disponible para las familias según sus objetivos. Las sesiones de entrenamiento brindan una vía para que los cuidadores continúen desarrollando sus aptitudes para apoyar el desarrollo de aptitudes PER de sus hijos/as. Las sesiones de entrenamiento pueden ocurrir en cualquier momento después de la reunión colaborativa inicial. Un entrenador o padre/cuidador puede iniciar una sesión de entrenamiento.	S	N	S	N	
Pregunte qué podría desencadenar una respuesta emocional en el/la niño/a durante la CBI. Discuta cualquier evento o problema que pueda ser un desafío emocional durante las sesiones de CBI.	S	N	S	N	

Estrategias de participación		Hora de inicio:		Hora de finalización:	
		Casa		Escuela	
Pregunte sobre barreras u obstáculos comunes que puedan impedir la participación. Identifique los obstáculos percibidos por los padres/cuidadores que pueden obstaculizar su participación. Concéntrese en 2 o 3 obstáculos principales.		S	N	S	N
Trabajar con los padres/cuidadores para desarrollar un plan para manejar barreras u obstáculos comunes. Trabaje en resolver el mayor obstáculo identificado e identificar formas de abordarlo o afrontarlo. Utilice los tres términos de contingencia preguntando qué factores contribuyen a los obstáculos, cómo se ven los obstáculos, cómo se experimentan y qué sucede después de que se presenten los obstáculos. Describir antecedentes y estrategias consiguientes para evitar que surjan obstáculos y reducir el riesgo de que ocurran en el futuro. Centrarse en la prevención.		S	N	S	N
Identificar estrategias de comunicación entre el facilitador y el hogar. Establecer la importancia de la comunicación entre el hogar y el facilitador de grupos pequeños; Identificar formas para que la familia y el facilitador se comuniquen como colaboradores sobre el progreso del/la niño/a.		S	N	S	N
Identificar formas de mantenerse en contacto. Decida cómo mantenerse en comunicación, ya sea a través de una segunda reunión o por correo electrónico, llamadas telefónicas o mensajes telefónicos.		S	N	S	N

Estrategias de participación.				
	Casa		Escuela	
Enviar un resumen de la reunión a los padres/ cuidadores. Enviar un resumen de la reunión al padre/cuidador dentro de las 24 horas posteriores al final de la reunión según el modo de comunicación preferido del padre/cuidador. En el resumen incluya (a) la fecha y hora de la reunión, (b) los objetivos revisados, (c) las aptitudes clave de crianza, (d) las formas acordadas en que se comunicarán la familia y el facilitador del grupo, (e) los próximos pasos del equipo para mantenerse en contacto, y (f) cómo el entrenador PER puede apoyar mejor a la familia.	S	N	S	N

Total adherencia a la primera reunión de colaboración		
(Número de respuestas "Sí")	Casa:	Escuela:

Lista de Verificación de Fidelidad de Reuniones Colaborativas

Fecha: _____

Familia: _____

Facilitador: _____

Observador: _____

Hora de inicio: _____

Hora de finalización: _____

Estrategias de participación				
	Casa		Escuela	
Enviar invitación a la reunión colaborativa.	S	N	S	N
Recuerde a los padres/ cuidadores el día anterior la hora y el lugar de la reunión.	S	N	S	N

Reunión colaborativa inicial	Hora de inicio:		Hora de finalización:	
	Casa		Escuela	
Proporcionar una apertura social.	S	N	S	N
Describir el propósito y la agenda de la reunión.	S	N	S	N
Discutir las fortalezas del/la niño/a.	S	N	S	N
Discutir los objetivos familiares para su hijo/a.	S	N	S	N
Describir cómo se pueden abordar las metas familiares a través de PER.	S	N	S	N
Identificar objetivos familiares.	S	N	S	N
Describir el informe de progreso diario y su uso.	S	N	S	N
Describir el manejo de pensamientos, sentimientos y comportamientos (CBI) en casa.	S	N	S	N
Describir el uso de aptitudes clave para la crianza de los hijos/as.	S	N	S	N

Reunión colaborativa inicial	Hora de inicio:		Hora de finalización:	
	Casa		Escuela	
Preguntar qué podría desencadenar una reacción emocional durante la CBI.	S	N	S	N
Preguntar sobre barreras u obstáculos comunes que puedan impedir la participación.	S	N	S	N
Preguntar sobre barreras u obstáculos comunes que puedan impedir la participación.	S	N	S	N
Trabajar con los padres/cuidadores para desarrollar un plan para manejar barreras u obstáculos comunes.	S	N	S	N
Identificar estrategias de comunicación para comunicar sobre el comportamiento de la niño/a entre la familia y el facilitador del grupo.	S	N	S	N
Identificar formas de mantenerse en contacto.	S	N	S	N

Estrategias de participación.		
Enviar un resumen de la reunión a los padres/cuidadores.	S	N

Total adherencia a la primera reunión de colaboración		
(Número de respuestas "Sí")	Casa:	Escuela:

El Entrenamiento de Emoción

Como un coach emocional para su hijo,



Sea consciente de las emociones de su hijo.



Identifique sus demostraciones de emociones como momentos específicos.



Escuche a sus hijos/as con empatía y verifique sus sentimientos.



Ayude a que su hijo/a aprenda a identificar sus emociones.



Fomente el uso de las aptitudes de afrontamiento (como la respiración profunda) para manejar sus emociones.



Programa de Educación para la Resiliencia

El programa de educación para la resiliencia es una estrategia completa para promover el aprendizaje de los estudiantes y el uso de las aptitudes de afrontamiento y para resolver problemas. Para averiguar más, le recomendamos que visite www.smhcollaborative.org/REP.

El Proyecto PER se encuentra en el Centro para Recursos Escolares de Wisconsin en la Escuela de Educación de la Universidad de Wisconsin-Madison

La Comunicación

Identifique los problemas oportunamente.

