

Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana (EASE)



**Ayuda psicológica grupal para jóvenes adolescentes con problemas de
angustia en comunidades expuestas a la adversidad**

Versión genérica de prueba de campo 1.0, 2023
Serie sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad – 6



**Organización
Mundial de la Salud**

unicef 
para cada infancia

Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana (EASE)

**Ayuda psicológica grupal para jóvenes adolescentes con problemas de
angustia en comunidades expuestas a la adversidad**

Versión genérica de prueba de campo 1.0, 2023
Serie sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad – 6



**Organización
Mundial de la Salud**

unicef 
pour chaque enfant

Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana (EASE): ayuda psicológica grupal para jóvenes adolescentes con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad [Early Adolescent Skills for Emotions (EASE): group psychological help for young adolescents affected by distress in communities exposed to adversity]

ISBN (OMS) 978-92-4-010204-0 (versión electrónica)

ISBN (OMS) 978-92-4-010205-7 (versión impresa)

© Organización Mundial de la Salud y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 2024

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

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia 3.0 OIG Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual de Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).

Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra para fines no comerciales, siempre que se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la OMS o el UNICEF refrendan una organización, productos o servicios específicos. Los nombres y logotipos de la OMS y el UNICEF no se pueden utilizar sin autorización. En caso de adaptación, debe concederse a la obra resultante la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons. Si la obra se traduce, debe añadirse la siguiente nota de descargo junto con la forma de cita propuesta: «La presente traducción no es obra de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ni del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). La OMS y el UNICEF no se hacen responsables del contenido ni de la exactitud de la traducción. La edición original en inglés será el texto auténtico y vinculante».

Toda mediación relativa a las controversias que se deriven con respecto a la licencia se llevará a cabo de conformidad con el Reglamento de Mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (<https://www.wipo.int/amc/es/mediation/rules>).

Forma de cita propuesta. Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana (EASE): ayuda psicológica grupal para jóvenes adolescentes con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad [Early Adolescent Skills for Emotions (EASE): group psychological help for young adolescents affected by distress in communities exposed to adversity]]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF); 2024. Licencia: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

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

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

Materiales de terceros. Si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, por ejemplo cuadros, figuras o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. Recae exclusivamente sobre el usuario el riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros.

Notas de descargo generales. Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la OMS o el UNICEF, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites. Las líneas discontinuas en los mapas representan de manera aproximada fronteras respecto de las cuales puede que no haya pleno acuerdo.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la OMS ni UNICEF los aprueben o recomienden con preferencia sobre otros de naturaleza similar que no se mencionan. Salvo error u omisión, las denominaciones de los productos patentados llevan letra inicial mayúscula.

La OMS y el UNICEF han adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación, no obstante lo cual, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la OMS o el UNICEF podrán ser considerados responsables de daño alguno causado por su utilización.

Traducido por CLEAR Global. La OMS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción. En caso de discrepancia entre las versiones en inglés y en español, la auténtica y vinculante será la versión original en inglés

Diseño gráfico y maquetación: Alessandro Mannocchi

Índice

Prólogo	v
Agradecimientos	vi
Parte A: Información fundamental	I
Capítulo 1. Introducción	2
1.1 Sobre EASE	2
1.2 ¿A quién está destinado este manual?	3
1.3 Estructura de este manual	3
1.4 ¿A quién está dirigida EASE?	4
1.5 Antes de llevar a cabo la intervención	5
1.6 Capacitación y supervisión de EASE	5
1.7 Aspectos a considerar para determinar dónde implementar grupos de EASE	8
1.8 Adaptación de este manual	9
1.9 Sobre las sesiones de EASE para adolescentes	11
1.10 Sobre las sesiones de EASE para cuidadores	13
1.11 Horarios para las sesiones de EASE para adolescentes y para cuidadores	14
Capítulo 2. Cómo utilizar este manual y cómo trabajar con grupos	16
2.1 Cómo utilizar este manual	16
2.2 Materiales de EASE	16
2.3 Preparación para impartir EASE	18
Capítulo 3. Habilidades básicas de ayuda y habilidades de gestión grupal	21
3.1 Habilidades básicas de ayuda	21
3.2 Respetar a los participantes	25
3.3 Comprensión cultural, lingüística y de género	25
3.4 Cómo coordinar un grupo	26
3.5 Cómo apoyar la inclusión	29
3.6 Cómo abordar situaciones grupales desafiantes	31
Capítulo 4. Evaluaciones	37
4.1 Acerca de las evaluaciones	38
4.2 El protocolo para la evaluación pre-intervención	41
4.3. El protocolo para la evaluación post-intervención	60

Parte B: La intervención	67
Capítulo 5. Sesiones para adolescentes	68
Sesión para adolescentes 1. Entendiendo mis emociones	69
Sesión para adolescentes 2. Calmando mi cuerpo	86
Sesión para adolescentes 3. Cambiando mis acciones, parte 1	100
Sesión para adolescentes 4. Cambiando mis acciones, parte 2	114
Sesión para adolescentes 5. Gestionando mis problemas, parte 1	126
Sesión para adolescentes 6. Gestionando mis problemas, parte 2	144
Sesión para adolescentes 7. Futuros más brillantes	157
Capítulo 6. Sesiones para cuidadores	169
Sesión para cuidadores 1. Entendiendo las emociones muy fuertes	170
Sesión para cuidadores 2. El poder del elogio	189
Sesión para cuidadores 3. El autocuidado de los cuidadores y futuros más brillantes	204
Anexos	219
Anexo 1. Gestión de revelaciones de abusos y del riesgo de suicidio	220
Anexo 2. Actividades y juegos	222
Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa	225
Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones	227
Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo	228
Anexo 6. Dos alternativas para la respiración lenta	229
Anexo 7. Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones	230
Anexo 8. Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta	237
Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas	238
Anexo 10. Fichas de resumen de la sesión para adolescentes	241
Anexo 11. Sugerencias prácticas para dirigir un grupo grande	249
Anexo 12. Sugerencias prácticas para cuidadores que asisten a sus niños con las habilidades de las y los adolescentes en EASE	250
Anexo 13. Sugerencias prácticas para un tiempo de calidad	252
Anexo 14. Sugerencias prácticas para la práctica en casa de los cuidadores	253
Anexo 15. Sugerencias prácticas sobre las alternativas al castigo severo	254
Anexo 16. Fichas de resumen de las sesiones para cuidadores	256

Prólogo

En todas las etapas de la vida, las experiencias adversas representan un riesgo para la salud mental. Pero es particularmente perjudicial enfrentar adversidades durante las etapas de desarrollo susceptibles como la adolescencia temprana. Las experiencias adversas durante la infancia aumentan el riesgo de desarrollar afecciones de salud mental y pueden seguir repercutiendo en la salud mental de una persona hasta la adultez.

En todo el mundo, millones de adolescentes crecen expuestos a condiciones adversas, incluidas las emergencias humanitarias, la pobreza crónica y la violencia comunitaria. Muchos están lidiando con dificultades emocionales. Y solo unos pocos pueden acceder a la atención que necesitan: en muchos países no hay disponibilidad de servicios de salud mental para niños, niñas y adolescentes, carecen de capacidad o son inaccesibles o inasequibles. La mayoría de las personas con afecciones de salud mental no reciben atención basada en evidencia a nivel global, pero esto es particularmente certero en el caso de adolescentes y en países de ingresos bajos y medios, lugares donde la mayoría de los adolescentes del mundo residen.

La OMS y UNICEF tienen el objetivo de cerrar esta brecha mediante Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana (EASE). EASE es la primera serie de intervenciones psicológicas de baja intensidad de la OMS destinada a adolescentes con problemas de angustia emocional y a sus cuidadores. Como otros manuales de esta serie, el manual de EASE se basa en estrategias psicológicas que personas capacitadas no especialistas pueden impartir, lo que lo vuelve especialmente relevante para entornos con recursos limitados, incluidas las emergencias humanitarias.

EASE se ha probado y comprobado en comunidades expuestas a adversidades. El análisis de los efectos en distintos estudios establece que EASE es un recurso seguro y eficaz para reducir la angustia en adolescentes entre 10 y 15 años de edad. El siguiente paso para incrementar la disponibilidad y el alcance de EASE es aumentar su impacto al mejorar el bienestar de más adolescentes. Esperamos que EASE brinde respaldo a los gobiernos y a la sociedad civil para poner a disposición la atención basada en evidencia para jóvenes adolescentes y sus familias en todo el mundo.



Dr. Jérôme Salomon (MD, MPH, PhD)
*Subdirector General
de Cobertura Sanitaria Universal/Enfermedades
Transmisibles y No Transmisibles de la OMS*



George Laryea-Adjei
*Director del Grupo de Programas
UNICEF, sede en Nueva York*

Agradecimientos

Coordinación y gestión del proyecto

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

Redacción

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

Conceptualización (por orden alfabético, con afiliación al momento de la contribución)

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

Ilustraciones

Julie Smith (Melbourne, Australia).

Producción del manual

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

Redacción del libro de historias

Helen Patuck (Londres, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte).

Revisión por pares

Personal y asesores de la OMS (por orden alfabético, con afiliación a la OMS al momento de la contribución)

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

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

J. Lawrence Aber (Universidad de Nueva York Steinhardt, Nueva York, Estados Unidos de América [EE. UU.]), Aemal Akhtar (Universidad de Nueva Gales del Sur, Sídney, Australia), Abeer Saleh Albeik (Instituto para la Salud de la Familia, Amán, Jordania), Eva Alisic (Universidad Monash, Melbourne, Australia), Jeannie Annan (Comité Internacional de Rescate, Nueva York, Estados Unidos de América [EE. UU.]), May Aoun (War Child Holland, Beirut, Líbano), Muhammad Aslam (Instituto Global de Desarrollo Humano, Universidad Shifa Tameer-e-Millat, Islamabad, Pakistán), Um-ul-Baneen (Instituto Global de Desarrollo Humano, Shifa Tameer-e-Millat, Islamabad, Pakistán), Theresa Betancourt (Facultad de Salud Pública Harvard T. H. Chan, Boston, Estados Unidos de América [EE. UU.]), Marc Bornstein (Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver, Bethesda, Estados Unidos de América [EE. UU.]), Maya Boustani (Universidad de California, Los Ángeles, Estados Unidos de América [EE. UU.]), Maria Bray (Terre des Hommes, Lausana, Suiza), Anna Chiumento (Universidad de Liverpool, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte), Neerja Chowdhary (International Medical Corps, Bombay, India), Lucie Cluver (Universidad de Oxford, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte y Universidad de Ciudad del Cabo, Sudáfrica), Janice Cooper (Centro de Salud Mental Carter Liberia, Monrovia, Liberia), Cathy Creswell (Universidad de Reading, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte), Pim Cuijpers (Vrije Universiteit Ámsterdam, Países Bajos), Gaia Montauti d'Harcourt (Fondation d'Harcourt, Ginebra, Suiza), Esther Dingemans (Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados, Ginebra, Suiza), Joseph Elias (War Child Holland, Beirut, Líbano), Maha Ghatasheh (Instituto para la Salud de la Familia, Amán, Jordania), Frances Gardner (Universidad de Oxford, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte), Marie-France Guimond (Comité Internacional de Rescate, Estados Unidos de América [EE. UU.]), Rand Habashneh (Instituto para la Salud de la Familia, Amán, Jordania), Usman Hamdani (Instituto Global de Desarrollo Humano, Universidad Shifa Tameer-e-Millat, Islamabad, Pakistán), Sarah Harrison (Grupo de Referencia y Apoyo Psicosocial, Copenhague, Dinamarca), Helen Baker-Henningham (Escuela de Psicología, Universidad Bangor, Gales), Fred Hickling (Universidad de las Indias Occidentales, Jamaica), Zeinab Hijazi (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], Nueva York, Estados Unidos de América [EE. UU.]), Zill-e-Huma (Instituto Global de Desarrollo Humano, Universidad Shifa Tameer-e-Millat, Islamabad, Pakistán), Lynne Jones (Cornwall Partnership Foundation NHS Trust, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte, y Universidad Harvard, Boston, Estados Unidos de América [EE. UU.]), Alan Kadzin (Universidad Yale, New Haven, Estados Unidos de América [EE. UU.]), Samuel Likindikoki (Universidad Muhimbili de Ciencias de la Salud y Ciencias Aliadas, Dar es Salaam, República Unida de Tanzania), Mirriam Mkhize (Universidad de Ciudad del Cabo, Sudáfrica), Laura Murray (Universidad Johns Hopkins, Baltimore, Estados Unidos de América [EE. UU.]), Joanne Lee (UNRWA, Gaza), Ruth O'Connell (Save the Children, Copenhague, Dinamarca), Anne-Sophie Dybdal (Save the Children, Copenhague, Dinamarca), Olayinka Omigbodun (Universidad de Ibadan, Nigeria), Vikram Patel (Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte), Anne Petersen (Universidad de Michigan, Michigan, Estados Unidos de América [EE. UU.]), Atif Rahman (Universidad de Liverpool, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte y Fundación de Investigación para el Desarrollo Humano, Rawalpindi, Pakistán), Sabine Rakotomalala (UNICEF, Ginebra, Suiza), Ron Rapee (Universidad Macquarie, Sídney, Australia), Tamsen RoCHAT (Consejo de Investigación de Ciencias Humanas, Durban, Sudáfrica), Helen Sharp (Universidad de Liverpool, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte), Katherine Sorsdahl (Universidad de Ciudad del Cabo, Sudáfrica), Nadia Suleman (Instituto Global de Desarrollo Humano, Universidad Shifa Tameer-e-Millat, Islamabad, Pakistán), Saji Thomas (UNICEF, Nueva York, Estados Unidos de América [EE. UU.]), Wietse Tol (Universidad Johns Hopkins, Baltimore, Estados Unidos de América [EE. UU.]), y Universidad de Copenhague, Copenhague, Dinamarca), Unni Unnikrishnan (Plan International, Woking, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte), Panos Vostanis (Universidad de Leicester, Leicester, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte), Inka Weissbecker (International Medical Corps, Washington, Estados Unidos de América [EE. UU.]), John Weisz (Universidad de Harvard, Cambridge, Estados Unidos de América [EE. UU.]), Claire van der Westhuizen (Universidad de Ciudad del Cabo, Sudáfrica), Lawrence Wissow (Universidad Johns Hopkins, Baltimore, Estados Unidos de América [EE. UU.]) y William Yule (King's College de Londres, Londres, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte).

Prueba (en orden alfabético por país)

Las siguientes organizaciones respaldaron el desarrollo de EASE mediante pruebas. En Jordania: Instituto para la Salud de la Familia Fundación Noor Al Hussein y la Universidad de Nueva Gales del Sur. En Líbano: War Child Holland. En Pakistán: Fundación de Investigación para el Desarrollo Humano; Ministerio de Salud, Pakistán; Departamento de Educación Escolar, Pakistán; Universidad de Liverpool y el Instituto de Psiquiatría, Rawalpindi, Pakistán. En la República Unida de Tanzania (prueba piloto): HealthRight International, Universidad de Johns Hopkins; Comité de Rescate Internacional; Airbel Impact Lab del Comité Internacional de Rescate y la Universidad Muhimbili de Ciencias de la Salud y Ciencias Aliadas.

Financiación (en orden alfabético)

El desarrollo de EASE fue financiado por la Fundación Jacobs, Zúrich, Suiza, y War Child Holland, Ámsterdam, Reino de los Países Bajos. El programa de Investigación para la salud en situaciones de crisis humanitarias (R2HC) de Enhancing Learning and Research for Humanitarian Assistance (Elrha) financió las pruebas de EASE en Jordania. La Comisión Europea (Horizon 2020) financió las pruebas de EASE en Líbano. El Consejo de Investigación Médica y el Departamento de Salud y Atención Social mediante sus Institutos Nacionales de Investigación en Salud financiaron las pruebas en Pakistán. La Fundación Oak financió las pruebas piloto de EASE en la República Unida de Tanzania.

Parte A: **Información** **fundamental**



Capítulo I. Introducción

I.1 Sobre EASE

Los problemas psicosociales y de salud mental son frecuentes en los jóvenes en todo el mundo. Los niños, niñas y adolescentes que viven en entornos que están expuestos a adversidades crónicas (por ejemplo, la pobreza, la violencia comunitaria, las emergencias humanitarias) son aún más vulnerables a enfrentar estos problemas y por lo general no tienen acceso a una atención basada en evidencia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) elaboró esta intervención psicológica breve de enfoque transdiagnóstico para ayudar a los jóvenes afectados por problemas de internalización¹ (por ejemplo, síntomas de depresión, ansiedad y estrés). Esta intervención se llama Habilidades para el Manejo de Emociones en la Adolescencia Temprana (denominada EASE a lo largo del manual). Se eligieron cuatro estrategias o habilidades (identificación de las emociones, gestión del estrés, activación conductual y resolución de problemas) ya que estas son las estrategias que se incluyen con mayor frecuencia en los tratamientos basados en evidencia para jóvenes que tienen problemas de internalización.

