Guiónes Ejemplares de Psicoeducación:

Guión Ejemplar para Paso 2: Información específica sobre los eventos traumaticos

Abuso Sexual:
¿Qué es el abuso sexual de los niños?

"El abuso sexual de los niños puede ser muy confuso. ¡Muchos niños ni siquiera estan seguros de que han sido abusados! El abuso sexual de los niños ocurre cuando un adulto o alguien mayor te toca o te frota las partes privadas. Algunas veces la persona mayor le pide al niño que toque sus partes privadas. La persona que hace esto es un ofensor sexual. El o ella puede hacerte hacer estas cosas siendo malo/a y lastimándote. Tal vez él finje que es un juego o te da dinero o un juguete. El ofensor puede ser alguien que te conoce, como un pariente or amigo cercano de la famila. O, el ofensor puede ser alguien completamente desconocido. El abuso sexual siempre está mal, y siempre tiene la culpa el adulto."

¿Quién es abusado sexualmente?

"Desafortunadamente, el abuso sexual le ocurre a muchos niños. Le occure a los niños y niñas de todas distintas edades. No importa si eres rico o pobre—el abuso sexual le puede ocurrir a muchos diferentes tipos de niños. La cosa más importante de recordar es que la culpa de ser abusado sexualmente no es tuya; no tiene nada que ver con como te pareces or algo que hiciste. El adulto SIEMPRE tiene la culpa."

¿Cómo se sienten los niños cuando han sido abusados?

"Las emociones que tienen los niños cuando están abusados sexualmente pueden ser muy dificiles de entender. A veces, el tacto sexual se siente bien, y tal vez a ti te gusta o amas a la persona quien te hizo esto. Está bien sentir muchos sentimientos diferentes sobre el abuso. Algunos niños se sienten muy enojados con la persona o le tienen mucho miedo. Algunos niños aún se sienten culpables de lo que pasó. A veces estos sentimientos pueden afectar cómo se comportan los niños. Por ejemplo, tal vez tienes miedo del abuso y no quieres acostarte sólo, o simplemente no te gusta estar sólo. Algunos niños se sienten muy enojados y se pelean mucho. Algunos se sienten muy tristes, y solo quieren llorar todo el tiempo. Realmente ayuda mucho el hablar de todos estos sentimientos."

¿Cómo se sienten los niños cuando han sido abusados?

"Las emociones que tienen los niños cuando están abusados sexualmente pueden ser muy dificiles de entender. A veces, el tacto sexual se siente bien, y tal vez a ti te gusta o amas a la persona quien te hizo esto. Está bien sentir muchos sentimientos diferentes sobre el abuso. Algunos niños se sienten muy enojados con la persona o le tienen mucho miedo. Algunos niños aún se sienten culpables de lo que pasó. A veces estos sentimientos pueden afectar cómo se comportan los niños. Por ejemplo, tal vez tienes miedo del abuso y no quieres acostarte sólo, o simplemente no te gusta estar sólo. Algunos niños se sienten muy enojados y se pelean mucho. Algunos se sienten muy tristes, y solo quieren llorar todo el tiempo. Realmente ayuda mucho el hablar de todos estos sentimientos."

¿Por qué los niños no cuentan del abuso?

"A veces otras personas tienen mucha dificultad en entender las razones porqué los niños no dicen nada del abuso. ¿Y saben que? Hay muchas razones por las cuales los niños no dicen nada. A veces la persona quien le abusó le dice al niño que es 'un secreto,' y que no deben decirle nada a nadie. A veces la persona hace amenazas y dice cosas como, 'si le dices a alguien, te lastimaré, o lastimaré a tu mamá.' La persona quien te abusó tal vez te dijo que nadie te va a creer si lo dices. Algunas veces los niños no lo dicen porque se sienten avergonzados o desconcertados, o temen ser castigados."

Guión Ejemplar para Paso 2: Información específica sobre los eventos traumaticos

Abuso Físico

"A veces los padres hacen cosas que dañan a los niños. Por ejemplo, algunos padres dicen cosas que dañan a los niños, como llamarlos por un nombre malo. Algunos padres hacen otras cosas que dañan, como pegar o empujar. La mayoria de los padres no hacen esto porque son malos. La mayoria de las veces lo hacen porque estan tratando de enseñarles a sus niños algo, o estan tratando de evitar que sus niños se dañen a si mismos. Sin embargo, esta no es la manera correcta de enseñar. Algunos niños pueden creer que ellos son responsables porque sus padres les hicieron daño. Esto no es cierto! Todos los niños se portan mal a veces y hacen cosas que a los padres no les gusta. Tu no eres nada diferente que otros niños. Es importante acordarse que no importa que haces o dices, no eres responsible de como tus padres u otros adultos se comportan. Solo eres responsible por ti mismo y como tu decides comportarte."

Guión Ejemplar para Paso 2: Información específica sobre los eventos traumaticos

Presenciar Violencia

"A veces los niños se echan la culpa de las peleas y los argumentos de sus padres. Es muy importante que sepas que nada de esto fué tu culpa. Tus padres (insierte los adultos apropriados) jamás deben pegarse, aun cuando estan muy enojados. La gente que conviven estan en desacuerdo con muchas cosas, y esta bien sentirse enojado. Pero, hay mejores formas de manejar las cosas sin pegar o gritar. Es el trabajo de tus padres (o adultos apropiados) encontrar mejores formas de manejar las cosas cuando se están sintiendo enojados. Acuerdate, está bien sentirse enojado, pero no está bien hacerle daño a alguien."

Guión Ejemplar para Paso 3: Educación Sexual

Embarcar a los Padres

"Es muy importante que nosotros le demos a su niño/a información correcta acerca de la sexualidad saludable. Quisieramos darle a su niño/a información asi el/ella puede sentirse bien de su cuerpo y positivo/a de la sexualidad."

Si el niño ha sido abusado sexualmente, puede decír, "Desafortunadamente, ella ha recibido algo de información incorrecta por su abuso sexual."

Para niños que no fueron abusados sexualmente: "Muchos niños tienen información incorrecta sobre el sexo y sus cuerpos, y esto puede ser muy confuso."