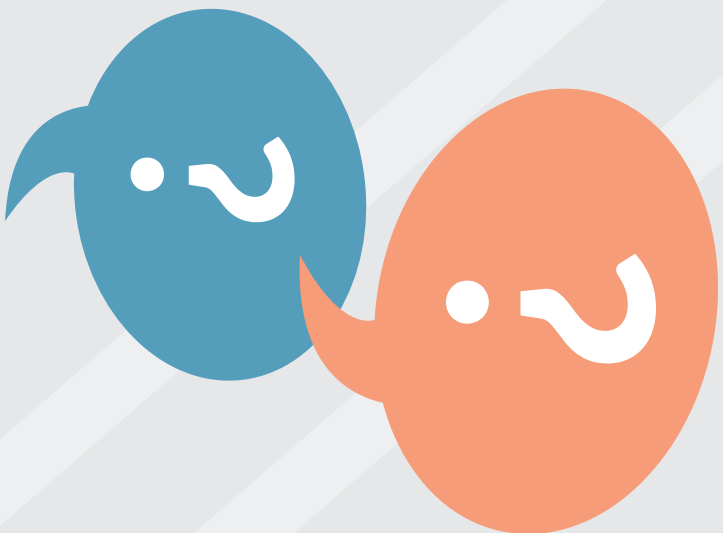
Apoye el comportamiento positivo.

Esté informado.

Apoye el aprendizaje socio-emocional.



Programa de Educación para la Resiliencia



Antes de comunicarse con su hijo/a...

1. Ponga en orden sus pensamientos o ideas.
2. Elabore un plan.
3. Limite las distracciones.
4. Tenga calma y paciencia.

Observando

Comentario descriptivo:

- En lugar de hacerle preguntas a su hijo/a sobre lo que está haciendo o sintiendo, simplemente dígame lo que observa directamente, como “Noto que parece que te sientes triste”.
- Hacer esto le da a su hijo/a espacio para explicar sus acciones o sentimientos sin que sus pensamientos sean interrumpidos o limitados.
- Anime a su hijo/a frecuentemente con elogios, como “Gracias por compartir tus sentimientos conmigo. Sé que puede ser difícil hablar de los sentimientos.”

Cuestionando y Escuchando

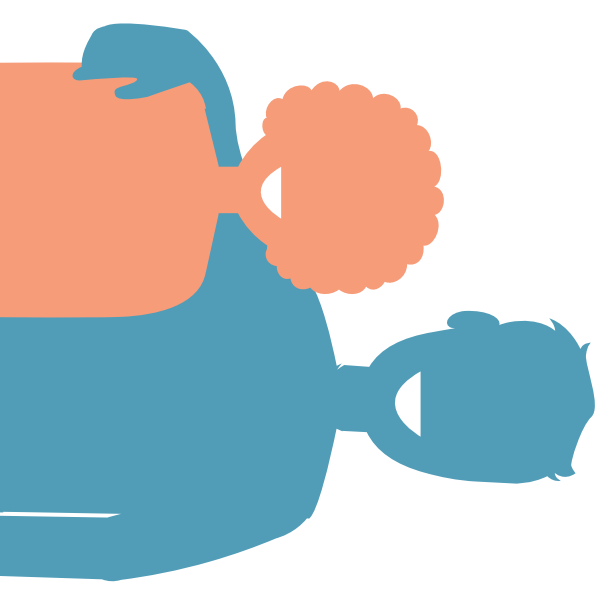
- Pregúntele qué quiere y/o necesita su hijo/a de usted en este momento. ¿Necesitan consejos, un grupo de apoyo, ayuda para resolver problemas o simplemente un espacio para desahogar sus emociones?
- Escuche con la mente abierta, evite sermonear o criticar.
- Haga que los sentimientos de su hijo/a sean la prioridad, no los suyos propios.
- Resuma lo que escuchó y verifique que los está comprendiendo.

Modelar Aptitudes de Comunicación

¡Los/las niños/as aprenden mucho sobre la comunicación mediante la observación!

Cuando hable con su hijo, ejerza una comunicación positiva al...

- Dejar que su hijo/a complete su pensamiento antes de responder.
- Expresar interés en lo que dicen mediante reconocimientos verbales y no verbales (contacto visual asiente con la cabeza).
- Suavizar el tono: tratar de no parecer enojado o a la defensiva.



Una palabra amable ayuda mucho.

El estímulo es la clave para aumentar la confianza y la autoestima de los niños/as. Muchas personas exitosas recuerdan el apoyo o el estímulo que recibieron de sus padres/cuidador, maestra/o u otro adulto.

El estímulo constante ayuda a los niños/as a sentirse bien consigo mismos y a perseverar, motivándolos para que...

- Prueben nuevas actividades.
- Desarrollen nuevas amistades.
- Afronten tareas difíciles.

El estímulo promueve un fuerte sentido de sí mismo porque envía dos mensajes principales a su hijo:

¡Puedes hacerlo!

¡Eres importante!



Programa de Educación para la Resiliencia

El Programa de educación para la resiliencia (PER) es una estrategia integral para promover el aprendizaje de los estudiantes y el uso de aptitudes para afrontar y resolver problemas. Para obtener más información, consulte www.smhcollaborative.org/REP

El Proyecto PER se encuentra en el Centro para Recursos Escolares de Wisconsin en la Escuela de Educación de la Universidad de Wisconsin-Madison

La Motivación Ayuda a las Familias a...

Ser positivas.

Desarrollar el crecimiento.

Reducir el conflicto.



Programa de Educación para la Resiliencia

Puedes Hacerlo

Los/las niños/as son más confiantes de las cosas que pueden hacer si los padres y cuidadores:

- Les recuerdan los éxitos pasados.
- Les ayudan a dividir un problema en partes más pequeñas.
- Les refuerzan sus fortalezas.

Eres Importante

Los/las niños/as se sienten importantes cuando los padres y cuidadores:

- Les dedican su tiempo todos los días.
- Les recuerdan lo que ellos les han enseñado.
- Les muestran las cosas que han hecho y los reconocimientos que han recibido de la escuela o la comunidad.

Prácticas

Desalentadoras

Cosas a evitar

- Ser sarcástico o negativo acerca de la capacidad de su hijo/a para tener éxito.
- Comparar a su hijo/a con hermanos, hermanas o compañeros.
- Recordarle a su hijo/a los fracasos del pasado.
- Asumir el control cuando el progreso de un niño/a es lento.
- Permitir que su hijo/a abandone sus tareas porque tiene algún grado de ansiedad.

Consejos Adicionales

- Anima a tu hijo/a diariamente.
- Sea paciente.
- Sea tolerante con los fracasos.
- Elogie a su hijo/a por los grandes éxitos y los pequeños pasos positivos.
- Anímelo positivamente a intentarlo y a esforzarse.

Proporcionar

Estímulo Positivo

Para que el estímulo sea más efectivo, siga el acrónimo IFEED-AV.

- **I**mediatamente elogie a su hijo.
- **F**recuentemente elogie a su hijo.
- **E**ntusiásmese con los elogios.
- **I**El contacto visual mientras se elogia ayuda!
- **D**escribe el comportamiento que estás recompensando e incluye cada paso que dieron para ganarse el elogio.
- **A**nticípese! Utilice la exageración y el misterio para generar anticipación.
- **V**aríe las recompensas, encuentre nuevas formas de reconocer su crecimiento.