EASE puede implementarse en un amplio rango de entornos. Lo ideal sería que esté conectada con servicios que ya estén trabajando con jóvenes adolescentes (p. ej., en escuelas u otros centros de aprendizaje) o que se lleven a cabo en lugares propicios para jóvenes adolescentes (p. ej., clubes juveniles), de modo que ya haya vías de remisión establecidas. Esta intervención también tiene como objetivo cumplir con las normas establecidas para la protección de la infancia en entornos humanitarios.²

EASE comprende siete sesiones grupales para jóvenes adolescentes y tres sesiones grupales para los cuidadores de los adolescentes.³ Esta intervención fue diseñada para ser implementada por instructores no especializados (llamados “facilitadores” en este manual) quienes completaron la capacitación en EASE y son supervisados cuando imparten EASE.

EASE coincide más con los servicios que el Comité Permanente entre Organismos (IASC) describe como apoyos focalizados no especializados (nivel 3).⁴ A pesar de que EASE se elaboró específicamente para adolescentes que enfrentan adversidad circunstancial, también puede implementarse con adolescentes en otros contextos donde la adversidad circunstancial no es el principal impulsor de la angustia.

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

1 Dawson K. S., Watts S., Carswell K., Harper Shehadeh M., Jordans M. J. D. et al. Mejorar el acceso a intervenciones basadas en evidencia para jóvenes adolescentes: Habilidades para el manejo de emociones en la adolescencia temprana (EASE), en inglés. *World Psychiatry* 2019; 18: 1. doi.org/10.1002/wps.20594.

2 La Alianza para la Protección de la Niñez y Adolescencia en la Acción Humanitaria. Normas mínimas para la protección de la niñez y adolescencia en la acción humanitaria; 2019 (<https://spherestandards.org/resources/minimum-standards-for-child-protection-in-humanitarian-action-cpms/>; accesado el 3 de diciembre de 2024).

3 El término “cuidador” se refiere tanto a los padres y madres como a otros cuidadores. Los términos “joven adolescente”, “adolescente” o “niño” se utilizan en todo este manual.

4 Comité Permanente entre Organismos (IASC). Guía del IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes. Ginebra: IASC; 2007 (<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-2007>, consultado el 16 de febrero de 2023).

5 Bryant R. A., Malik A., Aqel I. S., Ghatasheh M., Habashneh R., Dawson K. S. et al. Effectiveness of a brief group behavioural intervention on psychological distress in young adolescent Syrian refugees: a randomized controlled trial. *PLoS Med.* 2022;19:e1004046. doi.org/10.1371/journal.pmed.1004046.

6 Hamdani S. U., Huma Z., Malik A., Tamizuddin-Nizami A., ul Baneen U., Suleman N. et al. Improving psychosocial distress for young adolescents in rural schools of Pakistan: study protocol of a cluster randomised controlled trial. *BMJ Open.* 2022;12:e063607. doi.org/10.1136/bmjopen-2022-063607.

I.2 ¿A quién está destinado este manual?

Este manual es para facilitadores, instructores, supervisores y organizaciones que implementan EASE. Cuando nos referimos a “usted” en el manual, nos referimos a los facilitadores.

Este manual está dirigido a (a) profesionales de salud mental que no han recibido instrucción previa sobre las estrategias descritas en EASE; (b) personas sin formación profesional en atención de salud mental (desde personas con un título en psicología, pero sin capacitación y supervisión formal en intervenciones psicológicas, hasta trabajadores comunitarios y otros facilitadores no especializados) y (c) instructores y supervisores de facilitadores que ofrecerán EASE.

I.3 Estructura de este manual

Este manual consta de tres partes principales.

Parte A. Información fundamental

- **Los capítulos 1 y 2** brindan información fundamental sobre cómo prepararse para impartir EASE. Todas las personas involucradas en impartir EASE, incluidos los facilitadores, instructores, supervisores y gestores del programa deben leer estos capítulos.
- **El capítulo 3** brinda información sobre las habilidades básicas de ayuda para facilitadores.
- **El capítulo 4** brinda información sobre cómo llevar a cabo las evaluaciones previas y posteriores a la intervención.

Parte B. La intervención

- **El capítulo 5** instruye a los facilitadores de EASE sobre cómo impartir cada una de las siete sesiones de EASE para adolescentes.
- **El capítulo 6** instruye a los facilitadores de EASE sobre cómo impartir cada una de las tres sesiones para cuidadores.
- Todas las sesiones están divididas en actividades separadas.
- Cada actividad describe lo que debe hacer un facilitador para realizar una sesión en particular.
- El manual orienta al facilitador para que lidere al grupo, por ejemplo, cuándo y cómo empezar las discusiones grupales o iniciar una actividad, etc.
- Al inicio de cada sesión se incluye una lista de verificación de los materiales que se necesitan para cada sesión. Los gestores o supervisores del programa deben garantizar que todos los facilitadores de EASE puedan acceder a los materiales que necesitan para llevar a cabo las sesiones.

Anexos 1-18

- Cada anexo brinda información fundamental para respaldar a los facilitadores al impartir EASE. Los facilitadores de EASE deben leerlos y comprenderlos antes de empezar a llevar a cabo estas sesiones.
- Cada sesión también incluye una lista de verificación de los anexos que los facilitadores deben leer para prepararse para la sesión.

I.4 ¿A quién está dirigida EASE?

EASE es para adolescentes de 10 a 15 años aproximadamente que se ven afectados por la adversidad. Fue diseñado para ayudar a los adolescentes a afrontar los problemas de internalización (como emociones de profunda tristeza, ansiedad o estrés, etc.). Es para adolescentes cuya angustia emocional podría estar a un nivel que interfiere con su funcionamiento.

EASE también está dirigido a los cuidadores de estos adolescentes. En EASE, se brindan habilidades a los cuidadores para que apoyen a sus niños y niñas.

EASE no es adecuada para:

- Adolescentes que están en riesgo inminente de autolesión o suicidio.
- Adolescentes que muestran comportamientos que podrían alterar al grupo (p. ej., comportamientos violentos o agresivos, o quienes podrían no seguir instrucciones).
- Y adolescentes con dificultades graves relacionadas a trastornos mentales, neurológicos o debidos al consumo de sustancias (p. ej., adolescentes con psicosis, discapacidades intelectuales graves, dependencia al consumo de drogas o de alcohol).

Si EASE no es adecuada para un adolescente porque está en riesgo inminente de suicidio, muestra comportamientos que podrían alterar al grupo o tiene dificultades graves relacionadas con trastornos mentales, neurológicos o derivados del consumo de sustancias, entonces es fundamental que a estos adolescentes se les remita a servicios de asistencia y apoyo que estén disponibles para cubrir sus necesidades.

Se deben realizar adaptaciones razonables para niños, niñas o cuidadores con discapacidades que quieran unirse a EASE, siempre que sea posible. Siempre y cuando sea seguro que participen y que la comunicación sea posible. Se recomienda consultar a una persona que se especialice en trabajar con niños, niñas y adultos con discapacidad para que ayuden a brindar las adaptaciones correspondientes.

A los adolescentes con riesgos de protección agudos (p. ej., violencia familiar) se les debe remitir al apoyo de protección a la infancia. Estos adolescentes pueden recibir EASE una vez que hayan recibido apoyo de protección y que el profesional de protección y un supervisor de EASE recomiende que vuelvan a participar en EASE. Estos adolescentes deben ser reevaluados para garantizar que cumplen con los requisitos de EASE y que están de acuerdo con participar en EASE (véase el Anexo 1. Gestión de revelaciones de abuso y riesgo de suicidio).

I.5 Antes de llevar a cabo la intervención

Antes de que se pueda ofrecer EASE, es necesario realizar lo siguiente:

- Se debe elegir a los facilitadores, instructores y supervisores (se recomienda que las organizaciones elijan a sus supervisores después de cumplir con la capacitación) y deben terminar la capacitación en el aula y en el campo (véase la sección 1.6).
- Se deben establecer vías y procesos de remisión funcionales y seguros a servicios apropiados de protección de niños, niñas y adultos antes de impartir EASE, para que los adolescentes y las familias sean remitidos de forma adecuada para recibir apoyo en caso de que haya inquietudes de protección (p. ej., violencia familiar, trabajo infantil, matrimonio infantil, problemas de consumo de sustancias, problemas de abandono escolar u otras preocupaciones relacionadas).
- La organización que ofrece EASE debe garantizar que se disponga de los recursos correspondientes para ayudar a los facilitadores a dar seguimiento a los casos de alto riesgo y que faciliten las remisiones.
- Los servicios de salud y asistencia social, incluidos los servicios de salud mental, deben estar disponibles para apoyar a los adolescentes o cuidadores que requieren una asistencia más intensiva o que tienen necesidades adicionales.

I.6 Capacitación y supervisión de EASE

El próximo manual de capacitación en EASE brindará más detalles sobre la capacitación y la supervisión de facilitadores de EASE y sobre cómo llevar a cabo la capacitación en EASE.

La formación en EASE incluye formación en el aula y de campo (véase el Cuadro 1). Estas formaciones deben ser impartidas por un profesional de la salud mental que tenga formación en EASE. Lo ideal es que los formadores hayan facilitado grupos de EASE o que hayan supervisado grupos previamente. Las personas sin formación en salud mental pero con experiencia implementando o supervisando EASE podrían impartir las capacitaciones en EASE, siempre y cuando estas se realicen en colaboración con un profesional de la salud mental (por ejemplo, para realizar evaluaciones basadas en competencias⁷). Consulte el Cuadro 1 si considera que la capacitación en EASE puede ser adecuada para usted.

Los supervisores de EASE deben tener capacitación en EASE y ser capaces de gestionar cuestiones de seguridad (véase el Cuadro 2). Según el contexto, es posible que no necesiten tener formación en salud mental, pero se recomienda firmemente contar con ella. Los supervisores que no cuenten con formación en salud mental deben tener experiencia en dirigir grupos de EASE y deben ser supervisados por un profesional de la salud mental.

7 Véase Asegurando la calidad en el apoyo psicológico (Ensuring quality in psychological support, EQUIP): <https://equipcompetency.org/en-gb>.

Cuadro 1. Capacitación

La capacitación para los facilitadores que no son profesionales de la salud mental debe incluir capacitación en el aula y capacitación en el campo. La capacitación en el aula debe ser al menos de 80 horas (hasta 10 días completos, por ejemplo). Esta debe estar impartida por un profesional de la salud mental que tenga aptitudes y experiencia en todas las estrategias que se incluyen en EASE.

La capacitación en el aula incluye:

- información sobre afecciones de salud mental frecuentes (es decir, depresión, ansiedad, estrés);
- habilidades básicas de ayuda;
- justificación para cada habilidad de EASE;
- demostraciones y juegos de roles sobre la impartición de las habilidades EASE y sobre cómo aplicar las habilidades básicas de ayuda (al final de la capacitación, los participantes harán juegos de roles en las sesiones de EASE);
- sugerencias prácticas para impartir EASE y para abordar las dificultades que puedan surgir;
- autocuidado y
- evaluación de las competencias de los aprendices en cuanto a sus habilidades de facilitación.

Se requiere capacitación en el campo. El conocimiento teórico de EASE no califica a una persona para impartirla. La práctica supervisada fortalece las habilidades y el conocimiento que el facilitador tiene sobre EASE y es fundamental para generar la confianza necesaria. Después de la capacitación en el aula, los aprendices deben dirigir al menos dos grupos de práctica.

Los grupos de práctica en el campo deben formarse preferentemente con participantes que tengan presentaciones menos graves (es decir, que no estén experimentando un malestar elevado). Los facilitadores deben estar bajo supervisión estrecha durante las prácticas en el campo (de 2 a 3 horas de supervisión por semana).

Después de la capacitación, EASE debe implementarse bajo **supervisión rutinaria** (consultar a continuación). La frecuencia de la supervisión (p. ej., semanal o quincenal) depende del nivel de las habilidades de los facilitadores, que pueden cambiar en el transcurso del tiempo.

La capacitación en EASE podría ser para usted si usted:

1. Siente una motivación genuina para ayudar a los demás.
2. Tiene capacidad o experiencia en trabajo con personas jóvenes y con sus cuidadores.
3. Concluyó la preparatoria como su mínimo grado de estudios preferentemente.
4. Tiene acceso al apoyo y supervisión continuos de un supervisor capacitado.
5. Trabaja en una organización que ayuda a personas afectadas por la adversidad.
6. Trabaja en una organización que le permite pasar el tiempo suficiente con sus participantes.
7. Trabaja en equipo con otras personas.

Capacitación de facilitadores que tienen experiencia previa en brindar intervenciones psicológicas (profesionales de la salud mental, por ejemplo): EASE fue elaborada para ser impartida por facilitadores capacitados no especialistas, pero las personas que tienen experiencia previa en brindar intervenciones psicológicas o de salud mental también pueden aprender a dirigir grupos de EASE. De cualquier forma estas personas aún deben completar todas las actividades de la capacitación. Sin embargo, es posible que puedan realizar la capacitación en EASE durante un período más corto en el aula, dado que ya tienen conocimientos sobre las habilidades básicas de ayuda (véase el Capítulo 3) y sobre cómo identificar y abordar aspectos de seguridad. Aun así, se recomienda la supervisión continua con una o varias personas que tengan experiencia en dirigir grupos de EASE.

Cuadro 2. Supervisión

La supervisión es fundamental para garantizar el cumplimiento de EASE, mantener la calidad de la intervención y proporcionar cuidado al personal que la facilita. Después de finalizar con éxito las capacitaciones en el aula y en el campo, EASE debe implementarse bajo supervisión rutinaria. No importa cuánta experiencia tenga un facilitador, siempre se debe brindar supervisión rutinaria.

- La frecuencia de la supervisión depende de las habilidades de los facilitadores, que pueden cambiar con el transcurso del tiempo. Por ejemplo, a medida que los facilitadores ganan más confianza y experiencia (después de dirigir más de cinco grupos), la frecuencia de la supervisión puede pasar de ser semanal a quincenal.
- La supervisión grupal, en la que un supervisor se reúne con dos a seis facilitadores durante 2 a 3 horas por semana, es un buen modelo de supervisión continua. Como mínimo, la supervisión grupal debe tomar 1,5 horas.
- Si los recursos lo permiten, lo preferible es realizar la supervisión individual mediante reuniones individuales entre supervisores y facilitadores durante el primer mes (así como también la supervisión grupal o en lugar de esta).
- Los supervisores deben estar disponibles para los facilitadores fuera de las reuniones de supervisión para hablar sobre problemas o crisis urgentes de los participantes.

La supervisión implica:

- apoyar a los facilitadores para que dirijan los grupos;
- hablar sobre cualquier dificultad que haya al dirigir los grupos;
- apoyar a los adolescentes y cuidadores que puedan tener necesidades adicionales, incluida cualquier preocupación de seguridad;
- realizar juegos de roles en la supervisión, según sea necesario, para ayudar a los facilitadores a desarrollar aún más su habilidades para facilitar grupos de EASE, al abordar las solicitudes de asistencia adicional, al ayudar a adolescentes y cuidadores con angustia emocional y al abordar problemas de seguridad y
- brindar atención al personal y, de ser necesario, fomentar el autocuidado para los facilitadores.

I.7 Aspectos a considerar para determinar dónde implementar grupos de EASE

- EASE puede implementarse en entornos a los que tengan acceso los adolescentes, como entornos comunitarios, educativos, de salud o de protección. También puede ser parte de los planes de gestión de casos de protección de la infancia.
- Donde sea que se implemente EASE, es fundamental que existan vías de remisión establecidas para garantizar que el apoyo esté disponible para abordar necesidades holísticas y situaciones de riesgo, como necesidades de protección de la infancia o riesgo de suicidio.
- También es importante tener en cuenta la accesibilidad y la seguridad del entorno para la implementación, incluido saber si es seguro para los adolescentes y sus cuidadores trasladarse a este lugar y si es accesible para los participantes con necesidades de movilidad.
- De hecho, se debe considerar el espacio físico donde se impartirá EASE. Debe haber suficiente espacio cómodo para que todos los miembros de cada grupo puedan asistir, así como espacio suficiente para realizar las actividades.
- Es importante mitigar posibles problemas de estigma y discriminación para las familias que accedan a EASE. Por ejemplo, las organizaciones pueden elegir implementar EASE en entornos educativos. Si este es el caso, se debe realizar trabajo de preparación para lo siguiente:
 - garantizar que no se retire a los niños y niñas de las actividades educativas cotidianas cuando participen en EASE;
 - comunicar de manera prudente la finalidad del grupo de EASE, por ejemplo, explicar que es un grupo para el desarrollo de habilidades, de modo que las personas no estigmaticen a los adolescentes y cuidadores que acuden;
 - garantizar que se mantenga la confidencialidad y que a los profesores no se les brinde información sobre el progreso de los adolescentes y cuidadores en los grupos, aunque insistan en saber, y
 - para asegurar que se cumplan estos procesos, los gestores del programa deberán planificar trabajo de concientización comunitaria con los maestros, sin interrumpir sus compromisos de enseñanza y establecer acuerdos de cooperación con los sitios que implementen EASE.
- Recomendamos que los maestros no se conviertan en facilitadores de EASE para salvaguardar la relación entre maestro y estudiante, garantizar los límites adecuados en el trabajo principal y resguardar el demandante rol que los maestros ya cumplen. Como alternativa, los orientadores escolares o los facilitadores que no ejerzan como maestros pueden impartir EASE en un entorno educativo.
- Otros factores importantes para la implementación que las organizaciones deben abordar pueden incluir:
 - las consideraciones legales cuando se reporte un suicidio y la violencia familiar, y
 - realizar un mapeo de los recursos disponibles a nivel local (formales e informales) para proteger a los participantes que corren riesgo elevado de sufrir violencia sexual y para que los participantes accedan a servicios sociales y de salud, incluido el acceso a la atención para problemas mentales, neurológicos y de consumo de sustancias en los sistemas de atención médica generales y especializados.