"Tu puedes estar preocupado de ponerle ideas en la cabeza, pero los niños saben much mas que nosotros creémos!"

Si el niño ha sido abusado sexualmente, puede decir, "Desafortunadamente, a pesar de que es difícil pensar en esto, el abuso sexual ha hecho a su niño/a consciente de y probablemente confundido/a sobre el sexo."

"Tambien puede estar preocupado de que si hablamos del sexo, estamos de alguna manera dandole permiso a su hija de salir y tener relaciones sexuales. Lo que es importante entender es que su niña va a ser curiosa del sexo y nosotros hablando con ella de esto no va a aumentar la probabilidad de que ella será actíva sexualmente. Tampoco vamos a solo darle datos sobre el sexo. Vamos a trabajar juntos para asegurarnos que le estamos dando información correcta a su niña Y tambien compartir los valores de su família acerca de la sexualidad."

Nombres Correctos de Partes del Cuerpo

"Tu cuerpo es muy especial. Te pertenece a tí. Tienes muchas distintas partes de tu cuerpo—algunas partes no necesitan ropa todo el tiempo, pero otras partes sí necesitan ropa casi todo el tiempo, aún cuando vas a nadar. Estas son tus partes privadas. A qué llamas tus partes privadas?"

Despues prosiga en correctamente nombrar las partes del cuerpo—puede usar diagramas y/o dibujos para facilitar.

Sexualidad Saludable/Conciencia Corporal

"Tu cuerpo es muy especial y está bien tener sentimientos sexuales. Cuando seas un adulto, puedes disfrutar de tener relaciones sexuales con alguien quien amas. Eso sera algo muy especial. Sexo con alguien quien quieres es una cosa positiva y amorosa."

Guión Ejemplar para Paso 4: Reducción de Riesgo

Toques Buenos y NO Buenos

"A veces la gente tiene que tocar tus partes privadas por buenas razones. Por ejemplo, un doctor o una enfermera puede tocar tus partes privadas durante un chequeo. A veces tus padres pueden tocar tus partes privadas para ponerte medicina si estas enfermo o lastimado. NADIE debe tocar tus partes privadas por otras razones, aun si es alguien quien conoces y amas. Si te sientes rara o incómoda con como alguien te está tocando, puedes decirle a esa persona "NO!" Tambien, asegurate de contarle a un adulto sobre lo que te pasó. Como un padre, pariente, maestro o amigo. Alguien a quien le tengas confianza. Continua diciendoló hasta que alguien te escucha!"

"Para repasar—que son las 3 cosas que debes hacer si alguien intenta tocarte en tus partes privadas? Deberías:

1. Decir NO
2. Alejarte de esa persona; y
3. Contarle a un adulto quien le tengas confianza. Acuerdate, si alguien intenta tocarte, no es tu culpa. Nunca tengas demasiado miedo de contar lo que te ha pasado."

Seguridad (ayudando a los niños identificar un plan de seguridad para cualquier situación potencialmente peligrosa):

"Es importante para ti tener un plan de que hacer cuando te sientes con miedo o asustado de que algo malo te está por pasar. Primero, puedes nombrar algunos adultos que te hacen sentir segura?"

Si el niño está teniendo dificultades, puede decir: "Que tal tu vecino o maestra en la escuela?"

"Si algo malo te está sucediendo o si te sentías preocupada o en peligro, estas son las personas a las quienes les debes decir."

"Si algo malo te está sucediendo o si te sentías preocupada o en peligro, estas son las personas a las quienes les debes decir."

"Y que de lugares seguros donde podrías ir si algo está sucediendo en casa. Puedes ir a la casa de tu vecino? Tambien puedes llamar al "911" si hay alguna emergencia—acuerdate, es importante que te sientas seguro y que puedas hablar con cualquier adulto que te ayude."

Guión Ejemplar para Paso 1: Explicarle al niño la razón de respirar

"Hoy vamos a aprender una forma de ayudarnos a calmar y controlar los nervios y sentimientos disgustados. Voy a mostrarte una manera especial de controlar la forma en que respiras que realmente te puede ayudar a calmarte y sentirte mejor. Cuando apredés a controlar tu respiración, vas a encontrar que es mucho más fácil controlar tus emociónes y calmarte. Tambien es algo que puedes hacer un cualquier momento, en cualquier lugar. Una vez que lo sabes hacer bien, deberíamos mostrarle a tu padre como hacerlo, tambien."

Guión Ejemplar para Paso 2: Demostrar colocación del cuerpo

"Bueno, ahora pongamosnos en una posición cómoda. Te puedes sentar como yo? Ahora, ponga una de tus manos aquí, arriba del ombligo, y la otra aquí en el pecho."

Guión Ejemplar para Paso 1: Explicarle al niño la razón de respirar

"Hoy vamos a aprender una forma de ayudarnos a calmar y controlar los nervios y sentimientos disgustados. Voy a mostrarte una manera especial de controlar la forma en que respiras que realmente te puede ayudar a calmarte y sentirte mejor. Cuando apredés a controlar tu respiración, vas a encontrar que es mucho más fácil controlar tus emociónes y calmarte. Tambien es algo que puedes hacer un cualquier momento, en cualquier lugar. Una vez que lo sabes hacer bien, deberíamos mostrarle a tu padre como hacerlo, tambien."

Guión Ejemplar para Paso 4: Introducir la palabra relajante

"Ahora que hemos aprendido esta manera útil de respirar, intentemos agregar una manera de mantener nuestros pensamientos y nuestras mentes calmadas mientras estamos respirando. Siga respirando como estás, pero cada vez que respiras hacia fuera, quiero que digas la palabra "Calma" a ti mismo. Quiero que intentes concentrarte en la palabra 'calma'. Si otros pensamientos entran en tu cabeza además de la palabra 'calma,' imaginate que se van flotando lejos junto con tu respiración mientras que exhalas. Paso 5: Hacer que el niño lo demuestre"

Guiónes Ejemplares para Respiración Controlada

Paso 1: Explicarle al niño la razón de respirar

"Hoy vamos a aprender una forma de ayudarnos a calmar y controlar los nervios y sentimientos disgustados. Voy a mostrarte una manera especial de controlar la forma en que respiras que realmente te puede ayudar a calmarte y sentirte mejor. Cuando apredés a controlar tu respiración, vas a encontrar que es mucho más fácil controlar tus emociónes y calmarte. Tambien es algo que puedes hacer un cualquier momento, en cualquier lugar. Una vez que lo sabes hacer bien, deberíamos mostrarle a tu padre como hacerlo, tambien."