Palabras de Aliento

Tener una serie de frases alentadoras le ayudará a utilizarlas de manera consistente y le brindará variedad al niño/a.

Sé que no fue fácil.

Hiciste mucho trabajo hoy.

Hiciste un trabajo increíble con

Eso _____ va muy bien.

Puedes hacerlo.

Sigue intentándolo.

Estás aprendiendo mucho.

Puedes conseguirlo.

Lo descubriste rápidamente.

Tú _____

Puedo decir que has estado practicando _____

Esa fue una excelente elección.

Es genial verte trabajar tan duro.

Estoy tan orgulloso de ti.

Una Guía para el Check-In/Check-Out (CICO)

Check In/Check Out o CICO es una intervención que muchas escuelas utilizan para apoyar a los/las niños/as que pueden beneficiarse de ayuda adicional.

El Papel del Mentor en CICO

- Uno de los facilitadores de grupos pequeños de PER se reunirá 1 o 2 veces por semana con su hijo/a.

El Proceso CICO

- Su hijo/a y su mentor se comunicarán al menos una vez por semana.
- El mentor de su hijo/a le proporcionará una hoja de puntos, llamada Informe de Progreso Diario (o IPD), que su hijo/a utilizará para evaluar su comportamiento todos los días. Cuanto más a menudo su hijo/a utilice una de las aptitudes identificadas, más puntos ganará.
- El mentor de su hijo/a también le informará su objetivo para el día, que corresponde a un porcentaje particular de puntos. Si su hijo/a cumple este objetivo, podrá elegir una recompensa al final de la semana.

Al final de cada día

- Al final de cada día, su hijo/a calificará hasta qué punto controló sus emociones y tomó buenas decisiones en tres momentos diferentes del día (por ejemplo, mañana, tarde y noche).
- Su hijo/a también calificará su estado de ánimo al final del día usando una escala de 7 puntos.
- El mentor de su hijo/a conversará brevemente con su hijo/a sobre estas calificaciones de estado de ánimo y comportamiento.
 - Si su hijo/a califica su estado de ánimo como malo y también tuvo problemas para controlar sus emociones, el mentor de su hijo/a y su hijo/a pueden conversar brevemente sobre lo que su hijo/a puede hacer de manera diferente en el próximo período.
 - Si su hijo/a considera que su estado de ánimo es malo pero controla bien sus emociones, el mentor puede elogiarlo por hacer un buen trabajo a pesar de no sentirse muy bien.
 - Finalmente, si su hijo/a califica su estado de ánimo como bueno y también controla sus emociones, el mentor puede brindarle elogios y aliento.
- El mentor suma los puntos de su hijo/a y determina si cumplió su objetivo. Si se cumplió el objetivo, el mentor elogia a su hijo/a y le permite elegir una recompensa.
- Si no se cumplió la meta, el mentor y su hijo/a discutirán brevemente qué puede hacer su hijo/a de manera diferente el día siguiente para alcanzar su meta.
- Finalmente, a su hijo/a se le entrega su IPD para que lo comparta con sus padres al final de la semana. Le recomendamos que brinde elogios y refuerzos adicionales en casa si su hijo/a alcanzó su objetivo.
 - Considere usar una o más de las frases incluidas en el folleto “Palabras alentadoras” dentro de los materiales para la crianza positiva.
 - Considere la posibilidad de crear un sistema de reconocimiento/recompensa que tenga un componente visual (por ejemplo, un gráfico adhesivo colgado en una pared). Esto puede

servir como un recordatorio constante para su hijo/a sobre su progreso y un recordatorio útil para que usted lo elogie y lo anime con regularidad.

Usando el IPD en casa

- **Crear una rutina.** Puede ser fácil olvidarse de revisar el IPD con su hijo/a cada semana. A muchos padres y cuidadores les resulta útil desarrollar una rutina constante, como por ejemplo, revisarla inmediatamente por la mañana o justo antes de la cena. También puede alentar a su hijo/a a asumir la responsabilidad de recordar compartir el IPD con usted.
- **Manténgase positivo.** Check In/Check Out le permite a su hijo/a recibir comentarios positivos y ayuda constructiva de los adultos. Si usted se mantiene positivo, su hijo/a tendrá más incentivos para aceptarlo. Elogie a su hijo/a cuando haya alcanzado su objetivo. Algunos padres y cuidadores también otorgan a sus hijos/as un privilegio especial cuando alcanzan su meta. Pregúntele a su hijo/a si hay algo pequeño, pero especial, que le gustaría hacer como celebración por alcanzar su objetivo. Muchos niños/as están motivados por cosas no tangibles, como tener un tiempo especial (por ejemplo, jugar) con un miembro de la familia. Incluso cuando su hijo/a no alcance su objetivo, mantenga una actitud positiva. Anímelos diciendo: “Parece que no cumpliste tu objetivo. Todos tenemos días malos a veces. Sé que lo intentarás de nuevo la próxima vez”.
- **Concéntrese en la meta.** Su hijo/a tendrá una meta diaria. Por ejemplo, su hijo/a puede tener como objetivo recibir el 80% de sus puntos. Si un niño/a alcanza su objetivo ganando el 80% de sus puntos, puede ser más fácil concentrarse en el 20% de los puntos que no obtuvo. Recuerde celebrar el hecho de que haya alcanzado su objetivo para incentivar a su hijo/a a continuar trabajando duro.
- **Reflexione con su hijo/a.** Si su hijo/a recibió un 0 o 1 o informó que se sentía fatal durante una actividad, reflexione con su hijo/a. Es posible que su hijo/a no haya tenido tiempo de procesar lo sucedido y puede ser útil ayudarlo a resolver el problema. Algunas preguntas para guiar la conversación incluyen:
 - ¿Qué pasó?
 - ¿Cómo te sentiste en esta situación?
 - ¿Qué podría suceder diferente la próxima vez?
- **Reconozca los sentimientos de su hijo/a.** Su hijo/a informa al IPD cómo se siente durante el día. Si su hijo/a informó que se sintió mal o negativo durante la mayor parte del día, reconozca sus sentimientos. Por ejemplo, podría decir: “Noté que te sentiste fatal la mayor parte del día. Eso debe haber sido realmente horrible. Está bien sentirse... (enojado, triste, preocupado, etc.). ¿Qué podría pasar diferente la próxima vez?”