I.8 Adaptación de este manual

Este manual es una versión genérica de EASE. Se recomienda que las organizaciones que planeen implementar EASE adapten EASE a nivel cultural y contextual. Es necesario adaptar la intervención para asegurar que los participantes puedan entenderla y que sea bien recibida y relevante para ellos.

La adaptación debe realizarse con el asesoramiento de profesionales de la salud mental que estén familiarizados con el contexto y con la impartición de intervenciones psicológicas. Recomendamos que se incluya a las partes interesadas de la comunidad en el proceso de adaptación para fortalecer los enfoques impulsados por la comunidad. La guía sobre la adaptación de las intervenciones psicológicas se incluye en el próximo *manual de implementación de intervención psicológica de la OMS: integración de intervenciones psicológicas basadas en evidencia en los servicios existentes*.

Por lo general, se puede cambiar la manera en que se imparte a los grupos de EASE para garantizar que esta sea relevante a nivel cultural y contextual (como el formato de una actividad o las imágenes que se utilizan en los pósteres), pero no se puede cambiar el contenido de lo que se impartirá (es decir, las habilidades EASE). Esto se debe a que si hay muchos cambios en el contenido, la eficacia de EASE puede verse reducida.

Por ejemplo, la adaptación debería abordar lo siguiente:

- Traducción al idioma que utilizan los participantes, lo que incluye expresiones locales y metáforas o expresiones de angustia.
 - Tenga en cuenta que tal vez no sea necesario traducir todo el manual. Las organizaciones implementadoras primero deben investigar lo que se debe traducir (como las secciones textuales de lo que los facilitadores deben decirle a los participantes) y lo que tal vez no se necesite traducción (como las instrucciones para los facilitadores que entienden el idioma en el que el manual está escrito).
- Tal vez se deba adaptar la información según el género o la edad de los participantes. Por ejemplo, los niños y niñas de 10 a 11 años pueden necesitar que la información se presente de manera distinta a la de los adolescentes de 14 a 15 años.
- La idoneidad de algunas habilidades puede cambiar según el entorno. Por ejemplo, los facilitadores no deben seleccionar actividades de Cambiando mis acciones que pongan a un adolescente en riesgo de sufrir daños.
- Las ilustraciones y las imágenes que se incluyen en este manual y que aparecen en los materiales de EASE tal vez deban adaptarse para adecuarse al contexto local del lugar donde se impartirá EASE.
- Tal vez se deba adaptar los horarios de las sesiones. Por ejemplo, en algunos contextos, sería mejor impartir las tres sesiones para cuidadores en un taller de un día.
- Adaptación del libro de historias. Las organizaciones implementadoras que deseen adaptar el libro de historias pueden consultar la sección 1.8.1 a continuación para obtener más orientación.

Por lo general, los facilitadores deben seguir las instrucciones del manual de intervención para asegurar la enseñanza efectiva de las habilidades y beneficiar el aprendizaje de los participantes.

Esto incluye adaptaciones que realice en el momento para abordar lo que sucede en el grupo, por ejemplo:

- cuando los adolescentes estén aburridos e introduce alguna actividad energizante adicional o
- cuando los participantes no entiendan una actividad y usa métodos alternativos para enseñar una habilidad.

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

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

Tal vez sea conveniente adaptar el material de EASE para algunos contextos o grupos destinatarios. Para destacar un ejemplo de las posibles adaptaciones, usaremos el libro de historias de EASE.

¿Qué aspectos del libro de historias se pueden adaptar?

- **El idioma.** El idioma del libro de historias debe ser el mismo idioma o dialecto (local) de los jóvenes adolescentes que asisten a EASE.
- **El nombre y (apariencia de) la edad de los personajes.** El nombre y (apariencia de) la edad de Diego y otros personajes (p. ej., los miembros de la familia) se pueden cambiar para que coincidan con el contexto local. Si se requieren muchos recursos para disponer de distintos libros de historias para distintos grupos de EASE (es decir, un libro de historias para adolescentes más jóvenes y otro libro de historias para aquellos de 14 a 15 años), piense en cómo puede adaptar el personaje principal para que este le sea familiar a todos los participantes (de 10 a 15 años).
 - El personaje principal fue diseñado de modo que sea lo más neutral posible para evitar que los implementadores requieran distintos libros de historias para distintos géneros. No obstante, si en su contexto es importante contar con un libro de historias para géneros específicos, entonces se puede realizar esta adaptación.
- **El contexto de la historia.** La historia describe distintas dificultades (p. ej., el padre perdió su trabajo, expuesto en el Texto 2 del libro de historias) y situaciones (p. ej., Diego conoce a las aves, expuesto en el Texto 3 del libro de historias). Estos aspectos pueden cambiarse para que sean más relevantes y aceptables para los adolescentes que asisten a EASE.
- **Las actividades que a los personajes les gusta hacer.** La historia describe distintas actividades que a Diego le gusta hacer (p. ej., observar aves, expuesto en el Texto 2 del libro de historias). Las actividades se pueden cambiar por actividades que sean más aceptables o relevantes para los adolescentes que asisten a EASE.
- **El diseño y las imágenes.** El diseño y las imágenes se pueden cambiar para que coincidan con la historia y el contexto adaptados de manera que sean familiares para los adolescentes que asisten a EASE. No se deben quitar las imágenes debido a que estas imágenes respaldan el relato.
- **El método de enseñanza.** Este libro de historias fue diseñado para imprimirse y para que los facilitadores de EASE lo lean en voz alta. Sin embargo, también se pueden usar otros métodos para presentar la historia y captar mayor atención de los adolescentes que asisten a EASE, por ejemplo, si se cuenta con los recursos, se puede presentar en formato de video.

A continuación, se muestran ejemplos de los posibles cambios que pueden hacerse al libro de historias sin perder la relación de la habilidad de EASE con la sesión de EASE correspondiente.

Texto 3 en el libro de historias: Diego conoce a tres aves

- La historia en la que Diego conoce a tres aves de distintos colores que según su emoción puede cambiarse por otra situación, como una en la que Diego hable con personas que usen camisetas de un color que coincide con sus emociones. No obstante, asegúrese de que la historia se refiera al menos a las tres emociones que se relacionan con los distintos colores. Esto es importante, porque la situación se utiliza como un “gancho” para que los facilitadores enseñen a los jóvenes adolescentes a identificar las emociones (p. ej., en la sesión 1).

Texto 15 en el libro de historias: Diego hace un plan para cambiar sus acciones

- En la historia original, a Diego le gusta observar aves con su amigo. Se puede cambiar esta actividad placentera por otra actividad placentera, como jugar al fútbol o dibujar historietas. Asegúrese de que la actividad se utilice para demostrar cómo Diego puede hacer un plan para Cambiando mis acciones. Esto es importante, porque la situación se usa como un ejemplo de cómo aplicar la habilidad Cambiando mis acciones (p. ej., en la sesión 3).

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

¿Qué aspectos del libro de historias no se deben adaptar?

- **Habilidades EASE.** El libro de historias se usa para presentar y respaldar el aprendizaje de las habilidades EASE. Las habilidades EASE no se pueden modificar ni quitar del libro de historias.
- **Actividades y práctica de EASE.** El libro de historias se refiere a algunas de las habilidades que se implementan en los grupos de EASE. Estas actividades se realizan para practicar las habilidades EASE. Por ejemplo, el frasco de las emociones se presenta en el Texto 5 del libro de historias. Los facilitadores usan esta historia para presentar la actividad Frasco de las emociones durante la sesión 1.7 (Identificar las emociones personales).

1.9 Sobre las sesiones de EASE para adolescentes

1.9.1 Objetivo

Las sesiones de EASE para adolescentes tienen el objetivo de mejorar la capacidad de los adolescentes para que afronten o gestionen de mejor manera los problemas de internalización. Particularmente, estas sesiones ayudan a los adolescentes a lograr lo siguiente:

- Mejorar la identificación de sus emociones (llamada “Entendiendo mis emociones” en este manual).
- Mejorar la gestión del estrés (llamada “Calmando mi cuerpo” en este manual).
- Aumentar la activación conductual (llamada “Cambiando mis acciones” en este manual).
- Implementar la resolución de problemas (llamada “Gestionando mis problemas” en este manual).

1.9.2 Estructura

Las sesiones de EASE para adolescentes incluyen:

- una evaluación pre-intervención;
- siete sesiones grupales (solo para adolescentes, impartidas por un facilitador y un cofacilitador de EASE) y
- una evaluación post-intervención.

1.9.3 Frecuencia y duración

- Las sesiones de EASE para adolescentes se imparten una vez a la semana.
- Recomendamos que no haya más de seis días entre sesiones ni menos de cuatro días entre sesiones, a fin de dar tiempo para que los participantes realicen su práctica en casa.
- Las sesiones duran 1 hora y 30 minutos aproximadamente.

1.9.4 Contenido

Cada sesión para adolescentes incluye:

1. Una actividad grupal de bienvenida y una de cierre.
 - Presente la sesión a los participantes.
 - Realice una actividad inicial (según lo recomendado en este manual o según lo que haya decidido el facilitador).
 - Realice la misma actividad de cierre recomendada al final de todas las sesiones.
2. Enseñanza, actividades y discusiones grupales.
 - Presente una estrategia o habilidad (en este manual se utilizará la palabra “habilidad”, propicia para adolescentes) que incluya:
 - información sobre la habilidad y por qué cada habilidad es importante;
 - pasos para aprender la habilidad;
 - actividades (como juegos de roles, prácticas, actividades grupales o en parejas);
 - discusiones para ayudar a los participantes a aplicar cada habilidad en sus vidas y
 - practicar la habilidad de manera grupal e individual.
 - Usar el libro de historias, que se proporciona como un documento aparte de este manual:
 - para contar la historia de un joven adolescente y
 - para demostrar cómo cada habilidad se puede aplicar en la vida de cada uno.
3. Establecer y revisar la práctica en casa.
 - Brindar una práctica en casa estructurada para que los participantes practiquen las habilidades en su vida cotidiana.
 - Registrar la práctica en casa mediante el libro de actividades de EASE (que se proporciona aparte de este manual).
 - Compartir historias y experiencias personales de cómo se aplicaron cada una de las habilidades.
 - Discusión sobre los problemas frecuentes a los que se enfrentan con la habilidad y cómo superarlos.

1.10 Sobre las sesiones de EASE para cuidadores

1.10.1 Objetivo

Las sesiones de EASE para cuidadores tienen el objetivo de mejorar la relación entre cuidadores, niños y niñas, además de posibilitar que los cuidadores apoyen de mejor manera a sus niños y niñas que experimentan angustia emocional. Particularmente, estas sesiones ayudan a los cuidadores a:

- Mejorar las habilidades de escucha activa.
- Identificar de mejor manera sus propias emociones y las de sus niños y niñas.
- Pasar más tiempo de calidad con sus niños y niñas.
- Elogiar más a sus niños y niñas.
- Implementar más estrategias de autocuidado.

1.10.2 Estructura

Las sesiones de EASE para cuidadores incluyen:

- una evaluación pre-intervención;
- tres sesiones grupales (solo para cuidadores, impartidas por un facilitador y un cofacilitador de EASE) y
- una evaluación post-intervención.

1.10.3 Frecuencia y duración

- Las sesiones para cuidadores se distribuyen durante el transcurso de las sesiones para adolescentes (véase la sección 1.11 sobre los horarios de las sesiones de EASE para adolescentes y para cuidadores a fin de conocer las recomendaciones de cuándo se deben llevar a cabo las sesiones para cuidadores). Las sesiones de EASE para cuidadores duran 1 hora y 30 minutos aproximadamente.⁸

1.10.4 Contenido

Cada sesión incluye:

1. Una actividad grupal de bienvenida y una de cierre.
 - Presente la sesión a los participantes.
 - No hay una actividad inicial recomendada para las sesiones para cuidadores.
 - Realice la misma actividad de cierre recomendada al final de cada sesión.
2. Enseñanza y actividades grupales.
 - Presente una habilidad:
 - informe a los cuidadores sobre las habilidades y por qué cada habilidad es importante;
 - realice actividades (como juegos de roles y actividades grupales);
 - dirija discusiones para ayudar a los cuidadores a aplicar cada habilidad en sus vidas;
 - practique la habilidad de forma grupal e individual.

⁸ Destine al menos dos horas para impartir la Sesión para cuidadores 1.

3. Establecer y revisar la práctica en casa.

- Sugiera una práctica en casa para que los participantes practiquen las habilidades en su vida cotidiana.
- Comparta historias y experiencias personales de cómo se aplicaron cada una de las habilidades.
- Discuta sobre los problemas frecuentes a los que se enfrentan con la habilidad y cómo superarlos.

I.II Horarios para las sesiones de EASE para adolescentes y para cuidadores

Las sesiones para adolescentes y las sesiones para cuidadores deben complementarse entre sí. Las sesiones para cuidadores se distribuyen en el transcurso de las sesiones para adolescentes (véase la Tabla 1).

Por lo general, las sesiones para adolescentes se imparten una vez a la semana. Recomendamos que no haya más de seis días entre sesiones ni menos de cuatro días entre sesiones, a fin de dar tiempo para que los participantes realicen su práctica en casa.

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

- La primera sesión para cuidadores se imparte antes de la tercera sesión para adolescentes (y lo ideal sería que sea antes de la primera sesión para adolescentes para vincular de mejor manera a los participantes y sus cuidadores en la intervención);
- la segunda sesión para cuidadores se imparte antes de la quinta sesión para adolescentes y
- la tercera sesión para cuidadores se imparte antes de la última sesión para adolescentes (séptima) (véase la Tabla 1).
- De modo alternativo, las sesiones para cuidadores también pueden impartirse una vez a la semana, durante tres semanas consecutivas.
- O bien, podría ser mejor impartir todas las sesiones para cuidadores de una vez, como un taller de un día (p. ej., si los cuidadores no pueden asistir a tres sesiones diferentes). En tales casos, imparta el taller antes de la tercera sesión para adolescentes.

Tabla 1. Cronograma de ejemplo para las evaluaciones y sesiones para cuidadores y para adolescentes.

CRONOGRAMA	SESIÓN
Semana 1	Evaluación pre-intervención para cuidadores
	Evaluación pre-intervención para adolescentes
Semana 2	Sesión para cuidadores 1
	Sesión para adolescentes 1
Semana 3	Sesión para adolescentes 2
Semana 4	Sesión para cuidadores 2
	Sesión para adolescentes 3
Semana 5	Sesión para adolescentes 4
Semana 6	Sesión para cuidadores 3
	Sesión para adolescentes 5
Semana 7	Sesión para adolescentes 6
Semana 8	Sesión para adolescentes 7
Semana 9	Evaluación post-intervención para cuidadores
	Evaluación post-intervención para adolescentes

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

2.1 Cómo utilizar este manual

Este manual ayuda a los facilitadores a:

- describir las habilidades EASE y cómo usarlas (al leer el libro de historias durante las sesiones para adolescentes, al brindar instrucciones para las habilidades y actividades y al proporcionar guiones);
- fomentar la discusión grupal (al plantear preguntas y sugerencias);
- facilitar la enseñanza activa (al describir cómo dirigir las actividades grupales) y
- gestionar el tiempo (al brindar límites de tiempo estimados para cada sesión).

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

- familiarizarse con lo que se hará en la sesión antes de impartirla;
- revisar los materiales que necesitarán y prepararse para la sesión (por ejemplo, reunir el libro de historias, los pósteres, los libros de actividades, los folletos) y
- repasar lo que deben hacer durante la sesión, leer las preguntas, las sugerencias o los guiones planteados.

2.2 Materiales de EASE

Los facilitadores de EASE deberán usar una amplia variedad de materiales así como este manual, según se detalla a continuación. Los materiales requeridos para cada sesión se indican en las tablas que están al inicio de cada sesión y bajo cada actividad. Todos los materiales de EASE también están disponibles en el sitio web de la OMS.

2.2.1 El libro de historias de EASE (solo para las sesiones para adolescentes)

- Se debe entregar una copia del libro de historias a cada facilitador.
- No se le debe entregar una copia del libro de historias a los participantes durante la intervención.
- Sin embargo, si se dispone de recursos, se le puede dar una copia del libro de historias a los participantes al final de la intervención.
- Si es posible, recomendamos imprimir el libro de historias a color.
- Los facilitadores leerán el libro de historias en cada sesión para adolescentes.
- Cada capítulo de este manual incluye instrucciones sobre la parte del libro de historias que se debe leer y cuándo se debe leer.

- La palabra “imagen” o “texto” seguida de un número indica la imagen que se debe mostrar o el texto que se debe leer a los adolescentes. Por ejemplo, “Imagen 4” significa que debe mostrar a los participantes la imagen marcada como Imagen 4 en el libro de historias y “Texto 4” significa que debe leer el texto marcado como Texto 4.
- Diego, el personaje principal de la historia, se puede presentar con cualquier género. Por ejemplo, si los participantes lo prefieren, pueden hacer que Diego sea una niña.
- Tenga en cuenta que, para lograr la consistencia en el relato, se hace referencia a Diego en masculino (es decir, con el pronombre él y las conjugaciones en masculino). El facilitador puede utilizar distintos pronombres cuando los participantes prefieran que Diego tenga un género diferente.