Paso 2: Demostrar colocación del cuerpo

"Bueno, ahora pongamosnos en una posición cómoda. Te puedes sentar como yo? Ahora, ponga una de tus manos aquí, arriba del ombligo, y la otra aquí en el pecho."

Paso 3: Demostrar la técnica de respiración correcta

"Ahora, concentrémosnos en nuestra respiración. Cuando respiramos hacia adentro, la mano en nuestra panza debe levantarse, y cuando respiramos hacia fuera debe bajarse. La mano en nuestro pecho debe permanecer quieta y no moverse. Esto significa que estamos respirando correctamente... Bueno, ahora que estás entendiendo como se hace, intentemos respirar más lentamente cuando respiramos hacia fuera que cuando respiramos adentro. Yo contaré mientras que practicamos, y veamos si puedo contar más alto cuando estamos respirando hacia fuera que cuando estamos respirando hacia adentro."

Paso 4: Introducir la palabra relajante

"Ahora que hemos aprendido esta manera útil de respirar, intentemos agregar una manera de mantener nuestros pensamientos y nuestras mentes calmadas mientras estamos respirando. Siga respirando como estás, pero cada vez que respiras hacia fuera, quiero que digas la palabra "Calma" a ti mismo. Quiero que intentes concentrarte en la palabra 'calma'. Si otros pensamientos entran en tu cabeza además de la palabra 'calma,' imaginate que se van flotando lejos junto con tu respiración mientras que exhalas. Paso 5: Hacer que el niño lo demuestre"

Paso 5: Hacer que el niño lo demuestre

Guiónes Ejemplares de Entrenamiento de Relajación

Paso 1: Explicar al niño la razón para la relajación progresiva de músculos

"Todos nos sentimos a veces un poco inquietos o nerviosos. Cuando tenemos esas sensaciones, nuestros cuerpos se pueden poner tensos o firmes. Esta es una sensación incómoda - incluso a veces duele estar tenso. Para poder liberarnos de estas sensaciones tensas, vamos a aprender una manera de ayudarte a relajar tu cuerpo. Esto te ayudará a sentirte más flojo y tranquilo."

Paso 3: Demostrar la técnica e inducir la relajación

Guión para los niños jóvenes/relajación del cuerpo entero

"¿Has visto los tallarines del espagueti antes de que se cocinen? ¿Cómo se parecen? Si, son muy duros y no relajados en absoluto. ¿Cómo es el espagueti después de que haya sido cocinado? Cierto, blando y fácil de mover. Bien, eso es lo que quisiera que hiciéramos. Primero, juguemos a ser espagueti crudo y seamos muy tensos y paremosnos bien derechitos. Y despues seremos espagueti cocinado, flojo y relajado. ¡Muy bien! Bueno ahora... veamos si tú lo puedes hacer. Espagueti crudo (pausa por unos segundos)... Espagueti cocinado."

Guión para niños grandes/la relajación progresiva de grupos de músculos

"Bueno ahora que estás cómodo, quiero que me escuches cuidadosamente. Voy a hacerte consciente de ciertas sensaciones de tensión en tu cuerpo y después voy a demostrarte cómo reducir esas tensiones. Mire los movimientos que hago y después hazlo tú mismo. Primero, doble tus dedos de pie hacia tu cabeza. Sienta la tensión que ocurre en tus pies, tobillos, y la parte baja de las piernas. Ponga atención en las sensaciones de aprieto y de tensión. Y ahora relaja tus pies, dejandolos volver a su posición normal. Notá la diferencia en tus pies, tobillos, y piernas; donde recien estaban tensos, ahora hay una sensación de relajación. Ahora endereze la pierna derecha y levantela de la silla. Sienta la tensión en la parte de arriba de tu pierna y también en tu estómago. Ponga atención a esa sensación de tensión. Y ahora relajate, dejando a tu pierna volver a la silla, y observa la diferencia entre la relajación que ahora sientes y la tensión que estaba allí antes."

Estas mismas instrucciónes básicas se dan para cada mayor grupo de músculo subiendo por el cuerpo, tal como los brazos/bíceps, estómago, hombros, cuello, cara, y ojos/frente.

Guiónes Ejemplares de Detención de Pensamientos

Paso 1: Explicar al niño la razón para la detención de pensamientos

"La próxima cosa que vamos a aprender es una manera de pararse de pasar tanto tiempo en lo que te sucedió. Voy a mostrarte una manera especial de controlar de lo que estás pensando. Una vez que aprendés a parar el pensar tanto en lo que te sucedió, encontrarás que es más fácil enfocar en las cosas que están sucediendo alrededor de ti, como en la escuela o estar con tus amigos."

Paso 2: Demostrar cómo la técnica funciona

"Dejarme demostrarte cómo esto puede funcionar. Quiero que cierres los ojos y pienses en algo que frequentemente entra en tu cabeza y que te pone mál. ¿Bueno, estás pensando en eso? ¡(Pausa 5-10 segundos.) PARÁ! ¿Esta bien, decime en qué estás pensando ahora mismo? Paraste de pensar en lo que te sucedió?"

Paso 3: Ayudar al niño elegir el método de detención de pensamientos

"Hay muchos maneras de parar el pensar en algo. Puedes hacer lo que acabo de hacer y decir "PARÁ!" O puedes decir otra cosa, como "Basta!" Puedes incluso usar una gomita alrededor de tu muñeca y lanzarlo cuando deseas parar pensamiento. ¿Qué piensas que funcionará lo mejor posible para ti? ... Bueno, ahora hagamos que tú detengas otro pensamiento de lo que te sucedió."

Repetir el ejercicio, con el niño iniciando la detención del pensamiento. Puedes darle al niño una señal verbal cuando es hora de interrumpir el pensamiento, tal como decir "ahora."