Se creará una meta individualizada para su hijo/a y se ingresará aquí.

Informe de Progreso Diario del PER

Informe de progreso de _____ (IDP)

Fecha: _____

Califique el grado en que el estudiante participó en cada uno de los siguientes comportamientos durante cada actividad académica: 0 = Nunca, 1 = A veces, 2 = A menudo

	Emociones controladas	Tomé buenas decisiones		Puntos totales	Cómo me sentí
Trabajo matutino	0 1 2	0 1 2	0 1 2		
Idioma	0 1 2	0 1 2	0 1 2		
Matemáticas	0 1 2	0 1 2	0 1 2		
Ciencia	0 1 2	0 1 2	0 1 2		
TOTAL					

Puntaje extra?

+1

Escala de cómo me sentí

😊😊😊	7	¡Fantástico!
😊😊😊	6	Realmente Bien
😊😊😊	5	Bien
😊😊😊	4	Más o menos
😊😊😊	3	Mal
😊😊😊	2	Realmente Mal
😊😊😊	1	¡Horrible!

Porcentaje total = _____

Porcentaje objetivo = _____

¿Obtuvo recompensa? _____

Iniciales del mentor PER: _____

¿Objetivo cumplido? Sí / No _____

Firma de los padres: _____

La capacidad de su hijo/a para controlar sus emociones, tomar buenas decisiones y alcanzar una meta individualizada será autoevaluada al final de cada día.

Su hijo/a informará cómo se sintió durante cada día.

El mentor CICO de su hijo/a marcará con un círculo si se cumplió o no la meta de su hijo/a.

Guía de Tarea PER

Se alentará a los/las niños/as involucrados en PER a que completen tareas cada semana para apoyar el uso de las aptitudes enseñadas en PER y fomentar la comunicación entre los/las niños/as y sus padres/cuidadores sobre los temas de PER. A continuación se presentan varias sugerencias para incorporar la tarea PER en los entornos y rutinas de las familias. Si una familia tiene dificultades con la tarea de PER, los alentamos a comunicarse con los facilitadores de PER para programar una sesión de entrenamiento.

Recordatorios de Tareas

- Coloque recordatorios visuales en casa para ayudar a los padres/cuidadores y a los/las niños/as a recordar completar las actividades PER (por ejemplo, la tarea, el registro ABC). Configurar alertas en un teléfono puede ayudar a los familiares a recordar completar las actividades PER.
- Programe rangos de tiempo cada semana para la tarea del PER en un calendario impreso o digital.

Tener Conversaciones PER

- Anime a los/las niños/as a iniciar conversaciones relacionadas con PER. Idealmente, estas conversaciones deberían ocurrir en entornos privados y tranquilos, como durante el viaje a casa en automóvil después de actividades extracurriculares o mientras se hacen mandados.
- Los padres/cuidadores pueden modelar el inicio de una conversación si un niño/a tiene dificultades para compartir sus emociones. Por ejemplo, los padres/cuidadores podrían compartir algo que haya provocado ansiedad y describir estrategias utilizadas para calmarse. Pregunte a los/las niños/as si alguna vez han experimentado algo similar que los haya hecho sentir ansiosos o molestos.
- Establezca un tiempo y lugar constante para las conversaciones y tareas relacionadas con PER. La mayor parte de la tarea en PER se puede completar a través de una conversación, por lo que esto podría suceder mientras paseas a un perro, durante un viaje en automóvil o mientras preparas la cena. Es importante que la hora del día establecida para la conversación PER sea relativamente constante, privada y tranquila.

Programar Actividades Divertidas y con Desafíos

- Varias de las tareas piden a los/las niños/as que practiquen cómo afrontar las emociones desafiantes que podrían tener en respuesta a desencadenantes de la vida real. Los padres/cuidadores pueden hablar con su hijo/a y, si es necesario, con su mentor, para decidir qué actividad puede practicar el/la niño/a. Podría tratarse de tareas de una clase que provoca estrés, tareas domésticas o lectura en voz alta durante la escuela. Después de que ocurre el evento desafiante, los padres/cuidadores se registran para ver cómo se sintieron y qué tan exitosos fueron al usar estrategias de afrontamiento.
- De manera similar, las últimas tres tareas piden a los/las niños/as que programen una actividad divertida para aliviar el estrés. Esta podría ser una rutina divertida que la familia realiza regularmente y que el/la niño/a disfruta (por ejemplo, jugar, hornear, ir al parque). Trate de que este tiempo sea lo más intencional y consistente posible.

Lección #1: Introducción

Durante la sesión introductoria, le presentamos el grupo a su hijo/a y describimos cómo encaja dentro del Programa de educación para la resiliencia (PER). También revisamos el propósito general del grupo.

Objetivo del Grupo

- El grupo tiene como principal objetivo ayudar a su hijo/a a desarrollar aptitudes para cuidarse a sí mismo, afrontar situaciones estresantes y manejar emociones fuertes. los/las niños/as del grupo también aprenden sobre Check In/Check Out (CICO).

Objetivos Específicos

- Los/las niños/as conocen a otros niños/as y a los líderes del grupo.
- Se revisan los procedimientos del grupo.
- Se discute CICO.
- Durante esta primera lección, su hijo/a tuvo tiempo de conocer a otros niños/as y aprender más sobre PER revisando PER y haciendo preguntas.

Procedimientos del Grupo

- Durante cada lección, se enseñan y practican diferentes aptitudes.
- Se utiliza el enfoque Decir, Mostrar, Hacer. Esto incluye que los líderes del grupo digan primero la nueva habilidad y lo que implica. A continuación, los líderes del grupo muestran cómo se parece. Finalmente, los/las niños/as hacen cada habilidad a través de una práctica guiada.
- Cada lección incluye algunas tareas para que los/las niños/as puedan practicar aptitudes fuera de la clase. Practicar fuera de las lecciones ayuda a los/las niños/as a utilizar las aptitudes en momentos naturales en los que surgen necesidades, como cuando surge una situación desafiante.

Check-In/Check-Out

- Su hijo/a aprendió a comunicarse con un facilitador de grupo y a utilizar el Informe de progreso diario (IDP) para calificar el control de sus emociones y la toma de buenas decisiones.

Tarea

- Esta semana, su hijo/a está trabajando para completar su IDP y compartirlo en casa con usted para que lo revise.
- Puede apoyar a su hijo/a recordándole por la mañana que complete su IDP.
- Recuerde animar a su hijo/a diciéndole cosas como: “Estás haciendo un gran trabajo al recordar usar tu IDP” y “Estoy tan impresionado de que hayas recordado completar tu IDP”.