2.2.2 Los libros de actividades de EASE (solo para las sesiones para adolescentes)

- Cada adolescente debe recibir una copia del libro de actividades en la primera sesión.
- Los adolescentes utilizarán su libro de actividades durante las sesiones y para las prácticas en casa.
- Todos los adolescentes pueden conservar su libro de actividades al finalizar EASE.
- No es necesario imprimir el libro de actividades a color.
- Los adolescentes deben traer su libro de actividades a cada sesión.
- Lo ideal sería que los adolescentes lleven consigo sus libros de actividades a sus hogares para realizar la práctica en casa. Aunque es posible que algunos adolescentes olviden su libro de actividades o lo pierdan. Por ello es importante preguntar a los participantes al final de cada sesión si quieren llevarse sus libros de actividades a casa o dejarlos con el facilitador.
- Si algún participante decide dejar su libro de actividades con el facilitador, entonces los facilitadores deben discutir con los adolescentes de qué formas pueden recordar realizar la práctica en casa y registrar lo que hicieron.

2.2.3 Pósteres de EASE (sesiones para adolescentes y para cuidadores)

- Los pósteres se usan tanto en las sesiones para cuidadores como en las sesiones para adolescentes.
- Los pósteres son solo para exponerlos y debe conservarlos el facilitador, no los participantes.
- Si es posible, los pósteres deben imprimirse a color en un papel de gran tamaño (como A3 o mayor).
- Todos los pósteres se proporcionan en un solo cuaderno o documento.
- Cada póster tiene un nombre (que se encuentra en la parte superior del póster) e indica de manera clara si se debe usar en una sesión para cuidadores o en una sesión para adolescentes (en la parte inferior del póster).
- Pueden recortarse para mostrarlos durante una sesión o pueden imprimirse y encuadernarse de tal modo que los facilitadores puedan dar vuelta a las páginas para mostrarlas.
- Cada capítulo de este manual incluye instrucciones sobre cómo y cuándo utilizar los pósteres correspondientes.

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

- Los folletos pueden imprimirse y entregarse a los cuidadores para que los conserven (en tal caso, asegúrese de imprimir suficientes copias para todo el grupo).
- De manera alternativa, los folletos podrán usarse a modo de póster al imprimir solo una copia grande y exhibirla en la sesión.
- No es necesario imprimir los folletos a color.
- Todos los folletos se proporcionan en un solo cuaderno, con su nombre claramente escrito en la parte superior de la página.
- Cada capítulo de este manual incluye instrucciones sobre cómo y cuándo utilizar los folletos correspondientes.

2.2.5 Materiales adicionales

- Entre otros materiales necesarios para las sesiones de EASE se incluyen hojas de papel grandes y bolígrafos o lápices.
- Debe haber suficientes de estos materiales para que los usen tanto los facilitadores como los participantes.
- Cada sesión en la parte B de este manual incluye instrucciones sobre cómo y cuándo utilizar estos materiales adicionales.

Almacenar los materiales de los participantes de forma confidencial

- Los facilitadores deben pensar dónde pueden almacenar los materiales de los participantes de forma segura (p. ej., libros de actividades, papeles en los que hayan realizado actividades en las sesiones y los materiales para la actividad de fortalezas).
- Por ejemplo, se pueden conservar dentro de cajas en un armario bajo llave.
- Las pertenencias de los participantes siempre deben almacenarse de manera segura bajo llave para preservar la confidencialidad.

2.3 Preparación para impartir EASE

2.3.1 Cantidad de facilitadores

- Se recomienda contar con dos facilitadores.
 - Cuando se cuenta con dos facilitadores, uno puede impartir la sesión o se puede dividir la sesión, de modo que un facilitador imparta una mitad y el otro la parte restante.
 - El otro facilitador, el cofacilitador, puede vigilar el tiempo, monitorear cómo se relaciona el grupo, identificar participantes que puedan tener dificultades para comprender la información o asistir de manera individual si alguien reacciona de manera negativa y asegura que se hayan abordado los puntos clave de la discusión.
 - Muchas organizaciones siguen la regla de dos adultos, que requiere la presencia de por lo menos dos adultos cuando se trabaja con niños y niñas, conforme a las políticas de salvaguardia infantil de la organización.
- De preferencia, el facilitador que imparta las sesiones para adolescentes no debe ser la misma persona que facilite las sesiones para cuidadores. Esto es útil para reducir la posibilidad de que los facilitadores infrinjan de manera accidental la confidencialidad de los adolescentes o cuidadores.
- Se pueden intercambiar los roles para diferentes grupos de EASE, pero los facilitadores deben ser los mismos y deben permanecer con el mismo grupo de participantes.

2.3.2 Tamaño del grupo

Recomendamos formar pequeños grupos.

- Lo ideal es formar grupos de ocho.
- Sugerimos un máximo de 12 participantes por grupo tanto para las sesiones para adolescentes como para las sesiones para cuidadores.
- Si hay más de 12 participantes, por ejemplo, si asiste más de un cuidador para un adolescente, tal vez deba dividirlos en dos grupos pequeños. Si no es posible hacer esto, consulte el Anexo 11 para obtener sugerencias prácticas sobre cómo dirigir grupos más grandes.

2.3.3 Género

- Organice los grupos por género según su contexto. En algunos contextos, es preferible agruparlos por género. En otros contextos, tal vez sea factible armar grupos de género mixto.

2.3.4 Preparación para la sesión

Preparación de la sala

- Dedique tiempo a pensar sobre lo que necesitará para organizar la sala para los grupos.
- Elija una disposición de asientos cómoda que se adapte a las actividades grupales (como sentarse en semicírculo, sentarse en el suelo, colocar colchonetas o cojines, sillas y mesas, etc.).
- Procure que la sala no parezca un aula escolar.
- Tenga en cuenta la temperatura de la sala y cualquier ruido externo que pueda interrumpir la sesión.
- Retire temporalmente aquello que pueda generar distracción (como los juguetes).
- Cree un espacio tranquilo que los participantes puedan usar si se sienten angustiados (un lugar donde puedan resguardarse para sentir calma).
- Asegúrese de tener acceso a una sala o un espacio aparte para mantener conversaciones individuales con participantes angustiados.
- Garantice siempre la privacidad ante los miembros del público. Deben considerarse aspectos especiales para mantener la privacidad si se impartirá EASE en un espacio abierto.

Preparación para impartir sesiones

- Es fundamental que los facilitadores se preparen con antelación para impartir las sesiones.
- Puede ser difícil controlar el horario, y organizar y realizar las actividades puede tomar más tiempo.
- Por lo tanto, prepare o piense con antelación cómo realizará cada actividad. ¿Cómo dividirá a los participantes, en grupos pequeños o en parejas? ¿Cómo recordará los puntos clave para realizar una discusión, etc.?
- Prepare con anticipación todos los materiales.
- Si los facilitadores han dirigido varios grupos de EASE y han memorizado la mayoría del contenido, es posible que usen fichas de resumen durante las sesiones en vez de leer del manual (véanse los Anexos 10 y 16).

Refrigerios, bebidas y pausas

- Puede elegir incluir tiempo adicional para compartir una comida o una bebida con los participantes antes o después de cada sesión, si es posible hacerlo.
- Puede elegir agregar pausas breves en las sesiones (p. ej., de 5 a 10 minutos).

Planear conversaciones individuales entre un facilitador y un participante.

- Al principio de la intervención, dígame a los participantes que pueden hablar con usted a solas si lo necesitan.
- Hay momentos en los que es necesario que el facilitador o cofacilitador tengan una conversación individual con un participante (ya sean adolescentes o cuidadores), por ejemplo:
 - Si un participante necesita más apoyo para comprender una habilidad (p. ej., no entienden una sesión o faltaron a una sesión).
 - Si está muy angustiado o quiere revelar que enfrenta un riesgo como violencia de parte de otros.

- Es importante que los facilitadores hagan esto en privado (p. ej., hágalo una vez que haya terminado con el grupo o durante una pausa, o hable con varios participantes de manera individual) y use sus habilidades básicas de ayuda (véase el Capítulo 3).
- Si se dispone de tiempo, los facilitadores pueden intentar hablar individualmente con todos los participantes a lo largo de las sesiones de EASE. Esto ayudará a los facilitadores a saber cómo están progresando individualmente los participantes.

Cuidado de personas dependientes, como bebés y otros niños y niñas, durante las sesiones para cuidadores

- Es preferible que los cuidadores asistan a las sesiones sin sus dependientes (p. ej., sus otros hijos) para que puedan aprovechar la intervención al máximo.
- Sin embargo, tal vez se deba organizar el cuidado para otros niños y niñas (p. ej., al establecer un área de juego segura que esté supervisada) para asegurarse de que los cuidadores puedan asistir.
- Como alternativa, los cuidadores que tengan bebés menores a dos años tal vez necesitarán tener a sus bebés consigo durante las sesiones. En estos casos, sería conveniente incluir colchonetas y juguetes para apoyar a estos participantes.

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

Para promover un vínculo saludable con los participantes y respaldar la eficacia de EASE, los facilitadores de EASE deben usar una variedad de habilidades básicas de ayuda cuando dirigen grupos. Las habilidades básicas de ayuda se enseñan durante la capacitación en EASE. Al usar las habilidades básicas de ayuda, demuestra a los participantes que usted está escuchándoles y que tiene la voluntad de apoyarles.

3.1 Habilidades básicas de ayuda

3.1.1 Confidencialidad

Garantizar la confidencialidad de los participantes es un factor muy importante para generar confianza. Los participantes deben comprender que, a pesar de que se les motiva a hablar con adultos o amistades de confianza sobre lo que aprenden en las sesiones, no deben compartir los problemas ni las identidades de los demás participantes, ya que esta información es privada.

- Los participantes no deben hablar sobre ellos fuera del grupo, lo que se comparte en el grupo debe permanecer en el grupo.
- En un entorno grupal, la confidencialidad es responsabilidad de todos.
- Los participantes deben saber que cuando hablan abiertamente sobre sus cuestiones personales, esta información permanecerá confidencial.
- Esto es particularmente certero en el caso de los adolescentes, a quienes les preocupa que sus cuidadores o amistades se enteren de sus problemas, y en el caso de personas que han sufrido experiencias adversas (aún más cuando hay estigma sobre dichas situaciones, como el caso del abuso sexual).

En general, los facilitadores de EASE deben preservar la confidencialidad de la información de los participantes y sus familias. Sin embargo, los participantes deben saber que dicha información se compartirá con su supervisor para que el supervisor pueda garantizar que se está cuidando bien de los participantes de EASE y que están recibiendo la mejor atención por parte de los facilitadores de EASE.

- No cuente a otras personas sobre sus participantes y sus familias.
- Si imparte EASE en una escuela, es posible que los profesores estén interesados en saber sobre el progreso de los estudiantes y sus familias, pero sigue siendo primordial que no se infrinja la confidencialidad con los profesores. No hable sobre participantes específicos. Sin embargo, puede compartir información general, como cuántos participantes asistieron a las sesiones y cuántos comentaron que EASE les ayudó, etc.
- Explique la confidencialidad a los participantes durante la primera sesión.

Puede hablar sobre sus participantes y sus familias durante la supervisión.

- Procure compartir solo lo necesario.
- Comparta información de manera anónima, sin mencionar los nombres de los participantes y evite mencionar características que ayuden a identificarles, como el lugar donde una persona vive o en qué trabaja el cuidador, etc.

Si bien proteger la confidencialidad es importante, también debe ayudar a resguardar la seguridad de los participantes. De modo que hay tres situaciones en las que se le permite infringir la confidencialidad. En estos tres casos, debe hablar con su supervisor aunque el participante le pida que no se lo cuente a nadie.

- Informe de inmediato a su supervisor si cree que uno de sus participantes o alguien de quien les hayan hablado (p. ej., un hermano o un niño o niña que no asista a EASE):
 1. esté en riesgo inminente de autolesión o suicidio (por ejemplo, si un participante le dijo que está pensando en terminar con su vida);
 2. podría lastimar a alguien gravemente y/o
 3. esté sufriendo daño o abuso, de cualquier forma, por parte de otro adolescente o adulto.

Por ejemplo, diga esto:

“Mi trabajo es asegurarme de que estés seguro/a. En este momento, me preocupa tu seguridad porque me contaste que [repita lo que el participante le dijo]. Entonces, tengo que hablar con [mencione el nombre de su supervisor], que es una persona muy buena ayudando a las personas que tienen este tipo de problemas. Mi supervisor/a nos ayudará a mantenerte seguro/a”.

- Luego diga al participante exactamente lo que hará: a quién llamará, qué le contará y qué sucederá después. Por ejemplo, puede decir que se comunicará con una agencia externa, que hablará con un cuidador de confianza o que al participante se le pedirá acudir a un profesional de la salud especializado.

Como parte de la confidencialidad, es importante que toda la información sobre los participantes se mantenga resguardada bajo llave. Esto incluye todos los materiales de EASE en los que estuvieron trabajando (p. ej., libros de actividades, papeles, materiales para la actividad de fortalezas).

- Asegúrese de que los datos personales de los participantes, sus materiales de EASE, los resultados de sus evaluaciones, sus libros de actividades, los papeles que usaron, los materiales de la actividad de fortalezas, etc. se almacenen de forma segura (en un armario o un archivero que estén bajo llave, por ejemplo).

3.1.2 Comunicar interés (empatía)

- Procure comprender, lo mejor que pueda, la situación de cada participante, incluidas las emociones que estén sintiendo.
- No se involucre demasiado con las emociones de un participante ni las tome como propias. Esto puede causarle estrés y agotamiento por su trabajo. Si siente que le está sucediendo esto, hable con su supervisor.

Por ejemplo, diga esto:

"Parece que esto fue muy desafiante/angustiante/aterrador (etc.) para ti".

"Puedo notar en tu rostro lo doloroso que esto fue para ti".

"Has pasado por muchas dificultades".

"Atravesaste muchos problemas".

"Puedo notar cuán triste/aterrador esto fue para ti".

3.1.3 Habilidades no verbales

Las habilidades no verbales le transmiten al participante que usted le está escuchando y también puede ser una forma de transmitir interés.

- Use gestos apropiados para su cultura al hacer contacto visual, asienta con su cabeza y use indicaciones verbales breves que demuestren que está escuchando, como "ajá", "bien", "entiendo" y "ah".
- Para la mayoría de las culturas, mantenga una postura abierta y acogedora. Evite cruzar los brazos, sentarse en una postura rígida o darle la espalda a los participantes.
- En ocasiones, mostrar las mismas emociones que sus participantes demuestra que está escuchando lo que le están contando y que empatiza con lo que sienten. Esto puede implicar expresar tristeza con su rostro cuando expresen tristeza.

3.1.4 Elogiar la franqueza

- Procure agradecer o elogiar de manera genuina a los participantes por ser sinceros para que se sientan cómodos al hablar sobre temas personales, difíciles o embarazosos.
- Elogie los esfuerzos que los participantes hacen para involucrarse con las habilidades EASE y participar en las sesiones de EASE.

Por ejemplo, diga esto:

"Gracias por contarle eso al grupo/contármelo a mí".

"Fuiste muy valiente al compartir esas emociones con el grupo/conmigo".

"Tal vez fue muy difícil hablar de eso conmigo, pero creo que será muy útil para tu recuperación".

"Veo que realmente estás intentando practicar Calmando mi cuerpo con frecuencia".

- Use dichos locales que incentiven la sinceridad. En muchas culturas existe una frase que expresa algo como "la alegría compartida es doble alegría, la tristeza compartida es media tristeza".

3.1.5 Validación (normalización)

Los participantes pueden sentir vergüenza al hablar sobre sus problemas con desconocidos o en un entorno grupal. Probablemente piensen que nadie más se siente de ese modo o que hablar de sus problemas personales es una señal de debilidad. Tal vez algunas tengan miedo de que se burlen o de que se rían de ellas. Algunas tal vez se culpen por cómo se sienten. Debe validar, o normalizar, las experiencias de los participantes.

- Ayude a los participantes a entender que muchas otras personas tienen las mismas reacciones y dificultades que ellos.
- Aunque al validarlos, tenga cuidado de no minimizar ni menospreciar las reacciones de la persona, por ejemplo, al decirle que a todos les pasa lo mismo. Elija sus palabras con cautela y preste atención a su tono de voz para evitar hacer eso.
- La validación a veces se da naturalmente en un entorno grupal porque a menudo los miembros del grupo comparten problemas y emociones similares.

Por ejemplo, diga esto:

“Pasaste por una experiencia muy difícil y es entendible que te sientas estresado/a”.

“Lo que acabas de describir es una reacción frecuente que los jóvenes/cuidadores tienen en estas situaciones por eso es totalmente comprensible que te sientas así”.

“¿Algún otro miembro del grupo ha tenido reacciones/problemas similares?”

“Muchas personas con las que he trabajado también han dicho que se sienten de este modo”.

“Es válido que te sientas tan asustado/a”.