Paso 4: Introducir el pensamiento del reemplazo

"Has entendido la forma de interrumpir tus pensamientos desagradables. Lo que hace que esto realmente funcione bien no sólo es el interrumpir el pensamiento infeliz, pero tambien substituyendoló por otro pensamiento que es feliz. ¿Puedes pensar en una época en que eras realmente feliz? ¿O donde te sentías como si las cosas eran perfectas y no podían mejorarse? Cuentame."

Pida tantos detalles como sea posible.

Guiónes Ejemplares para Expresiónes y Modulaciónes de Emociónes

Paso 1: Explicar las razones para la identificación de los sintimientos

"Hoy vamos a aprender maneras para ayudarnos a hablar de los sintimientos. Todos experimentamos muchos tipos de sintimientos. Para muchos niños quienes han sido abusados, algunos sintimientos puedan ser fuertes y difíciles de manejar. Aprendiendo cómo hablar de estos sintimientos puede ayudarte hablar con otros de estas emociónes y puede ayudarte a manejarlas mejor."

"Entonces, hablaremos por poquito de cómo sabemos que estamos teniendo estos sintimientos y cómo sabemos que otros los están teniendo. Eso nos va a ayudar hablar de los sintimientos en terápia y con otros."

Paso 2: Pida al niño que identifique tantos sintimientos que pueda

"Lo primero que vamos a hacer es crear una lista de sentimientos, solo para que ambos sepamos los distintos nombres que usamos para distintos sentimientos. Bueno, veamos cuantos sentimientos podemos encontrar. Nombre todos los sentimientos que puedes y yo los voy a anotar en los próximos trés minutos."

El niño nombra sentimientos y el terapeuta los anota en una lista.

"Buen trabajo! Pensaste en (número) sentimientos diferentes! Ahora hablemos un poquito sobre cada sentimiento que has nombrado. El primér sentimiento en tu lista fue 'felíz.' Digame como sabes cuando te sientes felíz o cuando otros saben que estás felíz."

Pida indicaciones físicas como sonrisas, ojos entrecerrados, risas, etc.

"Muy bien! Ahora hablemos del próximo sentimiento en tu lista: 'triste'. Como sabes cuando te sientes triste o cuando otros se sienten tristes?"

Pida indicaciones físicas como llorar, rojo en la cara, lágrimas, sollozos, etc.

"Muy bien! Ahora intentemos la próxima: 'enojado'. Digame como sabes cuando te sientes enojado o cuando otros están enojados."

Pida sentirse tenso, fruncir el ceño, gritar, latido de corazón rápido, rojo en la cara, etc.

"Bueno, ahora probemos 'asustada'. Digame como sabes cuando te estás sintiendo asustada."

Pida miradas de susto, latido de corazón rápido, temblando, manos frías y húmedas, sudando, respiración corta, gritar, llorar, etc.

Siga con todos los sentimientos en la lista. Si los niños tienen dificultades en nombrar indicaciones físicas, los terapeutas pueden modelar el nombrar las indicaciones físicas que notan cuando los niños estan experimentando esa emoción que discuten.

Paso 3: Enseñele al niño cómo clasificar la intensidad de una emoción

"Hiciste un buen trabajo identificando y describiendo todos esos sintimientos. Ahora vamos a hablar un poco de clasificar la intensidad de nuestras emociónes. A veces tenemos sintimientos muy fuertes, y otros veces no son tan fuertes. Por ejemplo, a veces estamos un poquito enojados y otros veces nos sentimos muy, muy enojados. Vamos a aprender una manera de hablar de cuan fuerte es la emoción que sentimos. A esta clasificación la llamamos un índice SUDS. Los clasificamos del '0' al '10,' donde un '0' significa que no sentimos esa emoción para nada y donde un '10' significa que setimos esa emoción lo más fuerte que lo hemos sentido en nuestra vida. Por ejemplo, en el estar asustado, un '0' significaría no sentir ninguna sensación de miedo en absoluto; por otro lado, un '10' significaría sintiniendote lo más asustado que te has sentido en todo tu vida."

Es importante establecer que las anclas de cada punta de la escala son los extremos absolutos para reducer la tendencia a clasificar los sintimientos en un lado de la escala u otro.

"Ahora, practiquemos. Me dijiste de la vez cuando el perro te perseguía y estaba ladrando, que realmente pensaste que el perro te iba a morder. Me dijiste que te sintías muy asustada. Usando el índice SUDS, dime desde el 0 al 10, donde te clasificarías en cuanto a lo asustada que estabas."

Si el niño dice 'un 10,' acentúe que esto significa que es lo más asustado que ha estado en toda su vida. Otros ejemplos de cuando el niño ha reportado estar asustado pueden ser usados como comparaciónes para alcanzar una cierta variabilidad en las clasificaciónes.

"Ahora hablemos de cómo te sentías cuando estabas en la sala de espera antes de la sesión de hoy. Dijiste que estabas asustado porque no sabías de qué íbamos a hablar. Usando el índice SUDS, cuan asustado estabas?"

Ayude al niño dar a la situación una clasificación realista, comparandoló con otras situaciónes que fueron más o menos espantosas para el niño.

Continue este proceso usando otros sentimientos, incluyendo el enojo y la tristeza, los cuales son más probables de ser provocados en situaciónes traumaticas.

Paso 4: Enseñale al niño cómo expresar apropriadamente los sintimientos en varias situaciones

Terapeuta: "Hablemos un poquito de las maneras en que expresamos sentimientos y las maneras mas provechosas de expresarlas. Pensemos en una situación donde te sentías asustado."

Niño: "Cuando ví a alguien en el tele que se parecía a mi tío" (quien abusó sexualmente del niño).

Terapeuta: "¿Qué hiciste?"

Niño: "Fui a mi cuarto y lloré."

Terapeuta: "Le contaste a alguien cómo te sentías?"

Niño: "No, nada mas fui a mi cuarto y lloré sólo."

Terapista: "Y te sentías mejor despues de llorar sólo?"

Niño: "Sí, pero todavía tenía miedo y tuve pesadillas de él esa noche."