Lección #2: Identificar Sentimientos

Durante esta sesión, su hijo/a aprendió sobre las emociones fuertes que todos experimentamos y las formas de manejarlas.

Aprendiendo Sobre las Emociones

- Su hijo/a aprendió acerca de las emociones fuertes, como sentirse decepcionado, asustado, enojado y triste.
- Revisamos cómo su hijo/a podría reconocer cuando tiene emociones fuertes.
- Su hijo/a aprendió cómo se sienten las diferentes emociones en su cuerpo, como por ejemplo, el dolor de estómago cuando se siente triste.

Manejando las Emociones

- Revisamos cómo ciertos eventos pueden conducir o desencadenar una emoción fuerte.
 - Por ejemplo, analizamos cómo realizar un examen puede hacer que algunas personas se sientan nerviosas y cómo perder un juego puede hacer que algunas personas se sientan tristes.
- Su hijo/a aprendió cómo reconocer estos desencadenantes puede ayudarlo a prepararse para usar estrategias para controlar las emociones fuertes.
- Una estrategia que revisamos es la respiración abdominal.
 - La respiración abdominal incluye inhalar lentamente por la nariz durante 5 segundos, contener la respiración durante 1 segundo y exhalar lentamente por la boca durante 5 segundos.
 - La respiración abdominal nos ayuda a mantener la calma para que podamos pensar en posibles soluciones.
- Su hijo/a llevará a casa un formulario que lo guiará para identificar sus emociones fuertes, determinar qué desencadena emociones fuertes y nombrar lo que puede hacer para controlar las emociones. Este formulario también le resultará útil para apoyar a su hijo/a en el uso de estas aptitudes.

Tarea

- Esta semana su hijo/a trabajará con usted en casa en el uso de la hoja de tarea.
- Puede apoyar a su hijo/a recordándole que use la hoja de tarea después de su pequeño grupo en las lecciones.
- Cuando vea a su hijo/a usando la hoja de tarea, bríndale muchos elogios y atención positiva, como por ejemplo: “Qué maravilloso que estés usando la hoja que aprendiste en tu grupo PER para manejar tus emociones”.
- Su hijo/a puede preguntarle sobre las emociones fuertes que experimenta. Esta es una buena oportunidad para comentar que todo el mundo experimenta emociones fuertes a veces y usted puede describir estrategias que sean útiles, como la respiración abdominal.

Lección #3: Usar las Aptitudes de Afrontamiento para Manejar las Emociones Fuertes

Durante la siguiente sección, su hijo/a repasó las emociones y aprendió acerca de las aptitudes de afrontamiento para manejar las emociones fuertes.

El Repaso

- Repasamos sus emociones incluyendo como su hijo/a reconocer cuando tiene las emociones fuertes y cómo a los demás perciben esas emociones.
- Su hijo/a dio ejemplos de las emociones fuertes.
- Discutimos los beneficios del uso de las aptitudes de afrontamiento para manejar las emociones fuertes.

Las Aptitudes de Afrontamiento para Manejar las Emociones Fuertes

- Introducimos a los estudiantes en el uso de **VEA**. **VEA** incluye 3 pasos:
 - Paso 1: **V**ea la detonante emocional:
 - Su hijo/a aprendió más sobre las detonantes emocionales que causen las emociones fuertes.
 - Paso 2: **E**mplee la respiración abdominal:
 - Lentamente, inhale a través de su nariz por 5 segundos.
 - Aguante su respiración por 1 segundo.
 - Lentamente, exhale a través de su boca por 5 segundos.
 - Repite si necesario.
 - Paso 3: **A**cceda la imaginación:
 - Su hijo/a aprendió cómo se usa la imaginación para ver un lugar feliz y tranquilo tales como la playa, las montañas, o en el hogar.

Tarea

- Esta semana, su hijo/a hablará contigo acerca de lo siguiente
 - Cómo es **VEA**.
 - Cómo sigue los pasos de **VEA**.
- Su hijo/a le informará cómo le gustaría ser reconocido por hacer un buen trabajo o por tener un buen día.
- Su hijo/a registrará cuando usó los pasos de **VEA** y cuando debería haber usado los pasos de **VEA**. Además, escribirá el detonante emocional que pasó inmediatamente antes que experimentó una emoción fuerte y lo que pasó después de que ya había experimentado la emoción fuerte. La hoja que usa para escribir todas las cosas se llama el **registro de ABC**.
- Nos gustaría que su hijo/a escriba cualquier otra estrategia que le ayudó además de los pasos de **VEA**.
- Su hijo/a trabajará con usted para practicar los pasos de **VEA** mientras está haciendo algo desafiante como aparentar tomar un examen.
- Su hijo/a le propondrá hacer algo divertido juntos.

Lección #4: Pensando en Positivo

Durante esta sección, su hijo/a reconoció los pasos de VEA y aprendió cómo identificar pensamientos negativos y cómo sustituirlos con pensamientos más positivos..

Repaso

- Repasamos los pasos de **VEA**.
- Discutimos los beneficios del uso de los pasos de **VEA**.
- Los jóvenes facilitaron ejemplos de tiempos cuando ellos usaban los pasos de **VEA** durante los últimos días o cuándo podrían haber usado los pasos de **VEA**.

Pensar Positivamente

- Discutimos cómo identificar pensamientos negativos que todos podemos tener, como “no me va a ir bien en esta prueba.”
- Describimos cómo identificar los pensamientos negativos cuando surgen y cómo sustituirlos con pensamientos positivos. Por ejemplos, si su hijo/a dice “no me va a ir bien en esta prueba”, sustituirlo con “Sí, puedo hacerla.”
- Además, discutimos cómo usar los pasos de **VEA** si vienen los pensamientos negativos y aquellos que traen emociones fuertes.
- Durante la sesión, su hijo/a tendrá la oportunidad para practicar fijándose en los pensamientos negativos y sustituyéndolos por pensamientos positivos.

Tarea

- Esta semana su hijo/a le hablará sobre lo siguiente:
 - ¿Qué son los pensamientos negativos?
 - ¿Cuáles son los pensamientos positivos que podrían prevenir sentimientos o pensamientos negativos?
- Su hijo/a le informará cómo le gustaría ser reconocido por hacer un buen trabajo o por tener un buen día.
- Le recomendamos que su hijo/a identifique un tiempo cuando podría experimentar los pensamientos negativos. Su hijo/a y usted puede planear interactuar durante ese tiempo y utilizar los pasos de **VEA** a fin de practicar el pensamiento positivo.
- Su hijo/a usará el **registro de ABC** para registrar sus emociones fuertes y si utilizó alguna de sus habilidades para abordar estas emociones.
- Su hijo/a trabajará con usted para practicar usando los pensamientos positivos cuando haga algo desafiante, como tomar una prueba.
- Su hijo/a le propondrá hacer algo divertido juntos.