3.1.6 Dejar de lado los valores personales

Puede ser desafiante si no comparte los valores personales ni las creencias de los participantes, pero no debe juzgarles, sin importar lo que le cuenten.

- Respete las creencias y los valores personales de los participantes en todo momento.
- No permita que sus propias creencias y valores personales influyan en la forma en que responde a los participantes.
- No intente cambiar los valores o las creencias de los participantes para que se adapten a los suyos.
- Es especialmente importante dejar de lado sus valores personales ante adolescentes, ya que son muy influenciables.
- La experiencia de que alguien les escuche sin juzgarles puede ayudar a que los participantes confíen en usted.
- Consulte la sección 3.3 sobre desafiar creencias o prácticas culturales específicas que son evidentemente nocivas.

3.1.7 No aconsejar de manera directa

- Todos los facilitadores tienen la tentación de aconsejar (p. ej., si un participante siente que la habilidad Gestionando mis problemas es desafiante, puede ser tentador sugerir ideas para resolver el problema).
- Pero debe evitar aconsejar de manera directa. Si un participante ha estado dependiendo de sus consejos, es probable que no puedan gestionar sus problemas por su cuenta después de que termine EASE.
- En general, no le diga a los participantes lo que deben o no deben hacer (por ejemplo, no diga “no hablen con sus cuidadores sobre este problema” o “deben hacer esto para resolver su problema”).

- Esto es diferente a brindarles información útil o importante a los participantes (p. ej., sobre los servicios de la comunidad), lo que es importante.
- En su lugar, pregunte al participante qué le recomendarían o le dirían a una amistad en una situación similar. Por ejemplo, si un participante no busca apoyo social porque no quiere ser una carga para los demás, puede decirle “¿Qué le dirías a una amistad que estuviera pensando eso? ¿Querías que se quedara solo con sus problemas o que te pidiera ayuda? ¿Y te sentirías cargado o agobiado por eso?”
- Este enfoque puede ayudar a que el participante vea la situación desde otra perspectiva, sin decirle que haga algo en particular.
- Invitar a otros participantes en el grupo a que sugieran ideas también puede ser una forma útil de evitar aconsejar de manera directa.
- Consulte el Anexo 8 para obtener más sugerencias sobre cómo ayudar a los participantes sin darles la respuesta.

3.2 Respetar a los participantes

Los facilitadores de EASE deben tener la motivación de ayudar a los demás, estar abiertos a escuchar otras ideas y tener interés en escuchar a otras personas.

- Brinde ayuda en todo momento de modo que:
 - se respete la dignidad del participante;
 - sea culturalmente sensible y apropiado y
 - no sea discriminatorio en cuanto a la raza, el color de la piel, el género, la edad, el idioma, la religión, la opinión política o de otro tipo, la nacionalidad, el origen étnico, indígena o social, el patrimonio, la orientación sexual, el nacimiento o cualquier otra condición o estatus.
- Estas actitudes son importantes para construir vínculos positivos con sus participantes.
- Si no genera un buen vínculo, es poco probable que la intervención sea beneficiosa para los participantes.

3.3 Comprensión cultural, lingüística y de género

Los facilitadores de EASE deben comprender la cultura local del lugar donde trabajarán. Por lo general, esto no representa un problema si usted pertenece a la comunidad local o si tiene un origen cultural similar.

- Recuerde que puede haber grandes diferencias dentro de los países, las regiones y las comunidades. Aunque sea de la misma región o comunidad, tal vez no siempre esté familiarizado con la cultura de los participantes (incluidos los roles y expectativas de género, y las creencias y las prácticas religiosas).
- Pregúntele a los participantes sobre sus creencias y costumbres. Hacer esto le ayudará a transmitir respeto por cualquier diferencia y ayudará a minimizar las posibilidades de ofender a los participantes o de omitir información importante.
- A veces, puede decidir (con el apoyo de su supervisor) que es importante desafiar ciertas creencias o prácticas culturales que son evidentemente nocivas. Algunos ejemplos son: “la violación es culpa de la víctima” o “quebrantar el espíritu cura toda enfermedad mental”.

- Tenga extrema cautela cuando desafíe creencias o prácticas para que los participantes conserven la voluntad de asistir a la intervención.
- Algunos participantes tal vez sientan más comodidad al trabajar con un facilitador de su mismo género. Organice esto cuando sea posible.
- De igual manera, cuando sea posible, los participantes deben asignarse a facilitadores que tengan fluidez en el idioma o dialecto correspondiente.

3.4 Cómo coordinar un grupo

Coordinar grupos requiere competencias específicas por parte del facilitador para garantizar que cada participante entienda los conceptos y las habilidades que se comparten. Estas habilidades se abordan en la capacitación en EASE. En ocasiones, es posible que los facilitadores enfrenten desafíos en el manejo de la dinámica de un grupo. A continuación, se detallan algunas recomendaciones para prevenir y abordar algunos desafíos frecuentes.

3.4.1 Actividades en grupos pequeños

Es preferible que algunas de las actividades de este manual se realicen en parejas o en grupos pequeños. Este método brinda beneficios, por ejemplo:

- los participantes pueden hacer nuevas amistades y aprender los unos de los otros;
- los participantes tímidos o inseguros podrían participar más que en las discusiones con todo el grupo y
- los facilitadores pueden evaluar mejor el nivel de comprensión sobre las habilidades que tienen los participantes al escucharles explicar las cosas en sus propios términos.

Durante las actividades, mantenga a todos los participantes cerca para que puedan escuchar las instrucciones verbales antes de dividir a los participantes en parejas o en grupos. Resuelva cómo dividirá a los participantes con antelación (véase el Cuadro 3). Esto le ahorrará tiempo. Recuerde lo siguiente:

- los tamaños de los grupos no tienen que ser uniformes;
- en las primeras sesiones, los participantes tal vez prefieran trabajar con personas que ya conocen y eso está bien;
- en ocasiones, puede ser conveniente que los participantes trabajen con personas que no conocen tanto y
- tal vez los participantes prefieran hacer algunas actividades solos, lo que es aceptable si así lo eligieron.

Cuadro 3. Ejemplo de método para dividir a los participantes en parejas o grupos

- Camine alrededor de la sala y asigne un número a cada participante.
- Luego reúna a todos los participantes que tengan el mismo número para formar los grupos.

Por ejemplo, si hay tres grupos:

- cuente 1, 2, 3, 1, 2, 3 y así sucesivamente mientras señala a cada participante a la vez;
- asegúrese de que haya asignado un número del uno al tres a cada participante;
- que todos a los que les fue asignado el número uno formen un grupo;
- que todos a los que les fue asignado el número dos formen un grupo y
- que todos a los que les fue asignado el número tres formen el tercer grupo.

Se puede utilizar el mismo método para formar parejas (cuente 1, 2, 1, 2, etc.). Si el grupo tiene un número impar, puede formar un grupo de tres.

Los participantes no siempre entienden lo que implica trabajar en parejas o en grupo. Si está coordinando un grupo con otro facilitador de EASE, pueden demostrar cómo se trabaja en parejas. También es importante que explique que trabajar en parejas o en grupos pequeños:

- significa que dos o más participantes trabajarán juntos en la actividad;
- es una oportunidad para ayudar a otras personas y recibir ayuda o consejos de su parte;
- significa hablarse unos a otros y
- significa que los participantes pueden hacerse preguntas como “¿Cuál es tu plan?”, “¿Qué crees que deba hacer?”, “¿Puedes ayudarme? No puedo avanzar con esta parte”, “¿Qué opinas de esta idea?”.

Implemente otras estrategias para apoyar aún más a los participantes durante las actividades en grupos pequeños.

- Pídale a los participantes que le repitan las instrucciones para ver si entendieron la actividad que harán en parejas o en grupos pequeños.
- Deje que los participantes trabajen solos durante los primeros minutos para que puedan ganar confianza para empezar.
- Si nota que hay participantes que trabajan de manera individual o con timidez, motiveles a que empiecen a hablar. Puede decir, “¡Cuánto silencio hay por aquí! Quiero escucharles conversar sobre la actividad entre ustedes”.
- Camine alrededor de la sala y visite a cada pareja o grupo para asistirles con las actividades.

3.4.2 Actividades y discusiones

- Lea las actividades para cada sesión con anticipación. Esto le ayudará a:
 - evitar leer del manual y perder la atención de los participantes y
 - finalizar la actividad a tiempo y de forma participativa.
- Piense si cada actividad será adecuada para la edad y el nivel educativo de su grupo. Puede ser muy infantil o demasiado compleja.
- A lo largo de este manual, encontrará actividades alternativas.
- O bien, puede modificar las actividades de un modo que considere que se adapta mejor al grupo, pero primero debe revisar las modificaciones con su supervisor para corroborar que no haya cambiado el contenido esencial. Es importante que la actividad aún transmita el concepto que se intenta enseñar.
- Por lo general, los participantes más jóvenes disfrutan de estar más activos en lugar de conversar.
- Generalmente, los participantes mayores prefieren las discusiones grupales en vez de los juegos.
- Algunos temas de discusión no son adecuados para participantes más jóvenes, por ejemplo, el consumo de drogas y alcohol o la actividad sexual.
- Las historias angustiantes o gráficas sobre situaciones adversas también pueden ser inadecuadas para algunos participantes.
- Consulte la sección 3.6 para obtener ideas sobre cómo abordar estas discusiones.

3.4.3 Moderación de discusiones grupales

Cada sesión de EASE incluye oportunidades de discusión.

- Las discusiones deben involucrar a todo el grupo.
- Procure asegurarse de que todos los participantes tengan la oportunidad de participar. Por ejemplo, elogie la apertura de los participantes durante su contribución y luego haga preguntas a todo el grupo:
 - “¿Alguien más ha tenido una experiencia similar o diferente?”
 - “¿Qué opinan sobre esta idea?”
- Evite las conversaciones individuales porque puede perder la atención de los demás participantes. Sin embargo, hay ocasiones en las que tendrá que conversar de manera sensible con las personas. Consulte la sección 3.4.4 sobre cómo abordar estas conversaciones.
- Los cofacilitadores pueden ser de gran ayuda durante las discusiones. Mientras un facilitador de EASE modera la discusión, el otro puede revisar el manual para verificar que se hayan abordado los puntos clave.

3.4.4 Conversaciones individuales

A veces un facilitador de EASE tendrá conversaciones individuales con los participantes, por ejemplo, si un participante:

- necesita más apoyo para entender una habilidad (tal vez no entiende o faltó a una sesión);
- está muy angustiado o
- quiere revelar información muy personal o cuestiones de seguridad y protección.

Al impartir EASE:

- desde el principio de la intervención, diga a los participantes que pueden hablar con usted a solas si lo necesitan;
- tenga cuidado de no avergonzar a los participantes durante las conversaciones individuales (por ejemplo, conversen después de haber terminado con el grupo o durante una pausa, lejos del resto del grupo) y
- si tiene tiempo, intente conversar individualmente con todos los participantes. Esto le ayudará a saber cómo va progresando cada participante.

3.4.5 Promover el apoyo social en el grupo

Motive a los participantes para que compartan sus experiencias y aprendan entre sí.

- Cuando surja un problema en el grupo (p. ej., si a un participante se le dificulta una habilidad, si hay un desacuerdo dentro del grupo o si los participantes no cumplen con los acuerdos del grupo), procure que esto sirva como una oportunidad de aprendizaje para todo el grupo.
- Por ejemplo, pregúntele a otros participantes si han tenido inconvenientes parecidos y si tienen alguna idea de cómo resolver el problema.
- Esto promoverá el apoyo social dentro del grupo.

3.4.6 Abordar cuestiones culturales, religiosas y políticas en el grupo

Los facilitadores de EASE deben tener en cuenta las procedencias culturales, religiosas, y políticas de los participantes, así como las diferencias entre los miembros del grupo.

- Considere cómo estas diferencias pueden interferir en la dinámica del grupo y piense en cómo las abordará. Por ejemplo, tal vez deba:
 - hablar sobre estas diferencias abiertamente con el grupo durante la discusión sobre los acuerdos del grupo en la sesión 1 para adolescentes y para cuidadores;
 - evitar que los participantes que tienen la misma procedencia siempre se sienten juntos y
 - estar atento durante las discusiones grupales asegurando que los participantes respeten a quienes tienen distintas procedencias o creencias.

3.5 Cómo apoyar la inclusión

Las personas pueden ser diferentes unas de otras tanto a nivel físico como a nivel cognitivo. Los niveles de alfabetización y educación de los participantes de EASE también pueden variar. EASE está diseñada para ser flexible y para promover la inclusión.

Los facilitadores de EASE pueden adaptar cómo impartirán las sesiones para que se adecúen a distintas edades de desarrollo, a distintos niveles educativos y de alfabetización y a diferentes necesidades físicas, como se sugiere a continuación. Se recomienda consultar con una persona especializada en adaptar contenido para que se ajuste al nivel educativo y de alfabetización del grupo.

3.5.1 Adaptaciones inclusivas al material

Tenga cautela con el lenguaje que usa. Procure comunicarse de un modo que se ajuste al nivel educativo y de alfabetización del grupo:

- Utilice palabras simples y evite dar ejemplos complejos. Tal vez algunos de los ejemplos y de las historias que se utilizan en EASE deban simplificarse para que se puedan entender mejor, pero primero debe revisar las modificaciones con su supervisor para corroborar que no haya cambiado el contenido esencial. Es importante que el ejemplo aún transmita el concepto que se intenta enseñar.
- Para los participantes que tienen dificultades de alfabetización o de comprensión:
 - Procure escribir lo menos posible cuando explique conceptos a los participantes (p. ej., use imágenes en vez de palabras para presentar conceptos en un papel grande o, si esto no es posible, solo describa los conceptos verbalmente mediante palabras simples).
 - Haga preguntas para corroborar que los participantes hayan entendido (p. ej., “¿Cómo podemos explicarle esto a un/a hermano/hermana menor?”).
 - Si los participantes deben hacer dibujos como parte de sus actividades en el grupo (en lugar de escribir), motiveles a no dedicar tanto tiempo a hacer dibujos perfectos (también puede motivarles para que terminen los dibujos en casa o durante una pausa).
- Para participantes con discapacidades:
 - Se deben tener en cuenta las barreras físicas (p. ej., el acceso al edificio, a los baños y al transporte) y abordarlas cuando se elija el espacio físico donde se reunirán los grupos de EASE.
 - Las actividades que se realicen durante las sesiones de EASE pueden adaptarse para que sean inclusivas (p. ej., las actividades que requieren movimiento pueden planearse con antelación para que todos puedan participar de manera activa).
 - Si está disponible, se debe brindar una transcripción en braille y lengua de señas internacional para apoyar a los niños y niñas con impedimentos de audición o de visión.
 - Considere realizar una lista de verificación de accesibilidad para mitigar los posibles riesgos.

3.5.2 Tiempo de práctica y tiempo de enseñanza

Algunos participantes, como los participantes más jóvenes o quienes tienen dificultades de educación o de alfabetización, podrían requerir más práctica o explicación para comprender totalmente las habilidades.

- Cuando sea posible, busque oportunidades para repetir mensajes clave.
- Considere si necesita aumentar la duración de las sesiones para permitir más práctica o más repeticiones (como volver a leer el libro de historias). Si es posible, consulte esto con su supervisor primero.
- En general, procure que el tiempo que dedica a explicar conceptos (es decir, el tiempo de enseñanza) no exceda diez minutos continuos. El tiempo asignado para las actividades le ayudarán a cumplir con esto.
- Cuando transcurran los diez minutos, haga una pregunta al grupo para fomentar la discusión o empiece la actividad correspondiente.
- Por lo general, los participantes más jóvenes tienen una capacidad de atención más reducida que aquellos que son mayores. Tal vez deba reducir el tiempo de enseñanza para estos participantes.
- Debe estar al tanto de la atención de los participantes en todo momento.
 - Si empiezan a mirar alrededor de la sala, a moverse o a hablar entre ellos, está perdiendo su atención y debe hacer algo para volver a captarla.
 - Pregúnteles algo, como “¿Quién puede darme un ejemplo de su vida que se relacione con esto?”. O guíe al grupo para que realice una actividad energizante (véase el Anexo 2 para obtener ideas).

3.6 Cómo abordar situaciones grupales desafiantes

Guiar grupos en una intervención psicológica es muy diferente a trabajar de manera individual. Se requieren dos áreas clave de habilidades:

- En primer lugar, es fundamental que los facilitadores puedan usar sus habilidades básicas de ayuda (véase la sección 3.1) cuando dirigen un grupo.
- En segundo lugar, las habilidades que se describen en la sección 3.6 son habilidades en las que los facilitadores deben sentirse seguros cuando trabajen con grupos de adolescentes y cuidadores.

3.6.1 Mantenerse en horario sin comprometer discusiones grupales relevantes

- Recuerde a los participantes sobre los horarios en cada sesión.
- Aliente a los participantes a que aprovechen la pausa para seguir conversando si así lo desean.
- Si una discusión es muy importante, puede dejar que continúe y luego acortar alguna otra parte de la sesión. Por ejemplo, tal vez están discutiendo sobre cómo gestionar el problema de un participante con una habilidad y considera que la discusión tal vez ayude a todo el grupo a aprender más.
- Si decide que continúen, debe pensar en cómo recuperará el tiempo para cubrir el tema que está acortando o pasando por alto. Puede pedirle al grupo que se quede más tiempo o que lleguen antes a la siguiente sesión, o podría hacer que las pausas sean más cortas.
- Hable siempre con su supervisor sobre estas decisiones para asegurarse de que no esté omitiendo información importante.