Terapeuta: "A veces llorar te puede ayudar a sentirte mejor, pero hay muchas otras cosas que puedes hacer para sentirte mejor. Hablando con otra persona (amigos, padres, hermanos) de lo que te sucede a veces puede hacerte sentir mejor. Escribiendoló, dibujandoló, o alguna otra forma de arte a veces puede hacerte sentir mejor. Hay muchas maneras de expresar tus sentimientos que te pueden ayudar a sentirte mejor más que sosteniéndolos adentro."

Guiónes Ejemplares para Manejar los Pensamientos

Paso 1: Repase la diferencia entre los pensamientos y los sentimientos

Guión para Repasar la Diferencia entre Pensamientos y Sentimientos

"Qué recuerdas de la diferencia entre los pensamientos y los sentimientos?"

Si el niño le da una respuesta correcta, le puede decir:

"¡Muy bien! Me alegra que recordaste la diferencia entre los pensamientos y los sentimientos. Hoy hablemos un poco más sobre de dónde vienen los pensamientos, y cómo estan conectados con nuestros senitimientos y comportamientos."

Si el niño tiene dificultades en dar una respuesta, presente la siguiente situación:

"Veamos si podemos refrescar tu memoria un poquito. Suponé que un amigo mío no me saluda en la mañana en la escuela. Yo me digo, "Qué antipática!", y me enojo mucho. ¿Qué estaba sintiendo yo? ¿Qué pensamiento estaba teniendo?"

Pide al niño de nuevo que recuerde la diferencia entre los pensamientos y los sentimientos. Si el niño todavía tiene dificultades, considere usar el guión de presentar la diferencia entre pensamientos y sentimientos.

Guión para Presentar la Diferencia entre Pensamientos y Sentimientos

"Ya hemos pasado algo de tiempo hablando de diferentes tipos de sentimientos, y la manera de que nos los sentimos en el cuerpo."

Dale al niño algunos ejemplos relevantes y especificos para niños de la porción de terapia sobre Expresiónes y Modulaciónes de Emociónes.

"Bueno, sentimientos no solo son relacionados con nuestras sensaciones del cuerpo, sino también con los pensamientos que tenemos en la cabeza. Si uno se gana una buena nota en un exámen, se puede sentir orgullozo o alegre. Algunos pensamientos que van con los sentimientos de orgullo y alegria son '¡Que buen trabajo hice!' o 'Soy muy bueno en esta materia y no puedo esperar a contarles a mis padres.' Estos pensamientos son diferentes de la manera en que te sientes en el cuerpo y de la sonrisa que llevas en la cara, pero los pensamientos y los sentimientos son relacionados. ¿Puedes pensar en otro sentimiento? ¿Cuándo alguien se sentiría así? ¿Qué tipos de pensamientos tendría esa persona en aquel tipo de situación?"

Paso 2: Resume el "Triángulo Cognitivo"

"Bueno, mira este triángulo que dibujo aquí. En una esquina escribo 'Pensamientos'. En esta esquina, escribo 'Sensaciones'. Y aquí a la esquina final, escribo 'Comportamientos' (o 'Acciones'). ¿Ves cómo estan conectados en el triángulo? Eso es porque en nuestras vidas reales, nuestros pensamientos, sentimientos, y comportamientos estan todos relacionados. Y hoy te voy a demostrar cómo es así."

Paso 3: Use ejemplos para explicar cómo los pensamientos afectan a los comportamientos

"OK, déjame mostrarte lo que quiero decir con cómo los pensamientos, comportamientos, y sentimientos están relacionados. Quiero que te imagines esta situación. Entrás en la cafetería y ves a dos de tus amigos. El momento en que te ven, se empiezan a reír profundamente. Bueno, esa es la situación. Ahora, dime que pensarías si esto pasó."

Generalmente el niño le dará una respuesta que indica que los amigos se ríen de él/ella. Sin embargo, si el niño da una respuesta más positiva, está bien— simplemente use la respuesta que el niño le da, mientras que es un pensamiento y no un sentimiento. Corríja qualquieres respuestas que son sentimientos que dice el niño, por ejemplo, "¿Triste? Bueno, triste es cómo te sentirías (señale a la esquina de sentimientos en el triángulo), pero me puedes decir qué pensarías?" Si el niño continua con los sentimientos, le puede sugerir un pensamiento: "Sí, te sentirías triste. A veces cuando personas en esta situación se sienten tristes, piensan, 'Mis amigos se ríen de mí.' Una vez que el pensamiento es identificado, escríbalo en el diagrama al lado de la esquina de pensamientos en el triángulo.

"Bueno, pensarías '¿Porqué se ríen de mí? ¿Me veo tonto?' Eso es un pensamiento. Ahora, (marque con el dedo la linea en el papel de pensamientos a sentimientos) ... ¿Qué tipo de sentimiento tendrías si tuvieras el pensamiento 'Porqué se ríen de mí?'"

Escriba el sentimiento nombrado al lado del punto de sentimientos en el triángulo.

"Bien, eso es un sentimiento que tendrías si pensarías que tus amigos se reían de ti. Ahora quiero que me digas lo que harías si te sintieras así." (Señale a la esquina 'Comportamientos' del triángulo.)

Escriba el comportamiento al lado de la esquina de comportamientos del triángulo.

"Ahora, imaginemos la misma situación de entrar en la cafeteria y tus amigos se ríen profundamente. ¿Puedes pensar en otro pensamiento que podrías tener? ¿Tal vez un pensamiento que sea más correcto, o menos negativo?"

Escriba el nuevo pensamiento al lado del primer pensamiento en otro color de lápiz, o en un nuevo papel dibujado con el triángulo cognitivo. Debe sentirse cómodo en incitar al niño con un pensamiento más correcto o provechoso, si es necesario. Esto se puede lograr preguntandole cosas como: ¿Puedes pensar en otras razones por las cuales tus amigos se ríen, salvo de ti? ¿Puede ser posible que alguien contó algo muy chistoso momentos antes de que entraste? Una vez que el niño ha identificado un pensamiento, continue con las esquinas de Sentimientos y Comportamientos del triángulo, como en los ejemplos previos.