Lección #5: Usar las Aptitudes de la Resolución de Problemas

Durante esta sección su hijo/a repasó cómo identificar los pensamientos negativos y sustituirlos con pensamientos buenos. Además, su hijo/a aprendió una estrategia de resolución de problemas que está llamada, **Pensar y Actuar**.

Repaso

- Su hijo/a tenía la oportunidad para describir e identificar los pensamientos negativos y sustituirlos con pensamientos positivos.
- Su hijo/a compartió sus experiencias y tuvo la oportunidad para practicar a identificar los pensamientos negativos y sustituirlos con pensamientos positivos.

Pensar y Actuar

- Su hijo/a aprendió los pasos de la estrategia **Pensar y Actuar**:
 - **Pensar**
 - Calmarse después de haber usado los pasos de **VEA**.
 - Identificar opciones buenas y malas.
 - Considerar lo que va a pasar si se toma una opción buena o mala.
 - **Actuar**
 - Después de pensar y identificar acerca de las opciones buenas, queremos que tome una decisión.
 - Identificar los pasos asociados con la opción elegida – ¿Qué hay que hacer para lograrlo?
- Su hijo/a aplicó **Pensar y Actuar** en escenarios ficticios para practicar si le ocurre en el futuro.
- Además, su hijo/a pudo practicar usando los escenarios que tienen detonantes emocionales de su vida.
 - Nosotros hemos apoyado su hijo/a a través de la práctica.
- Desde la última sesión del grupo, su hijo/a tiene tiempo para celebrar el progreso con los demás.

Tarea

- Esta semana su hijo/a le hablará cómo puede usar **Pensar y Actuar** con los pasos de **VEA**.
- Su hijo/a le informará cómo le gustaría ser reconocido por hacer un buen trabajo o por tener un buen día.
- Su hijo/a trabajará con usted usando la estrategia de **Pensar y Actuar** mientras hace algo desafiante, como por ejemplo, completar los quehaceres o tomar una prueba
- Su hijo/a le propondrá hacer algo divertido juntos.
- Su hijo/a usará el **registro de ABC** para monitorizar cuando tiene las emociones fuertes y cómo usa cada una de las estrategias aprendidas para el manejo de estas emociones.
- Recuerde elogiar a su hijo/a por trabajar duro en las últimas semanas, como aprendió y practicó estrategias nuevas. Ellos trabajarán juntos con el facilitador del grupo para determinar cuánto tiempo se debe seguir usando CICO.

La Práctica de las Aptitudes en los Cuidadores

De manera que para ayudarle a que su hijo/a aprenda las aptitudes enseñadas por el currículum de PER, es importante que entienda la manera correcta de usar estas aptitudes. Los escenarios siguientes serían usados para ayudarle a familiarizarse con las diferentes aptitudes de forma que esté cómodo para usarlas con su hijo/a.

Recuerde: Si usted o su hijo/a tienen dificultad con las aptitudes presentadas a través del currículum del currículum de PER, recomendamos que avise a su facilitador o use otros recursos como los materiales de la paternidad positiva.

VEA

En la lección tercera a su hijo/a se le enseñará los pasos de VEA. Una persona puede usar los pasos de VEA para ayudarle a calmarse cuando siente una emoción fuerte. La aptitud puede ser desglosado en los pasos siguiente:

- 1. Vea la detonante emocional:** Notar cuando ocurre algo que nos hará sentir una emoción fuerte. Un desencadenante podría ser la necesidad de hacer un examen o una discusión con un amigo.
- 2. Emplee la respiración abdominal:** Lentamente, inhale a través de su nariz por 5 segundos. Aguante su respiración por 1 un segundo. Lentamente, exhale a través de su boca por 5 segundos. Repita si necesario.
- 3. Acceda la imaginación:** Mientras respira abdominalmente, imagine un lugar en el que se siente tranquilo, feliz y en paz. Puede imaginar allí sus cinco sentidos. También puede imaginar cómo se sentiría y qué estaría haciendo allí.

Ejemplo:

- Un/una maestro/a le dice a un estudiante (A) trabaje con el estudiante nuevo en la clase. Principalmente, el estudiante (A) tiene un poco miedo porque tiene un tiempo difícil para saludar personas nuevas y se siente triste porque su mejor amigo se mudó a un lugar diferente.

Ejemplo del uso de los pasos de VEA:

V: Un detonante emocional potencial en este este escenario sería conocer una persona nueva

E: Cuando el estudiante (A) reconozca el detonante emocional debería:

1. Lentamente, inhalar a través de su nariz por 5 segundos.
2. Aguantar su respiración por 1 un segundo.
3. Lentamente, exhalar a través de su boca por 5 segundos.
4. Repetir si necesario.

A: El estudiante (A) puede imaginar estar en un lugar donde se sienta calmo y tranquilo como la playa. Se debería incorporar sus sentidos para oír los sonidos de las olas, ver el movimiento del agua, y sentir la calidez del sol.

Ejemplos de la No Utilización de VEA:

- Existen muchas maneras potenciales que un estudiante no podría incorporar los pasos de VEA en el ejemplo anterior. Aquí están unos ejemplos cómo No utilizar las aptitudes en cada paso:

V: El estudiante (A) no puede reconocer el detonante emocional ni dedicar tiempo a reflexionar sobre lo que le afecta.

E: El estudiante (A) puede respirar demasiado rápido o detenerse a hacer los ejercicios de respirar antes de que se sienta tranquilo.

A: El estudiante (A) no puede tomar tiempo para imaginarse completamente que está en un escenario calmo lo cual le obstaculiza sentirse calmado en ese lugar.

Pensar Positivamente

En la lección cuarta a los/las niños/as se les enseña la aptitud de “pensar positivamente” o convertir los pensamientos negativos en positivos. Los pasos se desglosan en lo siguiente:

1. Identificar los pensamientos negativos.
2. Pensar más positivo.
3. Usar los pasos de VEA si es necesario.

Ejemplo de un escenario:

- El/la maestro/a le dice al estudiante (A) que trabaje con un nuevo estudiante. Estudiante (A) piensa “tengo miedo, el nuevo estudiante va a pensar que yo soy raro.”