Por ejemplo, diga esto:

"Han señalado algunos puntos importantes y sería genial conversar un poco más sobre esto, pero solo nos quedan diez minutos. ¿Les gustaría continuar con el siguiente tema o prefieren que acortemos la pausa para dedicarle más tiempo a esta discusión? ¿O terminamos la sesión grupal más tarde hoy? ¿O empezamos la siguiente sesión más temprano?"

3.6.2 Gestión de participantes dominantes

Un participante dominante es alguien que habla mucho durante la discusión y que no permite que otros participantes compartan sus historias, interrumpe a otros participantes o contradice las opiniones de otros participantes. Entre los participantes dominantes se incluye a cuidadores que quieren centrarse exclusiva y exhaustivamente en los problemas de sus propios niños y niñas.

- Frente al grupo, agradezca al participante dominante por su participación y luego invite a los demás a que compartan sus opiniones.

Por ejemplo, diga esto:

"Gracias [nombre]. Lo que dices es muy interesante, pero también me gustaría escuchar a otras personas del grupo. ¿Alguien más ha tenido una experiencia similar o diferente?"

- También puede asignarle un rol a este participante para que ayude con una actividad. De este modo estará involucrado en algo más y tal vez sea menos dominante en las discusiones. Procure no mostrar favoritismo hacia ninguno de los participantes.
- No critique a los participantes frente a sus pares.
- Si un participante causa problemas en el grupo y no puede gestionarlo delante del grupo, hable con esta persona en privado al final de la sesión o durante alguna pausa.
- Empiece con un enfoque positivo. Tal vez no escuche su sugerencia si dice algo negativo de manera inmediata.

Por ejemplo, diga esto:

“Es bueno que hayas participado mucho en las sesiones, pero es importante que todos en el grupo tengan la oportunidad de hablar y he notado que eso no está sucediendo por el momento. Por eso te pido que respetes a todos tus compañeros en el grupo, que no les interrumpas y le des a todos la oportunidad de hablar. Esto quizá signifique esperar y permitir que alguien más hable primero durante una discusión. ¿Te parece bien esto?”

- Intente averiguar la razón por la que el participante está dominando las conversaciones. Tal vez tenga que ver con que no le agraden las personas de otras procedencias, que crea que es quien más ayuda necesita en el grupo o que el participante (u otros en el grupo) sienta que necesita hablar en nombre del grupo debido a su posición en la comunidad o debido a su edad.
- Una vez que descubra los motivos, trate de ayudar al participante y al grupo a gestionarlos.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Sería posible que nos reuniéramos al final de la sesión para ver de qué otra manera te podría ayudar?”
“¿Tienes algún problema en el grupo que te esté haciendo interrumpir a los otros miembros? Me gustaría ayudarte a gestionar cualquier problema si puedo hacerlo”.

3.6.3 Alentar la discusión con un grupo o participante que no habla mucho

- Es importante respetar que algunos participantes no hablarán mucho y tal vez deseen permanecer en silencio (p. ej., contestar preguntas, dar sugerencias o hablar acerca de su situación).
- Muchas personas se sienten más cómodas hablando acerca de los problemas de otras personas en lugar de los suyos. Ayude a que esas personas se expresen al hacerles preguntas acerca de algún personaje en el libro de historias u “otras personas en el área local” en lugar de preguntarle directamente a los participantes sobre sí mismos.
- Comparta otros ejemplos que conozca, quizá sobre la comunidad o de grupos previos, para ayudar a los participantes a sentirse más cómodos en las discusiones, pero asegúrese de no usar los nombres de las personas o de usar historias que puedan identificarlas fácilmente.
- De ser posible, divida a los participantes en grupos más pequeños. Quizá algunos de los participantes que sean callados se sientan más seguros al hablar con menos personas.
- Hable con el participante que sea más callado de manera privada para ayudarle a participar en el grupo.

Por ejemplo, diga esto:

“Me di cuenta de que estás muy callado/a en el grupo. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte a participar más en las discusiones?”

- Si ninguna de estas estrategias funciona, respete los deseos del participante de permanecer callado.

3.6.4 Apoyo a personas angustiadas

- Comunicar interés y validar la angustia de un participante es la mejor primera respuesta para apoyar a las personas angustiadas.
- Darle tiempo al participante para calmarse, por ejemplo, al estar tranquilo y no apurarse a continuar con una discusión.
- Con frecuencia, otros miembros del grupo ayudarán a la persona angustiada, por ejemplo, al colocar un brazo alrededor de ellas, reconociendo su angustia.
- Si al participante se le dificulta calmarse a sí mismo, le podría preguntar si le resultaría útil practicar juntos la habilidad Calmando mi cuerpo (respiración lenta).
- Si la angustia de un participante es muy fuerte, pida al cofacilitador que lleve al participante fuera del grupo y apoye al participante por separado en una conversación individual. De esta forma, puede seguir dirigiendo al grupo.
- Si está por su cuenta, puede pedirle al grupo que tome un descanso de diez minutos y utilizar ese tiempo para sentarse con el participante de manera individual. Después de diez minutos, tal vez el participante decida volver a unirse al grupo. Si decide alejarse del grupo por un tiempo, vea cómo está después de cinco minutos y aliéntele a regresar al grupo.
- Si la mayoría de los participantes del grupo sufre angustia, detenga la discusión y ayude a los participantes a gestionar su angustia practicando cualquiera de las habilidades EASE.

3.6.5 Gestionar discusiones grupales que se desvían del tema principal

En algunas ocasiones, las discusiones se desvían del tema o cambian de enfoque hacia habilidades que no ayudan o habilidades fuera del alcance de EASE.

- Sea firme al momento de redirigir las discusiones grupales, pero también utilice las habilidades básicas de ayuda.

Por ejemplo, diga esto:

“Veo que esta es una discusión interesante, pero nos alejamos del enfoque principal. Retomemos el tema y después podemos hablar sobre este otro si nos da tiempo”.

3.6.6 Gestión de conflictos y comportamientos que representen un desafío para los facilitadores

- Responda de forma temprana a las señales de enojo o conflicto entre los participantes y utilice las habilidades básicas de ayuda.
- Utilice una amplia gama de estrategias.
 - Reconozca las diferencias en las experiencias u opiniones. Comente al grupo que las experiencias y opiniones son importantes.
 - Diga que está bien sentir enojo o frustración, pero que no está bien dejarse llevar por esas emociones en el grupo.
 - Recuérdele a todos los participantes los acuerdos del grupo.
 - Pida a los participantes que se sienten alejados unos de otros.
 - De ser necesario, detenga la discusión que está causando el conflicto y haga una actividad (véase Anexo 2 para obtener ideas).
 - Hable de forma individual con los participantes involucrados en la discusión al final de la sesión grupal. Averigüe el motivo de la discusión y vea si se puede resolver. Pida a los participantes que se respeten entre sí, y a los otros en el grupo, en las sesiones restantes.

3.6.7 Gestión de un participante que deja el grupo, que llega tarde o asiste con irregularidad

- Los facilitadores deberán evitar, lo mejor que puedan, que alguien deje el grupo (sin obligarlos a quedarse en contra de su voluntad).
- Si los participantes llegan tarde, se van temprano o faltan a sesiones con regularidad, hable con ellos (y posiblemente con sus cuidadores, de ser necesario).
- Averigüe por qué el participante no muestra interés y si hay algo que usted pueda hacer para que vuelva a reintegrarse.
- Si un participante no ha asistido a dos o más sesiones, hable con su supervisor acerca de lo que habría que hacer. Los facilitadores deben seguir los protocolos de su organización para gestionar a los participantes que faltan a las sesiones o que parecen haberlas abandonado.
- Las opciones para ponerse al corriente pueden incluir pedirle a otros adolescentes o cuidadores que resuman el contenido de la sesión previa al inicio de cada nueva sesión, pedir que el cofacilitador dedique tiempo uno a uno con el participante durante la siguiente sesión u organizar una reunión individual con el participante después de la sesión grupal para actualizarle.
- Está bien si los participantes dejan las sesiones. El grupo no será adecuado para todos y no se debe obligar a los participantes a quedarse si no quieren.
- Escriba en sus notas el motivo de su salida. Intente que terminen la evaluación post-intervención y ofrézcales información acerca de otros servicios de apoyo disponibles.
- No se le debe pedir a ningún participante que deje el grupo. Si cree que un participante está alterando mucho al grupo, hable con su supervisor al respecto.

3.6.8 Gestión de los participantes que revelan mucha información

En algunas ocasiones, los participantes compartirán información muy personal con el grupo (por ejemplo, relacionada con el consumo de drogas o actividad sexual). Esto tal vez incomode o moleste a los otros participantes.

- Necesita decidir si la información que se está compartiendo en el grupo no es la apropiada para el contexto del grupo de EASE.
- Hable con su supervisor si no está seguro de qué contenido es apropiado o no para ser tratado en las discusiones de su grupo.
- Si un participante está compartiendo demasiada información, puede optar por una o todas las medidas siguientes, idealmente en una conversación en privado con la persona.
 - Pida al participante que limite la cantidad de información que comparte y que trate de reducirla por sí mismo. Acuerde que tratará de interrumpirle amablemente cuando empiece a compartir demasiada información.

Por ejemplo, diga esto:

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

- También podría acordar hacer una seña discreta al participante si comienza a compartir demasiada información (como levantar la mano, por ejemplo).
- Acuerde con el grupo que cualquier participante que desee hablar de estos temas puede hablar con usted en privado.

3.6.9 Gestión de revelaciones de abuso

Si un participante revela un problema que sugiere que está sufriendo de abuso (p. ej., que alguien le esté lastimando físicamente, abusando sexualmente, etc.) o de abandono (p. ej., si se le ha dejado sin supervisión durante largos períodos y esto le representa un riesgo de peligro), usted debe:

- Responder al participante utilizando sus habilidades básicas de ayuda, en especial comunicar interés.
- Decirle al participante y al grupo: “Nunca está bien que alguien te haga daño y no esperamos que puedas resolver este tipo de problemas tú solo/a. En vez de eso, te ayudaremos a obtener el apoyo para que gestionemos estos problemas”.
- Apoye al participante si muestra angustia en el grupo.
- Diga al participante que usted le hablará de forma individual después de la sesión con el grupo.
- Cuando hable de forma individual con el participante, pídale que comparta más información si lo desea. Si no quiere hablar más, usted debe respetar su decisión.
- Dígame que necesita hablar con su supervisor (mencione el nombre de su supervisor) para ayudarlo a gestionar mejor este problema.
- Consulte el Anexo 1 para obtener más información acerca de cómo gestionar las revelaciones de abuso.

3.6.10 Gestión de los grupos selectos y la exclusión

A menudo, los adolescentes y los cuidadores forman grupos pequeños o selectos. Aunque estos grupos pueden ser una buena fuente de apoyo social, también pueden resultar en la exclusión o el acoso de otros participantes. Esto puede ser muy perjudicial para la cohesión grupal.

- Algunas veces, los participantes ya eran amigos antes de unirse al grupo así que se forman grupos selectos desde la primera sesión.
- Si usted nota un grupo selecto, puede responder:
 - moviendo a los participantes para que no se sienten junto a la misma persona en cada sesión;
 - cambiando a los miembros de los pequeños grupos o parejas para distintas actividades;
 - incluyendo una regla acerca de no burlarse o excluir a otros participantes en sus acuerdos del grupo.

3.6.11 Gestión de las dudas o críticas sobre las habilidades EASE

Algunas veces, los participantes pueden expresar dudas o críticas sobre las habilidades EASE y mostrarse renuentes a intentarlas.

- Comunicar su interés y validar la perspectiva del participantes es la mejor primera respuesta.

Por ejemplo, diga esto:

“Las reacciones que describiste son muy comunes. Lo único que puedo hacer es pedirte que intentes utilizar las habilidades en esta intervención y ver si funcionan para ti y tu familia. Piensa que se trata de un experimento”.

Capítulo 4.

Evaluaciones

EASE es para adolescentes de 10 a 15 años de edad afectados por problemas de internalización (por ejemplo, síntomas de depresión, ansiedad o estrés). Para decidir si EASE es una intervención adecuada para un adolescente, el adolescente y su cuidador deben completar una evaluación antes de participar en la intervención. Esta se conoce como la evaluación pre-intervención. Para evaluar si EASE tuvo o no un beneficio para el adolescente, el adolescente y su cuidador deben realizar otra evaluación después de la intervención. A esta se le llama evaluación post-intervención.

Ya que solo los adolescente que tienen problemas de internalización deben participar en EASE, las organizaciones implementadoras deben incluir, como mínimo, una herramienta de medición de problemas de internalización en la evaluación pre-intervención. La evaluación pre-intervención también se puede usar para saber si EASE no es adecuada para el adolescente y su cuidador, por ejemplo, si otro servicio sería más adecuado.

La organización que implementa EASE necesitará seleccionar las herramientas de medición a utilizar para las evaluaciones de adolescentes y sus cuidadores. Quizá sea necesario que las organizaciones traduzcan, adapten culturalmente y validen cualquier herramienta de medición utilizada y se deben emplear puntajes mínimos validados localmente para todas las medidas.⁹ Idealmente, las medidas de evaluación son las mismas para las evaluaciones pre-intervención y post-intervención.

Las organizaciones también podrían elegir agregar otras herramientas de medición a su discreción, por ejemplo, una medida de funcionamiento, una medida de comportamientos de externalización o una medida de conductas parentales.

La evaluación pre-intervención por lo regular se realiza de 1 a 2 semanas antes del inicio de la intervención. De manera similar, la evaluación post-intervención se debe realizar de 1 a 2 semanas después de haber finalizado EASE.

La evaluación podría ser provista por un asesor (p. ej., un evaluador capacitado) o un facilitador con capacitación en EASE. Las evaluaciones con adolescentes y sus cuidadores se pueden completar en una sola visita. Para garantizar la confidencialidad, lo ideal es que el cuidador no esté presente durante la evaluación del adolescente y viceversa, a menos que el adolescente dé permiso para hacerlo. Sin embargo, para salvaguardar al niño o niña, otro adulto debe estar presente durante la evaluación con el adolescente. Tal vez un adolescente prefiera la presencia de su cuidador u otro familiar como segundo adulto, en lugar de alguien de su organización a quien no conozcan.

9 Guía para la adaptación de los cuestionarios: van Ommeren M., Sharma B., Thapa S., Makaju R., Prasain D., Bhattarai R., et al. Preparing instruments for transcultural research: use of the Translation Monitoring Form with Nepali-speaking Bhutanese refugees. *Transcult Psychiatry*. 1999; 36(3): 285-301. doi:10.1177/136346159903600304.

4.1 Acerca de las evaluaciones

Resumen de la evaluación pre-intervención

- Ocurre antes de que inicie la intervención (por lo regular, de 1 a 2 semanas antes).
- Le ayuda a decidir si EASE es la intervención adecuada para el adolescente, ya que EASE se debe impartir únicamente a adolescentes que sufren de problemas de internalización.
- También ayuda a monitorear el bienestar del cuidador.

Resumen de la evaluación post-intervención

- Ocurre una vez finalizada la intervención (por lo regular, en 1 a 2 semanas después de finalizar EASE).
- Ayuda a revisar los cambios que ha hecho el adolescente después de finalizar EASE.
- Ayuda a monitorear el bienestar del cuidador.
- Ayuda a entender lo que el cuidador cree que ha cambiado para su niño o niña.

Lista de verificación de los materiales necesarios durante las evaluaciones

- Protocolo de evaluación (véanse las secciones 4.2 y 4.3).
- Información de contacto del supervisor y de los servicios de remisión para adolescentes y adultos.

4.1.1 ¿Por qué realizar estas evaluaciones?

Los adolescentes pueden ser remitidos a EASE desde diferentes vías, dependiendo del entorno. Por ejemplo, quizá los profesionales de la salud, trabajadores sociales, maestros o personas en la comunidad puedan remitir a los adolescentes a EASE.

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

- reunirse con los adolescentes y sus cuidadores de forma individual;
- escuchar la historia del adolescente y
- decidir si EASE es la intervención adecuada para el adolescente, recuerde que EASE se diseñó para ayudar a los adolescentes que están experimentando problemas de internalización (por ejemplo, síntomas de depresión, ansiedad y estrés).

Idealmente, la evaluación post-intervención incluye algunas medidas que utilizó en la evaluación pre-intervención. De esta manera, los resultados se pueden comparar con la evaluación pre-intervención para ver si el adolescente y el cuidador han experimentado algún cambio.

4.1.2 Cómo realizar las evaluaciones

Las habilidades básicas de ayuda son muy importantes para llevar a cabo las evaluaciones de manera que los adolescentes y los cuidadores se sientan cómodos al compartir sus experiencias con el asesor (véase el Capítulo 3). Algunos puntos importantes a considerar incluyen:

- utilizar un lenguaje simple y claro;
- asegurarse de hablar de forma apropiada para la edad, el género y las diferencias en la cultura y el idioma del participante;
- ser amable, respetuoso y sin criticar en todo momento y
- responder de manera sensible a la información privada y angustiante (p. ej., acerca del abuso sexual o la autolesión).