"Bueno, revisemos. Tomamos la misma situación, pero terminamos con sentimientos y comportamientos muy diferentes, solo con cambiar la manera en que pensamos de la situación. A veces es muy difícil encontrar un pensamiento más correcto o provechoso, pero vale la pena intentarlo. Me pregunto si podemos pensar en otros ejemplos de situaciones donde puedes hacer esto en tu vida diaria, y veamos si hace una diferencia."

Paso 4: Generar situaciones y hacer al niño identificar los pensamientos, sentimientos, y comportamientos probables

"Puedes pensar en una situación reciente donde algo te disgustó? ¿Tal vez una vez en donde te sentías desconcertado, o asustado, o enojado?"

Deberías sentirte cómoda sugeriendo cualquier situacion difícil que conoces. Trate de empezar con ejemplos menores. La meta no es "arreglar" todos los pensamientos problematicos del niño inmediatamente, sino de mostrarle cómo cambiarlos. Una vez que el niño genera una situación, proceda con un nuevo diagrama del triángulo cognitivo.

Paso 5: Ayude al niño generar pensamientos más correctos o provechosos

"Qué otros pensamientos puedes haber tenido en esa situación? ¿Hay otra manera de pensar en lo que pasó? ¿Cómo te haría sentir ese otro pensamiento?"

A veces un niño le ofrecerá otro pensamiento obviamente incorrecto cuando le pides que genere algo nuevo. Cuando eso occure, es útil tratar de ayudar al niño a investigar los pensamientos en términos de su exactitud. No intente discutirle pensamientos que son verdaderos (por ejemplo, si un niño dice, "Fallé el exámen de ciencia y eso significa que soy un estúpido," no vale la pena discutir el hecho de que el niño falló el examén). En cambio, use preguntas lógicas y progresivas (también llamado el método Socratico) para investigar la exactitud del pensamiento y ayudar al niño llegar a una conclusión diferente. Por ejemplo:

Terapista: "Qué te indica que alguien es inteligente?"

Niño: "Se saca buenas notas y no falla los exámenes."

Terapista: "Qué más te puede indicar que alguien es inteligente?"

Niño: (encoge sus hombros, pone los ojos en blanco)

Terapista: "Pues, tal vez soluciona bien los problemas. O quizá son buenos en la lectura y la escritura. ¿Esas cosas te hacen inteligente?"

Niño: "Supongo que sí."

Terapista: " Qué interesante. Porque, sabes que sí fallaste este exámen, pero apuesto a que te has sacado buenas en otros momentos. Y tu mamá me dijo que le ayudas mucho en resolver los problemas, como cuando ella no entiende algo en la computadora. Y yo sé de lo que hemos hecho aquí juntos que eres bueno en leer y escribir."

Niño: "¿Y qué? ¡De todos modos fallé el exámen!"

Terapista: "Sí, pero basado en la definición que tenemos de qué significa ser inteligente, me suena que estamos de acuerdo de que no eres tonto para nada. De hecho, ¡eres bastante inteligente! Asi que, no puedes haber fallado el exámen porque no eres inteligente. ¿Qué puede ser otra razón por la cual fallaste el exámen?"

A veces esta técnica es difícil de hacer bien y require que pienses rápidamente. Es una buena idea, si posible, estar preparada para los tipos de pensamientos inútiles o incorrectos que el niño puede llegar a generar. No tenga miedo de tomar su tiempo para pensar antes de cuestionarle los pensamientos al niño.

Paso 6: Hablar de cómo aplicar esta habilidad a la vida real

"También, la próxima vez que te encuentres poniendoté mal, trata de preguntarte, '¿Qué es lo que estoy pensando de esta situación?' Entonces trata de preguntarte si ese pensamiento es correcto, o si es útil. Si no lo es, trata de pensar en otra manera de pensar en la situación. Esto puede cambiar la manera en que te sientes y tu comportamiento en una situación que si nó te pondría mal."

"Ahora, esto no es algo simple de hacer porque no puedes solo decir, 'Bueno! Ahora pienso en forma diferente', y todos ltus problemas mágicamente desaparecen. Es algo que tienes que practicár y aprender qué hacer. ¿Cuándo piensas que tratarías esto en tu vida diaria?"

Guiónes Ejemplares para la Creación de la Narrativa del Trauma
Paso 1: Decidir el mejor formato para la narrativa

Por favor Note: Mientras hablan del trauma durante la creación de la narrativa del trauma, es importante usar el lenguage que tu y el niño utilizaron cuando lo definian durante la parte de psicoeducación de la terápia. El niño y padre deben ser desanimados de simplemente referir al evento traumatico como "lo que pasó", porque es probable que eso refleja malestar y evitación.

"Como hemos hablado anteriormente, la razón de que vamos a hablar (o escribir o dibujar) del abuso que pasó en mucho detalle es porque sabemos de haber trabajado con otro niños que hablar del abuso les ayuda. Una manera de discutirlo en detalle es haciendo un libro. Hay varias maneras diferentes de hacerlo. Puede incluir dibujos, escrituras hechas a mano o en la computadora, etc... Comencemos el libro con una página sobre tú y lo que a ti te gusta hacer para divertirte." (Se puede incluir el nombre, edad, escuela, clase favorita, y actividad favorita.)"

En algunos casos, el niño puede rechazar hacer el libro. En estos casos, le puede ofrecer escribir las palabras para el niño, o que el niño escriba una canción, un "rap" o reggetón, o un poema sobre lo que le pasó, o aún grabar una cinta del niño contando lo que le pasó.

Paso 2: Maneras de proceder

"Bueno, ahora empezemos con la parte del libro que tiene cuenta del abuso. Hablemos de lo que ocurrió la primera vez que tu tío te tocó las partes privadas. Dime como si estuvieras contandome un cuento con un principio, un medio, y un fin. Quiero que des suficientes detalles para que yo pueda verlo en mi mente, la misma manera de que occurió (como una película). Por ejemplo, dime de lo que estabas haciendo aquel día, inmediatemente antes de que lo pasó. Mientras que me dices, escríbelo en la hoja que seleccionaste al principio de la sesión. No te preocupes de los errores de ortografía. Te ayudaré si tienes preguntas de cómo escribir algo."