Ejemplos de los estudiantes que piensan positivamente:

1. Estudiante (A) se da cuenta que pensar que “el nuevo estudiante va a pensar que yo soy raro”, es un pensamiento negativo.
2. Estudiante (A) cambia este pensamiento a uno más positivo. El nuevo pensamiento sería, “el estudiante pensará que yo soy divertido para pasar el tiempo.”
3. Si el estudiante (A) sigue preocupado, lo que puede hacer es usar los pasos de VEA para calmarse antes de trabajar con el nuevo estudiante”.

Ejemplos de No Pensar Positivamente:

1. El estudiante (A) puede que no tome tiempo para darse cuenta de los pensamientos negativos y siga los pensamientos negativos rumiando en su mente.
2. En este paso, el estudiante (A) puede seguir pensando en los pensamientos negativos o en pensamientos que no tienen relación en ese momento como por ejemplo, “yo soy talentoso en jugar baloncesto”.
3. Que no abordarán sus preocupaciones.
4. El estudiante (A) puede apresurarse a través de los pasos de VEA o saltar este paso. Sin los pasos de VEA, el estudiante (A) puede seguir sintiendo las emociones negativas.

Pensar y Actuar

En la lección quinta, a los/las niños/as se les enseña a tomar buenas decisiones usando la aptitud de “Pensar y Actuar”. La aptitud se puede desglosar en dos pasos.

1. Pensar
Una vez que haya usado los pasos de VEA para pensar positivamente y para controlar sus emociones, considere las opciones dentro de la situación: ¿cuáles son las opciones buenas y malas?
¿Qué sucederá si uso una buena opción?
¿Qué sucederá si uso una mala opción?
2. Actuar
Tomar una decisión entre de las siguientes opciones; Identifique los pasos relacionados con esta opción – ¿qué implica completarla?

Ejemplo de un posible escenario:

- El/la maestro/a les dice a los estudiantes que van a tomar una prueba sorpresa. El estudiante (A) parece preocupado y ansioso. El intenta usar los pasos de VEA para calmarse.

Ejemplo de Pensar y Actuar

1. Pensar: El estudiante (A) se da cuenta que tiene las siguientes opciones: (1) Toma la prueba o (2) empieza a llorar y se niega a tomar la prueba. El estudiante (A) considera los consecuencias de tomar la prueba o comenzar a llorar. El estudiante (A) considera las opciones:
 - Puede tomar la prueba y potencialmente aprender lo que necesita mejorarlo.
 - Puede comenzar a llorar y posiblemente salir de ella por un poco de tiempo, pero, eventualmente, necesita tomarla.
2. Actuar: Después de considerar las consecuencias, el estudiante (A) toma la prueba.

Ejemplos de No Pensar y Actuar

- El estudiante (A) puede no darse cuenta de las opciones en el escenario lo cual le causa sentirse bien nervioso sobre la situación.
- El estudiante (A) puede que no considere las consecuencias de las acciones y escoger lo que se sienta más natural.

La Hoja de Trabajo de la Sesión de Entrenamiento

Fecha: _____

Familia: _____

Facilitador: _____

Estrategias de compromiso		
El facilitador le invita a la familia a asistir una cita. <i>En una llamada telefónica o correo electrónico, según la preferencia de la familia, invite a los padres/cuidadores a asistir a una reunión colaborativa. Recuerdele la fecha, hora, modalidad, y dirección de la reunión.</i>	S	N
El facilitador envía un recordatorio sobre la reunión colaborativa 24 horas antes de la reunión. <i>Utilizando el método de comunicación preferido de la familia, proporcione un recordatorio sobre la fecha, hora, modalidad y dirección de la reunión.</i>	S	N

La fidelidad de la sesión	Hora de inicio:	Hora de finalización:
El facilitador abre la reunión con una introducción. <i>Establezca un ambiente colaborativo y acogedor.</i> <i>Demuestre interés por la familia (ej: pregúntale sobre los eventos antiguos) y destaque que la colaboración de todos es fundamental.</i> <i>Enfatizar que el aporte de todos es vital ; usar lenguaje inclusivo para discutir los pasos de la reunión.</i>	S	N
El facilitador repasa las metas del/la niño/a. <i>Reitere las metas creadas por la familia durante la reunión colaborativa.</i> <i>Reafirme el compromiso hacia las metas.</i>	S	N
El facilitador describe el progreso hacia las metas del/la niños/as con las aportaciones de la familia. <i>Repase el progreso basado en el dato DPR y las percepciones de cambio del padre/cuidador. Promueva la eficacia del padre/cuidador. Transmitir esperanza.</i>	S	N

La fidelidad de la sesión	Hora de inicio:	Hora de finalización:
El facilitador le pregunta sobre los factores que ha impedido o fomentado el progreso. <i>Identifique las barreras y los facilitadores para progresar.</i> <i>Enfatizar la construcción de los facilitadores y el logro de los retos.</i>	S	N
El facilitador describe las fortalezas familiares además de verificar los esfuerzos, y expresar empatía. <i>Reafirme las fortalezas familiares; verifique los esfuerzos anteriores; exprese empatía.</i>	S	N
El facilitador habla con el padre/cuidador sobre las estrategias para enfrentar los obstáculos. <i>Enfóquese en la promoción de la eficacia de los padres/cuidadores para abordar los retos usando las estrategias que se construyen a través de las fortalezas familiares.</i>	S	N
El facilitador le ayuda a los padres/cuidadores para crear un plan para continuar CICO y el apoyo de CBI. <i>Reafirme el papel de CICO y el apoyo de CBI.</i> <i>Recalque la importancia de las conexiones a través del hogar y del grupo focalizado.</i>	S	N
El facilitador le describe la manera de mantenerse en contacto. <i>Identifique canales de comunicación efectiva para preguntas y seguimiento.</i>	S	N
El facilitador le recalca las fortalezas familiares y reafirma la eficacia del padre/cuidador. <i>Reafirme las fortalezas familiares y la eficacia del padre/cuidador.</i>	S	N

Estrategias de compromiso		
El facilitador le envía un resumen de la reunión a los padres/cuidadores. <i>Envíe un resumen de la reunión a los padres/cuidadores dentro de 24 horas una vez concluida la reunión. Incluya (a) el tiempo y la fecha de la reunión, (b) los objetivos que fueron tratados, (c) las estrategias y los planes acordados, y (d) los medios para mantenerse en contacto.</i>	S	N

Total adherencia	
(Número de respuestas “Sí”)	