4.1.3 Cómo abordar los desafíos comunes durante una evaluación

Cuando un participante es tímido o se muestra renuente a compartir información

Es importante respetar las necesidades del adolescente y su cuidador en todo momento. Si parecen estar nerviosos o no se sienten cómodos al compartir información, no los presione para que le cuenten su información personal. Al inicio de la evaluación, podría ser útil informarle al adolescente y al cuidador que no tienen que responder a sus preguntas si no lo desean. Es importante que sientan que tienen el control de la sesión y que no se sientan obligados a proporcionar información si no se sienten cómodos.

Por ejemplo, diga esto:

“Si no te sientes cómodo/a respondiendo a cualquier pregunta que te haga, no tienes que responder. Solo comparte conmigo aquello con lo que te sientas cómodo/a”.

Cuando necesite detener a un participante

Habrá ocasiones en las que tendrá que reorientar a un adolescente o cuidador que quizá esté hablando mucho acerca de un tema que no sea pertinente para la evaluación. Es importante que muestre habilidades básicas de ayuda, como comunicar interés, por ejemplo, cuando aliente a un participante a enfocarse en la evaluación.

Por ejemplo, diga esto:

“Parece que estás enfrentando muchas dificultades en este momento. Me interesa saber si hay algo más que te esté afectando ahora, como [haga la siguiente pregunta]”.

Algunas veces quizá necesite ser más directo, en especial si se le está acabando el tiempo; es importante seguir comunicando interés al hacerlo.

Por ejemplo, diga esto:

“Me interesa mucho escucharte, pero no quiero que se nos acabe el tiempo. Tengo más preguntas que necesito hacerte. ¿Está bien si te las hago ahora y hablamos de cualquier otra inquietud que tengas en el tiempo que nos quede?”

Cuando un adolescente o cuidador quiere saber lo que el otro dijo

Es importante que los adolescentes y cuidadores puedan hablar con usted en confianza; esto significa que no debe compartir información personal que alguien le haya confiado durante la evaluación. No obstante, tendrá que compartir información limitada y general acerca del resultado de la evaluación. Por lo tanto, es importante que el adolescente y el cuidador le den permiso de hacerlo. Por ejemplo, le puede informar al cuidador que cree que EASE será o no será la intervención adecuada para su niño o niña. Véase el Paso 4a (pre) y 4b (pre) en la sección 4.2 para obtener orientación sobre qué decirle a los cuidadores después de la evaluación.

Por ejemplo, diga esto al cuidador:

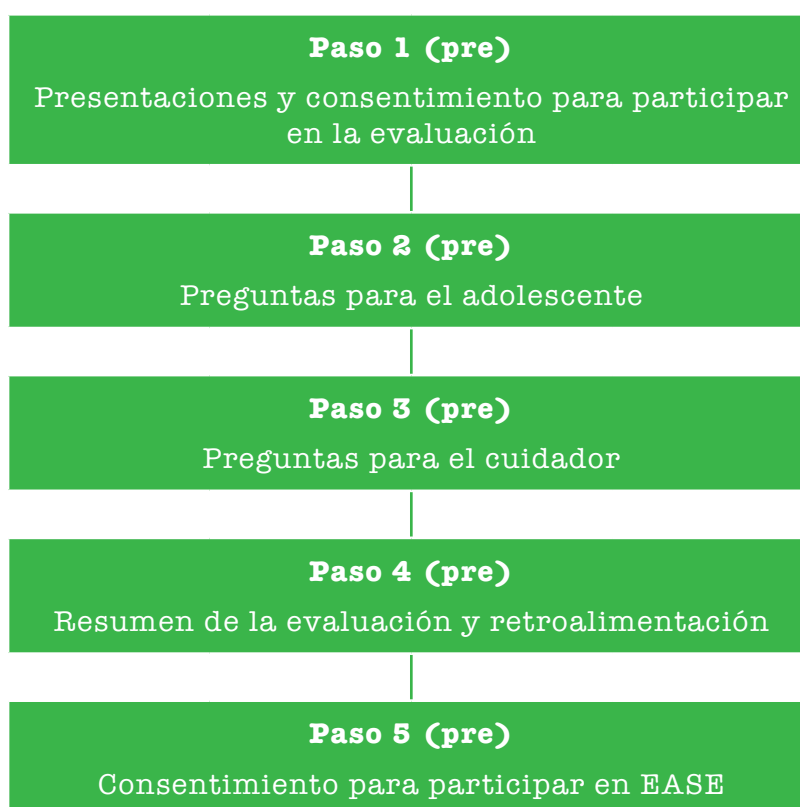
“Su niño o niña indicó sentirse [triste / asustado o asustada / ...]. Esto quiere decir que EASE será una intervención adecuada para su niño o niña. Eso se debe a que EASE le ofrece a los adolescentes y a sus cuidadores que están lidiando con problemas similares las habilidades para aprender a afrontar mejor con estos problemas”.

4.2 El protocolo para la evaluación pre-intervención

La figura 1 muestra los pasos a seguir en la evaluación pre-intervención con el adolescente y su cuidador. El texto posterior describe detalladamente las etapas.

- Se deberá evaluar a los adolescentes y los cuidadores antes de tomar una decisión acerca de si EASE es adecuada para el adolescente.
- Tome en cuenta que se evaluará a los adolescentes y cuidadores de manera individual. Sin embargo, los adolescentes podrían dar permiso para que sus cuidadores estén presentes en la evaluación.
- Sería mejor si las evaluaciones del cuidador y el adolescente se llevan a cabo el mismo día.

Fig. 1. Pasos a seguir para la evaluación pre-intervención.



EVALUACIÓN PRE-INTERVENCIÓN

Paso 1 (pre): presentaciones y consentimiento

El adolescente y el cuidador estarán juntos para el Paso 1 (pre). Proporcione información al adolescente y a su cuidador acerca del propósito de EASE y obtenga el permiso del adolescente y el consentimiento del cuidador para participar solo en la evaluación pre-intervención.

1. Preséntese.

- Dé su nombre, su cargo y el nombre de su organización.

2. Permita que la familia se presente.

- Pida al cuidador y al adolescente que se presenten brevemente.

3. Explique el propósito de la evaluación.

- Esto facilitará la confianza en usted y reducirá cualquier inquietud que el adolescente y el cuidador tengan acerca de la evaluación.
- Dígales:
 - que la evaluación es para saber si EASE será útil para los tipos de problemas que están enfrentando;
 - que le preguntará al adolescente acerca de sus emociones;
 - que le preguntará a su cuidador acerca de sus emociones y acerca de las emociones del adolescente;
 - lo que durará la evaluación (esto dependerá de las medidas de evaluación que elija usar) y
 - que no deberán sentirse obligados a compartir información personal que les haga sentir incómodos.

Por ejemplo, diga esto:

“Te haré algunas preguntas y espero que te sientas libre de responder. Responde solo con lo te sientas más cómodo. Reconozco que puede ser difícil hablar con una nueva persona acerca de tus problemas y experiencias. Te hago estas preguntas para entender mejor si EASE puede ayudarte o si algún otro servicio podría ser más beneficioso para ti”.

4. Explique la confidencialidad.

- Asegúrese de que el adolescente y el cuidador entiendan qué información será confidencial y con quién se compartirá (véase la sección 3.1.1):
- Toda la información es confidencial, a menos que el adolescente o el cuidador le den permiso para compartirla con alguien más.
- Hay tres excepciones para esta confidencialidad. Cuando una persona:
 - está en riesgo inminente de autolesión o suicidio;
 - podría ser lastimada gravemente por alguien más
 - esté en riesgo de que le lesionen o abusen de ella.
- En tales circunstancias, tiene que informarle a su supervisor o a alguien más, incluso si el adolescente no le da su permiso o el cuidador no da su consentimiento, con el fin de garantizar su seguridad y la de otras personas.

Por ejemplo, diga esto:

“Lo que digas será confidencial. Yo [o “nosotros” en caso de que otra persona de la organización esté presente para la salvaguardia] no puedo decirle a nadie lo que me cuentes, a menos que me digas algo que crea que puede poner en riesgo tu vida, riesgo de lastimar a alguien o si estás en riesgo de que alguien más te lastime. Te diré si este es el caso. Entonces necesitaré hablar con mi supervisor. Se llama [nombre del supervisor] y tiene mucha experiencia con este tipo de problemas. Para nosotros es muy importante mantener a ambos a salvo. ¿Qué preguntas o inquietudes tienes sobre la confidencialidad de la evaluación?”

- Explique al cuidador que:
 - también le preguntará al adolescente acerca de los riesgos de autolesión o suicidio;
 - lo anterior es importante para garantizar la seguridad del niño o niña;
 - los pensamientos acerca de la autolesión no son nada fuera de lo común cuando los niños y niñas están enfrentando desafíos;
 - el tener tales pensamientos no significa que los adolescentes planearán o actuarán para terminar con su vida y que el hacer estas preguntas no incrementa el riesgo de suicidio;
 - el hacer preguntas le ayudará a asegurarse de que el niño o niña reciba la ayuda que necesita y
 - la intervención EASE no se enfocará en este tema.

5. Ofrezca información acerca de EASE brevemente.

- Diga a los adolescentes y a sus cuidadores que esta intervención:
 - puede ayudar a los adolescentes con problemas emocionales, como la tristeza, la ansiedad y el estrés;
 - se trata de una intervención grupal (con otros adolescentes que están pasando por problemas parecidos);
 - se lleva a cabo una vez a la semana durante siete semanas;
 - involucra a los cuidadores, a quienes se alienta para que asistan a tres sesiones junto con otros cuidadores y
 - proporcione información acerca de cuándo y dónde se llevarán a cabo las sesiones.
- Asegúrese de que el adolescente y su cuidador estén al tanto de lo que no es EASE.
 - En esta intervención el adolescente y el cuidador no recibirán materiales, dinero o medicamentos.
 - La intervención no será capaz de resolver todos los problemas que enfrentan las familias, pero brindará apoyo con remisiones a otros servicios cuando sea posible.
- Sea muy honesto acerca de lo que el adolescente y el cuidador recibirán y no recibirán de esta intervención.
- Dígle al cuidador que le hablará más acerca de la intervención después de la evaluación.

6. Dígle al adolescente y al cuidador lo que sucederá en la evaluación.

Por ejemplo, diga esto:

“Las preguntas que tengo para ambos tratarán sobre lo que los dos están sintiendo. Tardaremos aproximadamente una hora. En primer lugar, mi colega [nombre del colega] y yo hablaremos con [nombre del adolescente] sin [nombre del cuidador] y después hablaremos con el [nombre del cuidador]. [Nombre del adolescente], mi colega [nombre del colega] estará en la sala con nosotros. ¿Te parece bien o te gustaría que tu [nombre del cuidador] se quede en la sala mientras te hago las preguntas? Espero que te sientas con libertad para contestar. Responde solo con lo que te sientas más cómodo. Reconozco que puede ser difícil hablar con una nueva persona acerca de tus problemas y experiencias”.

7. Obtenga permiso del adolescente y el consentimiento de su cuidador para realizar la evaluación.

- Ofrezca al adolescente y a su cuidador la oportunidad de hacer preguntas acerca de la evaluación y/o la intervención.
- Debe obtener permiso por parte del adolescente y consentimiento de su cuidador para realizar la evaluación antes de llevarla a cabo.
- De preferencia, obtenga el consentimiento por escrito para garantizar que exista la documentación adecuada, si es factible y seguro. En los casos en los que no sea posible, basta con el consentimiento verbal.
- Dar su consentimiento para la evaluación no significa que tengan que integrarse a EASE (les pedirá su consentimiento por separado para unirse a EASE en caso de ser adecuada).
- Está bien si el adolescente y el cuidador necesitan algún tiempo para considerar su participación. Por ejemplo, puede organizar otra visita o llamar en otro momento si desean reflexionar acerca de su participación o conversar con otro cuidador al respecto.

Por ejemplo, diga esto al adolescente:

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

“¿Das tu permiso para realizar la evaluación y saber si EASE puede ser útil para ti? Dar permiso para realizar la evaluación no significa que tengas que participar en EASE si no quieres. También puedes detener la evaluación si no quieres continuar”.

Por ejemplo, diga esto al cuidador:

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

“Como cuidador, ¿da su consentimiento para que su niño o niña y usted participen en la evaluación para saber si EASE les puede ayudar? Dar su consentimiento para realizar la evaluación no significa que su niño o niña tenga que participar en EASE si usted o su niño o niña no quieren. Puede revocar su consentimiento en cualquier momento”.

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

Paso 2 (pre): preguntas para el adolescente

- Recuerde que, para salvaguardar al niño o niña, otro adulto debe estar presente durante la evaluación con el adolescente. Por lo regular, podría tratarse de otra persona de la organización implementadora.
- Sin embargo, un adolescente quizá prefiera que el segundo adulto sea su cuidador u otro familiar. Si el adolescente no ha indicado lo anterior, invite al cuidador a salir de la sala mientras lleva a cabo la evaluación.

1. Información demográfica.

- Inicie la evaluación con preguntas acerca de la información demográfica, como se sugiere más adelante (véase la Tabla 2).
- Las organizaciones implementadoras pueden agregar las preguntas que necesiten, como un contacto de emergencia, si el adolescente tiene una discapacidad u otro problema de salud o si el niño o niña tiene quehaceres dentro o fuera del hogar.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por participar en la evaluación. Ahora permíteme hacerte las preguntas. Ten en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas para estas preguntas. Solo ser honestos acerca de cómo son las cosas en estos momentos. Empezaré con algunas preguntas de contexto”.

Tabla 2. Información demográfica del adolescente.

1.	¿Cuál es tu género?	
2.	¿Qué edad tienes?	____ años
3.	¿Actualmente vas a la escuela?	Sí
		No
4.	¿Cuántos años de estudio has terminado?	____ años

2. Medición de problemas de internalización.

- Se debe incluir una medición de problemas de internalización. Puede usar un cuestionario como las listas de verificación de síntomas pediátricos (PSC-17 o PSC-35), particularmente la subescala de internalización.^{10,11}
- O podría utilizar la evaluación del mhGAP para la valoración de trastornos emocionales de la OMS.¹²

10 Gardner W, Murphy JM, Childs G. The PSC-17: a brief pediatric symptom checklist with psychosocial problem subscales. *Ambul Child Health*. 1999;5:225-236.

11 Jellinek M. S., Murphy J. M., Little M., Pagano M. E., Comer D. M., Kelleher K. J. Use of the pediatric symptom checklist to screen for psychosocial problems in pediatric primary care: a national feasibility study. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 1999;153(3): 254-260. doi:10.1001/archpedi.153.3.254.

12 Organización Mundial de la Salud. Guía de intervención del mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada. Programa de acción para superar las brechas en salud mental (mhGAP), Versión 2.0. Organización Mundial de la Salud; 2016 (<https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>, consultada el 6 de septiembre de 2023).

3. Evaluación de riesgo inminente de autolesión/suicidio.

- Los facilitadores deben seguir los procedimientos de su organización para evaluar el riesgo inminente de suicidio. De forma alternativa, las organizaciones también pueden adaptar el protocolo de ejemplo, que se muestra a continuación, para sus propios contextos (véase la Tabla 3).¹³
- Hágale a los adolescentes la Pregunta 1 y la Pregunta 2 y registre las respuestas en el formulario. Si el adolescente ya ha proporcionado claramente suficiente información para responder a una pregunta, no necesita repetirla. Primero presente el tema.

Por ejemplo, diga esto:

“A veces, cuando las personas están muy angustiadas, molestas o se sienten sin esperanza, quizá piensen en terminar con su dolor emocional, en no querer vivir o en terminar con su propia vida. Esos pensamientos no son nada extraños y no deberías sentirte avergonzado si tienes pensamientos así. Me gustaría hacerte otras preguntas para entender mejor qué tal van las cosas para ti. ¿Te parece bien? ¿Podemos continuar?”

Tabla 3. Evaluación de riesgo inminente de autolesión o suicidio.

Pregunta 1: Durante el mes pasado, ¿has tenido pensamientos sobre terminar con tu vida o un plan para hacerlo? O ¿hiciste algo para terminar con tu vida en el último año?	SÍ	NO	
	Si la respuesta es “no”, encierre “no”. Si la respuesta es “sí”, pida al adolescente que describa sus pensamientos, planes o acciones. Escriba los detalles aquí:		
Pregunta 2: ¿Actualmente estás pensando en terminar con tu vida, tienes algún plan para hacerlo o actualmente estás tomando acciones para terminar con tu vida?	SÍ	NO	NO ESTOY SEGURO/A
	Si la respuesta es “sí” o el adolescente “no está seguro”, pídale que describa sus pensamientos, planes o acciones. Escriba los detalles aquí:		

13 Adaptado de: Autoayuda Plus (AAyuda+). Curso grupal de manejo del estrés para personas adultas. Versión genérica de ensayo 1.0, 2021. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021 (<https://iris.paho.org/handle/10665.2/57797>, consultado el 6 de septiembre de 2023).