Puedes pedirle al niño más detalles si es necesario. "Describe el cuarto en que estabas," "describe cómo estabas vestida", etc.

"Ahora hagamos un dibujo de lo que estabas hacienda inmediatamente antes de que el abuso ocurrió."

También puedes pedir más detalles en el dibujo si es necesario. Asegurate de que entiendes todas las diferentes partes del dibujo. Mientras que el niño dibuja, puedes hacer comentarios o preguntas.

"Bueno, asique ese eres tú en el dibujo, y estás vestido de blue jeans y una camiseta roja. Eso parece ser una cama, y eso parece ser una cómoda."

La narrativa del trauma debe incluir no solo el(los) trauma(s) identificado(s), sino tambien cosas relacionadas que pasaron y que pueden confundir o trastornar al niño. Ejemplos comunes de estos pueden incluír teniendo un exámen médico, contandole a un padre del trauma, teniendo una entrevista con la policía, etc. Cuando los niños no tienen ganas de comenzar, se puede crear una lista tentativa de experiencias que piensas que deben ser incluidas en la narrativa y pedir que el niño elija lo que va a escribir or dibujar de esta lista. Ofreciendo opciones de esta manera a veces le da un sentido de control al niño y le da la oportunidad de empezar con temas que le producen menos ansiedad.

Paso 3: El niño describe su percepción del evento

"Bueno, ahora hablemos de lo que pasó cuando tu tío te tocó las partes privadas. Dime donde estabas y exactamente lo que pasó (lo que él hizo, lo que te díjo, lo que tú hiciste, lo que tú dijiste, etc). De nuevo, dime con suficientes detalles para que yo pueda imaginarmelo exactamente como pasó."

Puedes pedirle más detalles si es necesario, pero no tantos que termina siendo solo una conversación sin sentimientos. Es mejor si el niño ofrece una narrativa la más espontánea posible. Acuérdese de felicitar al niño durante y al final del ejercicio.

"Ahora, hagamos un dibujo de lo que pasó cuando tu tío te tocó las partes privadas."

También puedes pedir más detalles en el dibujo si es necesario. Asegurate de que entiendes todas las diferentes partes del dibujo. Mientras que el niño dibuja, puedes hacer comentarios o preguntas.

Paso 4: El niño lee la narrativa

"Leamos lo que has escrito y repasemos lo que has dibujado hasta ahora para que podamos decidir qué hacer después."

Paso 5: El niño agrega pensamientos y sentimientos

"Bueno, hemos descrito lo que pasó cuando tu tío te tocó las partes privadas. Ahora vamos a hablar de cómo te sentías y lo que estabas pensando cuando él te abusó. Leamos todo lo que escribíste otra vez, y agrega lo que estabas sintiendo en aquel momento."

Pida emociones. Si el niño le da respuestas de una palabra solamente, diga "Dígame más." Cuando terminan de agregar sentimientos, revise otra vez la narrativa y pida pensamientos.

"Ahora, agreguemos los pensamientos que tenías en ese entonces."

Pida pensamientos y detalles si es necesario. Revise toda la narrativa. Acuérdese de felicitar al niño durante y al final de este segmento.

Paso 6: Use técnicas del proceso cognativo

"Has hecho un buen trabajo describiéndome lo que pasó cuando tu tío te abusó. A veces a los niños les pasan cosas que son tan vergonzosos o molestos que piensan que nunca le van a decirselo a nadie, pero este tipo de cosa puede ser muy importante de hablar e incluir en la narrativa. Toma un poco de tiempo para pensar de si hay algo muy loco o temeroso que debemos poner en la narrativa. ¿Qué fué la peor parte para tí?"

Paso 7: El niño incluye el/la peor momento, memoría, o parte del evento traumatico

"Hablamos de algunos de tus pensamientos que acabas de compartir conmigo cuanda hablabas de lo que te pasó durante el abuso. Leamos lo que has escrito, pero esta vez enfoquemos en tus pensamientos y sentimientos."

"Una pensamiento que mencionaste fue que si no hubieras ido a la casa de tu tío, él no te hubiera abusado sexualmente otra vez, y que tú tienes la culpa de ser abusado sexualmente por él otra vez. ¿ Está eso correcto? Bueno, ahora hablemos de este pensamiento por un rato. Cuando tuviste ese pensamiento, cómo te hizo sentir?"

El niño responde: Me siento culpable.

Buen trabajo conectando aquel pensamiento con ese sentimiento. Ahora, miremos ese pensamiento otra vez. ¿Porqué fuiste a la casa de tu tío?

El niño responde: Pues, mis padres me llevaron allí para el Día de las Gracias porque vamos allí cada año.

¿Asique, pediste ir a la casa de tu tío ese año?

El niño responde: No

Y eras muy joven cuando ellos te llevaban allí para el Día de las Gracias, no?

El niño responde: Sí.

Bueno, tenías pocos años, y no tenías mucho control sobre adonde tus padres te llevaban, correcto?

El niño responde: Supongo que no. No había pensado en eso. Ahora soy grande y no me llevarían si les digo "no".

Paso 8: Si el niño continua teniendo altos niveles de reactividad

"Estoy segura que te has dado cuento de que cuando revisamos las páginas que has dibujado/escrito en tu libro del trauma, te pregunto que me digas el grado de cuán mal te sientes. Parece que es más facil pensar y hablar de algunas de tus memorias sobre el abuso, mientras que otras memorias todavía te molestan. Los ejercicios de relajo que aprendímos en sesiones anteriores puedan ayudarte cuando piensas y hablas de estas memorias difíciles. Haceme recordár cómo hacer los ejercicios de respirar con la panza."

Paso 9: Felicite al niño

"Sé que puede ser difícil hablar de estas memorias. Hiciste un trabajo maravilloso describiendo lo que pasó cuando te abusó tu tío. Vaya a elegir una pegatina de la caja."