Lista de Verificación de la Fidelidad del Entrenamiento

Fecha: _____

Familia: _____

Facilitador: _____

Observador: _____

La fidelidad de la sesión	Hora de inicio: Hora finalización:	
El facilitador abre la cita con una introducción.	S	N
El facilitador repasa las metas del/la niño/a.	S	N
El facilitador describe el progreso del/la niño/a con la aportación familiar.	S	N
El facilitador le pregunta sobre algunos factores que han impedido y promovido el progreso del/la niño/a.	S	N
El facilitador describe las fortalezas familiares, verifica el esfuerzo, y expresa empatía.	S	N
El facilitador le habla con el padre/cuidador sobre las estrategias para adornar las barreras así que le puede apoyar el hijo/a.	S	N
El facilitador ayuda a los padres/cuidadores para crear un plan por CICO y el apoyo CBI.	S	N
El facilitador describe las maneras para mantenerse en contacto.	S	N
El facilitador recalca las fortalezas familiares y construye la eficacia del padre/cuidador.	S	N

Estrategias de compromiso		
El facilitador le envía un resumen de la cita al padre/cuidador.	S	N

Compromiso adhesión total	
(Número de respuestas "Sí": 0-13)	

Hoja de Trabajo: Preparar para el Suceso

Fecha: _____

Familia: _____

Facilitador: _____

Estrategias de compromiso	Hora de inicio:		Hora de finalización:	
			Hogar	Escuela
El facilitador invita a la familia y al maestro/a a una cita. En una llamada telefónica o por correo electrónico, según la preferencia de la persona, invite al padre/cuidador y al profesor a asistir a una reunión de colaboración. Anote la fecha, la hora, la modalidad y el lugar de la reunión.	S	N	S	N
El facilitador les envía un recuerdo sobre la cita colaborativa 24 horas antes de la cita. Utilizando el método de comunicación preferido, proporcione un recordatorio sobre la fecha, la hora y la modalidad.	S	N	S	N

La fidelidad de preparar para el suceso	Hora de inicio:		Hora de finalización:	
			Hogar	Escuela
Apertura Social. El facilitador abre la cita con una introducción. Establezca un ambiente colaborativo y acogedor. Demuestre interés por la familia (ej: pregúntale sobre los eventos antiguos) y note colaboración equivalente. Descarte que sus aportaciones sean necesarias; continúe usando lenguaje igualitario para discutir los pasos de la cita.	S	N	S	N
Describe el objetivo y horario de la cita. Establezca que el enfoque de la cita es repasar las metas, discutir el progreso hacia las metas, y determinar cómo continuar el progreso y hacer conexiones a los apoyos escolares o comunidades.	S	N	S	N
El facilitador repasa las fortalezas del/la niño/a. Reitere las fortalezas del niño/a y añada otras, invitando a la reflexión de los cuidadores.	S	N	S	N

La fidelidad de preparar para el suceso		Hora de inicio:		Hora de finalización:	
		Hogar		Escuela	
El facilitador repasa las metas del/la niño/a. Reafirme las metas que creyó la familia durante la cita colaborativa. Reafirme compromiso para lograr las metas.		S	N	S	N
El facilitador lidera una difusión sobre el progreso hacia logrando las metas. Repase el progreso del data DPR y las percepciones del cambio de los padres/cuidadores. Verifique los esfuerzos. Promueva eficacia del padre/cuidador.		S	N	S	N
El facilitador lidera una discusión sobre las medidas en que fueron logradas las metas. Basada en la data DPR, determine las medidas que fueron logradas las metas.		S	N	S	N
El facilitador le habla con la familia acerca de la continuación de progreso positivo. Discute las maneras de continuar el progreso positivo. Considere hacer conexiones a otros entornos (ej., la escuela).		S	N	S	N
El facilitador invita la retroalimentación de la familia sobre la participación en PER. Invite ideas sobre de los aspectos que había ayudados y las áreas que podrían haber sido más útiles.		S	N	S	N
El facilitador discute la necesidad por citas futuras. Determine si se añade citas adicionales, tales como conector a un psicólogo escolar.		S	N	S	N
El facilitador invita la retroalimentación de la familia sobre la participación en PER. Invite ideas sobre de los aspectos que había ayudados y las áreas que podrían haber sido más útiles.		S	N	S	N
El facilitador y la familia están de acuerdos en las maneras ellos se mantengan contacto. Determine adelante el enfoque de comunicación.		S	N	S	N

Estrategias de compromiso				
	Hogar		Escuela	
El facilitador le envía un resumen de la cita al padre/cuidador. Envíe un resumen de la cita al padre/cuidador dentro de 24 horas del acaba la cita. Incluye (a) el tiempo y la fecha de la cita, (b) los objetivos que fueron repasados,(c) las aptitudes de paternidades importantes , (d) las maneras acordadas que el facilitador y la familiar comunicarán, (e) los pasos siguientes para mantenerse en contacto, (f) como el entrenador de PER le puedan apoyar la familia.	S	N	S	N

Compromiso adhesión total del padre/cuidador	
(Número de respuestas "Sí": 0-13)	

Lista de Verificación: Preparar para el Suceso

Fecha: _____

Familia: _____

Facilitador: _____

Observador: _____

Hora de inicio: _____

Hora de finalización: _____

Estrategias de compromiso				
	Hogar		Escuela	
Les envié una invitación a la cita.	S	N	S	N
Les envié un recuerdo el día antes sobre la cita y la dirección.	S	N	S	N

Los pasos de la cita	Hora de inicio:		Hora de finalización:	
	Hogar		Escuela	
Use una apertura social.	S	N	S	N
Describa el objetivo y el horario de la cita.	S	N	S	N
Invita colaboración en el horario desde la familia.	S	N	S	N
Reafirme las fortalezas del/la niño/a.	S	N	S	N
Reafirme las metas del/la niño/as y la familia.	S	N	S	N
Discuta la participación de la familia en PER de verano.	S	N	S	N
Discuta a la medida que lograron las metas.	S	N	S	N
Discuta cómo pueda fortalecer el apoyo y continúe el progreso positivo.	S	N	S	N
Discuta la necesidad por una cita en el futuro.	S	N	S	N
Discuta los aspectos del PER de verano que fueron útiles y los que fueron inútiles.	S	N	S	N
Identifique las maneras que mantenerse en contacto.	S	N	S	N

Las estrategias de compromiso		
Le envía un resumen de la cita a la familia.	S	N

Reunión adhesión total		
(Número de respuestas "Sí")	Hogar:	Escuela:





Programa de Educación para la Resiliencia