Paso 10: Aníme al niño

"Estoy muy impresionada con cuánto has aprendido de enfrentar el abuso. ¿ Qué consejos les darías a otros niños que han sido abusados? "

Guiónes Ejemplares para el Entrenamiento del Manejo de Comportamientos

Paso 1: Proporcionando psicoeducación al padre

"Ya hemos hablado de que muchas veces los niños reacciónan a eventos traumaticos con ansiedad y trastorno. Otras reacciónes comunes son comportamientos perturbantes, agresión, enojo, o con problemas siguiendo las reglas. Afortunadamente, hay muchas estratégias que los padres pueden usar para manejar estos tipos de comportamientos."

Paso 2: Enseñandoles a los padres cómo usar aprobación

"La aprobación es una herramienta valiosa que los padres puedan usar para aumentar los buenos comportamientos de sus niños. La mayoría de los niños responden bién con aprobación o atención positiva, y es por eso que es importante saber cómo y cuándo debe usar la aprobación eficazmente."

"La primera cosa para acordarse es la diferencia entre aprobación identificada y sin etiqueta. "Eres un buen chico!" y "Bien!" a veces le ayudan, pero no tienen etiqueta y puede ser confunso para el niño qué, precisamente, le gustó de su comportamiento. Por eso es mejor usar aprobaciones etiquetadas, en vez de sin etiquetas. Una aprobación etiquetada es específica y le dice al niño qué está haciendo bien. Un ejemplo de una aprobación etiquetada es: "A mi me gusta que sacaste afuera la basura la primera vez que te pregunté." Este ejemplo es claro con respecto a qué el padre estaba aprobando — le gustaba que el niño sacó afuera la basura y, en especial, apreció que el niño no requirió más que una instrucción para hacerlo. También es importante aprobar los comportamientos buenos tan pronto como sea posible después de que occurren. Cuanto más inmediata la recompense, más le afecta al niño."

"Una de las reglas más importantes es ser consistente. El comportamiento del niño sera más difícil de manejar cuando las recompenses y consequencias de sus comportamientos son imprevisibles. Eso no significa que tiene que felicitarlo cada vez que un buen comportamiento ocurre. Pero, cuando posible, ayuda si mantiene la consistencia a un nivel alto."

"Tal vez les parezca extraño en principio, pero una de las cosa más difíciles para los padres es evitar el criticar al niño cuando le aprueban. Usamos el ejemplo del niño llevado la basura. Si ese mismo niño usualmente no la llevaba la primera vez que le pide el padre, el padre debe tener ganas de decir: "A mi me gusta como llevaste la basura la primera vez que te pregunté. ¿Por qué no lo hagas cada vez?" El problema con esta aprobación es que no le recompense al comportamiento bueno del niño como en el primer ejemplo."

"El último, pero no lo menos, es que es importante evitar soñando como una robusteza cuando le aprueban a su hijo. Una aprobación con entusiasmo puede hacer much en recompensar al comportamiento deseable de su hijo."

Paso 3: Enseñandoles a los paders cómo usar el no hacer caso activo

"Muchas veces los niños hacen cosas indeseables para ganar la atención de sus padres, aún si sea atención negativa. Es facil y común que los padres los hacen caso y los responden a estes comportamientos indeseables más frequentement que a los deseables. En hacer esto, puedan recompensar a los comportamientos indesables sin darselo cuenta. Por eso, es importante usar

aprobación para los comportamientos deseablos, y el no hacer caso activo para los indeseables. En decir el no hacer caso activo, digo que evitan de reaccionar al comportamiento de niño en cualquier manera, ni positivo ni negativo. No lo ignoran completemente el comportamiento del niño si se hagan contacto de los ojos o reaccionen al comportamiento del niño en una manera que demuestra emoción por lenguage o expresiones en la cara. Cuando quitan todos formas de atención, o positiva o negativa, el niño aprendará que hay que comportarse bien para ganar su atención. Muy importantement, NUNCA no hagan caso de comportamientos peligrosos o descuidados. Solo deben usar el no hacer caso activo para reducir comportamientos indesables que son inpeligrosos."

Paso 4: Enseñandoles a los padres cómo usar el tiempo aparte

"Otro estrategia que es efectivo en reducer comportamientos indeseables es el tiempo aparte. Probablemente ya han oido del tiempo aparte, y tal vez lo han tratado con sus hijos. Pero el tiempo aparte es un poco más compleja que piensan la mayoria de la gente, y inutil a menos de que lo han aprendido de un experto con mucha habilidad y experiencia, es posible que necesitemos una recuerda en la usa efectiva del tiempo aparte. La meta principal del tiempo aparte es quitarle al niño por un rato de una situacón recompensable para reducir un comportamiento indesable. No debe usa el tiempo aparte en un cuarto apretado. Debe hacerlo en un cuarto tranquilo y sin mucha estimulacion, y debe durar solo pocos minutos. Algunos expertos sugieran que dure, en la mayoría, para un minuto por cada año de la edad del niño (e.g., un niño que tiene 6 años recibirá un tiempo aparte por 6 minutos). Otros expertos consideran que un tiempo aparte de 3 minutos sea bastante para la mayoría de niños que tienen menos que 8 años."

Paso 5: Enseñandoles a los padres otras estrategias de manejar consequencias

"Una carta de comportamientos es otro herramiento útil para manejar los comportamientos del niño. Se pueden arreglarla para que puedan escoger especificament los comportamientos que quieren ver más frequentement. Tratan siempre de enmarcar los comportamientos en una manera positiva. Por ejemplo, en fez de fijar una meta como "Pare de estar antipatico a su hermano cuando él quiere jugar contigo," pueden enmarcar la meta positivamente, como "Compartirte los juguetes con tu hermano." Pueden fijar meta para hacer el comportamiento como, pues, 3 vezes a la semana o más, y usan equietas cada día para documentar si el niño compartó sus juguetes con su hermano ese día o no. Al fin de la semana, anadem las etiquetas, y si cumple la meta, gane la recompense. Los padres puedan estar creativos con los tipos de comportamientos que escogen para la carta, pero es más provechoso:

a. sean consistentes
b. enmarquen las metas positivamente
c. fijen metas de corto plaza (usen un día o una semana en vez de un mes)
d. siguen con las recompensas

Si la recompense al fin de la semana es helado, preparense y eviten de posponer la recompense. La carta de comportamientos tendra lo mejor efecto si los padres siguen a través consistentement y fiable."

Paso 6: Practique con los padres