Tabla 3 (cont.)**Opciones de decisión**

- Si la respuesta del adolescente a la Pregunta 2 es “sí” o “no estoy seguro/a”, el adolescente podría terminar con su vida en un futuro cercano. Siga los siguientes pasos para el riesgo inminente.
- Si el adolescente responde “sí” a la Pregunta 1 y “no” o “no estoy seguro/a” a la Pregunta 2, pero se muestra extremadamente agitado, violento, angustiado o no se comunica, el adolescente podría terminar con su vida en un futuro cercano. Siga los siguientes pasos para el riesgo inminente.
- Si el adolescente responde “sí” a la Pregunta 1 y “no” a la Pregunta 2 y NO se encuentra extremadamente agitado, violento, angustiado o sin comunicación, tiene pocas probabilidades de encontrarse en riesgo inminente de autolesión/suicidio, pero tal vez aún se encuentre en riesgo (véase el Anexo 1). No necesita seguir los pasos siguientes, pero coménteles a la persona que le informará a su supervisor para discutir cualquier apoyo adicional que pueda ser necesario. Por ejemplo, diga esto: “Es muy importante que me digas cómo te sientes. Estos pensamientos se pueden presentar cuando todo parece ser muy difícil. Si en cualquier momento sientes que esta sensación está empeorando o sientes que estás en riesgo de hacerte daño o de terminar tu vida, asegúrate de hablar conmigo”. La próxima vez que vea a la persona para EASE, asegúrese de preguntarle en privado si aún está pensando en terminar con su vida y haga la Pregunta 2 respectivamente.
- Si la respuesta del adolescente a la Pregunta 1 y la Pregunta 2 es “no”, agradézcale por haber respondido a sus preguntas y continúe con el resto de la evaluación pre-intervención.
- **En caso de cualquier duda acerca de la seguridad de un adolescente, hable con su supervisor.**

Riesgo inminente: Pasos a seguir de forma inmediata si la persona podría terminar con su vida en un futuro cercano:

- **Siempre debe contactar inmediatamente a su supervisor.** Consulte el Paso 4c (pre) “El adolescente está en riesgo inminente de suicidio” para obtener un guion sobre cómo responder al adolescente si indica que está en riesgo inminente de suicidio y discuta cualquier preocupación con el adolescente sobre compartir esto con su cuidador. Por ejemplo, diga esto: “Con base en lo que me describiste, me preocupa tu seguridad. Como mencioné antes, si creo que estás en riesgo de quitarte la vida, debo contactar a mi supervisor. Esto es muy importante para que podamos conseguirte la mejor ayuda para estos problemas lo más pronto posible. También necesito decirle a tu cuidador (o nombre del cuidador alternativo) lo que me dijiste. ¿Te preocupa que yo haga esto?”
- Quédese con el adolescente en todo momento o haga que otro facilitador se quede con el adolescente.
- Contacte a alguien en quien el adolescente confíe. Por ejemplo, podría decir: “También me gustaría contactar a alguien de tu comunidad para asegurarme de que estés seguro/a. ¿A quién podría decirle?”
- Cree un entorno seguro y de apoyo. De ser posible, ofrezca un espacio tranquilo mientras espera a que llegue un supervisor o una persona de confianza.
- Utilice sus habilidades básicas de ayuda para apoyar al adolescente mientras espera a recibir instrucciones de su supervisor.
- Pregúntele al adolescente si cuenta con acceso a cualquier medio de autolesión. Hable acerca de las formas de retirar estos artículos de su entorno doméstico.
- Explore las razones y formas de permanecer vivo.
- Concéntrese en las fortalezas del adolescente al alentarlos a hablar acerca de cómo se han resuelto los problemas anteriores.

Orientación para preguntar acerca de la autolesión o el suicidio.

Haga preguntas claras y directas:

- Cuando le pregunte a los adolescentes acerca del suicidio, evite utilizar preguntas indirectas o palabras ambiguas que se puedan malinterpretar.
- Las preguntas directas ayudan al adolescente a sentir que no le están juzgando por pensar en o planear el suicidio o por haber intentado suicidarse o autolesionarse en el pasado.
- Tal vez algunas personas no se sientan cómodas hablando con usted acerca del suicidio, pero les puede decir que es muy importante para usted entender su nivel de seguridad.
- Hacer preguntas acerca del suicidio no hará que la persona tome alguna acción para terminar con su vida, por el contrario, con frecuencia les hace sentirse comprendida y con menos angustia emocional.

4. Limitaciones debido a graves trastornos mentales, neurológicos o por consumo de sustancias.

- Se debe incluir una medida para evaluar los trastornos mentales, neurológicos o por consumo de sustancias significativos.
- Para promover la inclusividad, se debe incluir a los adolescentes y los cuidadores en la intervención cuando sea posible hacer los arreglos razonables para involucrarlos de manera segura.
- Excepciones a lo anterior incluyen trastornos que: 1) afecten de manera significativa su capacidad de participar en el grupo; 2) afecten la seguridad inmediata y requieran apoyo especializado o 3) signifiquen que tienen muchas necesidades de apoyo individualizado.

5. Comportamientos disruptivos.

- EASE tal vez no sea adecuada para los adolescentes que muestran comportamientos que podrían ser disruptivos en el grupo (p. ej., comportamientos violentos o agresivos, o quienes no podrían ser capaces de seguir instrucciones).
- Si observa en el adolescente comportamientos que alterarían de manera significativa al grupo de EASE, consulte con su supervisor si hay otros apoyos (individuales) a los que se pueda remitir al adolescente.

6. Indicadores de riesgo inmediato para las necesidades de protección agudas.

- Los adolescentes con riesgos de protección agudos (p. ej., violencia familiar) deben ser remitidos al apoyo de protección a la infancia. Tales adolescentes podrían recibir EASE una vez que estén recibiendo apoyo especializado y el tratamiento de un profesional y/o un supervisor de EASE recomiende que vuelvan a participar en EASE.
- Será necesario reevaluar a los adolescentes para garantizar que aún cumplen con los criterios de EASE (véase el Anexo 1).
- Las organizaciones deben determinar sus medios para evaluar los riesgos de protección y, cuando sea pertinente, seguir los protocolos nacionales.
- Si lleva a cabo las evaluaciones en el entorno doméstico, puede consultar el módulo de trastornos mentales y conductuales del niño o niña y el adolescente en la Guía de intervención del mhGAP para evaluar los signos de alerta de los riesgos de protección dentro del entorno doméstico.¹⁴

14 Organización Mundial de la Salud. Guía de intervención del mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada. Programa de acción para superar las brechas en salud mental (mhGAP), Versión 2.0. Organización Mundial de la Salud; 2016 (<https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>, consultada el 6 de septiembre de 2023).

7. Finalice la evaluación con el adolescente.

- Agradezca al adolescente por sus respuestas.
- Dígale que ahora le hará algunas preguntas a su cuidador para entender qué es lo que está pasando desde su perspectiva.
- Los resultados de la evaluación del adolescente se pueden resumir en el Paso 4 (pre): resumir las evaluaciones y dar retroalimentación.

Paso 3 (pre): preguntas para el cuidador

- Invite al cuidador a realizar la evaluación.
- Si es factible y seguro que lo haga, permita al adolescente que espere en otra sala con otro adulto o que deje la puerta abierta para que el adolescente no se quede totalmente solo, pero de modo que la evaluación pueda hacerse en privado (de manera que el adolescente no pueda escuchar las respuestas de su cuidador a las preguntas).
- Posteriormente, presente la evaluación.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por participar en la evaluación. Ahora permítame hacerle las preguntas. Tenga en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas para estas preguntas. Solo ser honestos acerca de cómo son las cosas en estos momentos. Empezaré con algunas preguntas de contexto”.

1. Información demográfica.

- Inicie la evaluación con preguntas acerca de la información demográfica, tal como se sugiere más adelante (véase la Tabla 4).
- Las organizaciones implementadoras pueden agregar las preguntas que necesiten, si el cuidador tiene una discapacidad u otro problema de salud o más información acerca de la situación familiar.

Tabla 4. Información demográfica del cuidador.

1.	¿Cuál es su género?	
2.	¿Qué edad tiene?	_____ años
3.	¿Cuántos años de estudio ha terminado?	_____ años
4.	¿Cuál es su <u>estado civil actual</u> ? <i>Seleccione la opción más adecuada.</i>	Nunca se ha casado Actualmente casado/a Separado/a Divorciado/a Viudo/a En unión libre
5.	¿Cuál opción describe mejor el estado de su trabajo principal? <i>Seleccione la opción más adecuada.</i>	Trabajo remunerado (véase 6) Trabajo autónomo; p. ej., su propio negocio o agricultura (véase 6) Trabajo no remunerado; p. ej., voluntariado o caridad Estudiante Cuidado del hogar/a cargo de la casa Retirado/a Desempleado/a (por razones de salud) Desempleado/a (otras razones) Otro (especifique)
6.	Si tiene trabajo remunerado o trabajo autónomo, pregunte: "¿Cuál es su trabajo? (¿A qué se dedica?)"	_____ _____

2. Medida de angustia emocional.

- Incluya una medición de angustia emocional del cuidador. Puede usar una medida de angustia emocional amplia (por ejemplo, Cuestionario de autoinforme-20 [SRQ-20]¹⁵ o el Cuestionario sobre salud general-12 [GHQ-12]¹⁶ o las medidas de depresión y ansiedad (como la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión [HADS],¹⁷ el Cuestionario sobre la Salud del Paciente-9 [PHQ-9] y el Trastorno de Ansiedad Generalizada-7 [GAD-7]).¹⁸

3. Medición del informe del cuidador sobre los problemas de internalización del niño o niña.

- Incluya una medición acerca de cómo el cuidador percibe la angustia emocional del adolescente.
- Puede usar un cuestionario para evaluar los problemas de internalización (por ejemplo, la lista de verificación de síntomas pediátricos: versión del cuidador).¹⁹

4. Fin de la evaluación con el cuidador.

- Agradezca al cuidador por sus respuestas.
- Resuma los resultados de la evaluación del cuidador en el siguiente paso (véase el Paso 4 [pre]: resumir las evaluaciones y dar retroalimentación).

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

- Resuma los resultados de las evaluaciones del adolescente y el cuidador en la tabla de resumen (véase la Tabla 5).
- Utilice el resumen para decidir si EASE es una intervención adecuada para el adolescente.

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

16 Goldberg D. P. y Williams P. A User's Guide to the General Health Questionnaire (GHQ). Windsor (Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte): NFER Nelson Publishing Company; 1988.

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

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

19 Jellinek M. S., Murphy J. M., Little M., Pagano M. E., Comer D. M., Kelleher K. J. Use of the Pediatric Symptom Checklist to screen for psychosocial problems in pediatric primary care: a national feasibility study. Arch Pediatr Adolesc Med. 1999;153(3):254-260. doi:10.1001/archpedi.153.3.254.

Tabla 5. Resumen de las evaluaciones pre-intervención.

MEDIDA	RESULTADO	RESPUESTA SI EL RESULTADO ES “SÍ”
Razones por las que EASE podría no ser adecuada para el adolescente		
1. ¿El niño o niña tiene menos de 10 años o es mayor de 15 años?	Sí / No	Si el adolescente muestra señales de problemas psicosociales, contacte con un servicio de salud mental, servicios sociales o red de protección comunitaria, según sea necesario.
2. ¿El adolescente se encuentra en riesgo inminente de suicidio?	Sí / No	Llame a su supervisor. Vincule con la atención adecuada.
3. ¿Existe la posibilidad de que el adolescente sufra de un grave trastorno mental, neurológico o por consumo de sustancias que afectará su participación y/o que signifique que requiere apoyo más especializado?	Sí / No	Vincule con la atención adecuada.
4. ¿El adolescente muestra comportamientos que podrían ser disruptivos en el grupo (por ejemplo, comportamientos violentos o agresivos) o muestra que se le dificultaría seguir instrucciones?	Sí / No	Vincule con la atención adecuada.
5. ¿Hay alguna indicación de necesidades de protección agudas y graves?	Sí / No	Vincule con la atención adecuada.
Problemas de internalización del adolescente		
6. ¿Cuál es el puntaje total de la medición de problemas de internalización informado por el adolescente ?	Puntaje = ____	NA
7. ¿Cuál es el puntaje total de la medición del informe del cuidador sobre los problemas de internalización del adolescente?	Puntaje = ____	
Angustia emocional del cuidador		
8. ¿Cuál es el puntaje total sobre la medida de la angustia emocional?	Puntaje = ____	NA

Si la respuesta a cualquiera de las preguntas 1 a 5 en la Tabla 5 es SÍ, entonces EASE no sería adecuada:

- Ponga en contacto al adolescente con los servicios pertinentes.
- Vaya al Paso 4c (pre): Qué decir si EASE no es adecuada.

Si ambos resultados para las preguntas 6 y 7 en la Tabla 5 están por debajo del mínimo (p. ej., el adolescente no parece tener problemas de internalización significativos), entonces EASE no sería adecuada:

- Vaya al Paso 4c (pre): Qué decir si EASE no es adecuada.
- La evaluación también podría indicar que el cuidador está experimentando angustia emocional (pregunta 8 en la Tabla 5). Quizá decida con su supervisor remitir al cuidador para obtener apoyo para su salud mental.

Si la respuesta a todas las preguntas de la 1 a la 5 en la Tabla 5 es NO y si el puntaje para cualquiera de las preguntas 6 o 7 es mayor al mínimo (p. ej., el adolescente parece tener problemas de internalización significativos), entonces EASE sería adecuada:

- Si el adolescente **y** el cuidador tienen un puntaje mayor al mínimo en los problemas de internalización del niño o niña: **Invite al adolescente y al cuidador a participar en EASE.**
 - Vaya al Paso 4a (pre): información para compartir con el cuidador cuando EASE es adecuada.
- Si el adolescente obtiene un puntaje mayor al mínimo en los problemas de internalización, **pero** el informe del cuidador no: **Invite al adolescente y al cuidador a participar en EASE.**
 - Vaya al Paso 4a (pre): información para compartir con el cuidador cuando EASE es adecuada.
- Si el cuidador obtiene un puntaje mayor al mínimo en los problemas de internalización del niño o niña, **pero** el adolescente no: hable acerca de la diferencia antes de decidir si EASE será adecuada o no.
 - Vaya al paso 4b (pre): qué decir y hacer cuando los informes del adolescente y el cuidador son distintos.

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

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

Materiales: Libro de actividades para adolescentes, póster del Ciclo de la inactividad; póster de Parar, pensar, actuar y folleto de las Habilidades de los adolescentes.

- Es útil que los cuidadores sepan qué le enseñarán a sus niños y niñas para que puedan apoyarles y alentarles a utilizar sus habilidades en casa. Los adolescentes aprenderán cuatro habilidades específicas que se utilizan comúnmente para que los niños, niñas y adultos aprendan a gestionar la tristeza y preocupación agobiantes. Estas cuatro habilidades se enseñan mediante el uso de una variedad de juegos y actividades.
- Entregue el folleto de las habilidades de los adolescentes al cuidador.
- Describa brevemente las cuatro habilidades.

Habilidad 1: Entendiendo mis emociones.

Esta habilidad tiene que ver con que los adolescentes aprendan a identificar sus propias emociones. Esto puede ayudarles a decidir cuál será la mejor habilidad para gestionar cada emoción. Se le pedirá a los adolescentes que piensen acerca de lo que sucedió durante su día e identifiquen todas las emociones que experimentaron durante el mismo. En EASE, pondremos particular atención a las emociones muy fuertes que tienden a abrumar a los adolescentes e interferir con su bienestar, sus relaciones con su familia o amistades, o su aprendizaje.

- Muestre la página del libro de actividades con el frasco de las emociones.

Se le pedirá a los adolescentes que dibujen en el frasco con diferentes colores o, si no están disponibles, diferentes símbolos o caracteres, para demostrar las diferentes emociones que se tuvieron en un día en particular.

Habilidad 2: Calmando mi cuerpo.

Esta habilidad tiene que ver con que los adolescentes aprendan cómo calmar sus cuerpos cuando tienen emociones muy fuertes como el estrés, la preocupación o el enojo. Se llama respiración lenta. Se le enseñará a los adolescentes a respirar lentamente desde el estómago y se les pedirá que lo practiquen todos los días mediante el uso de una imagen en la que se infla un globo.

- Muestre la página del libro de actividades con siete globos.

Habilidad 3: Cambiando mis acciones.

Con frecuencia, los adolescentes experimentan emociones fuertes, lo que puede afectar su comportamiento, lo que a su vez puede hacer que empeoren las emociones. Esta habilidad tiene que ver con que los adolescentes aprendan cómo el realizar actividades puede mejorar sus emociones muy fuertes y romper este ciclo de inactividad. Se le pedirá a los adolescentes que seleccionen una actividad que les dé alegría o un propósito. Planearán de qué manera pueden iniciar de nuevo esa actividad o hacerla más a menudo. La actividades podrán incluir ver a sus amistades, ayudar a alguien, escuchar música, hacer manualidades, hacer deportes o algún tipo de trabajo, como los quehaceres domésticos o la tarea. Una vez que hayan seleccionado su actividad, se les pedirá que dividan esta actividad en pequeños pasos y después que hagan un plan para practicar los pasos hasta que gradualmente vuelvan a realizar la actividad con regularidad.

- Muestre el póster del Ciclo de la inactividad.

Explique que los adolescentes pueden pedirle permiso o ayuda a los cuidadores para llevar a cabo su actividad. Recuérdele a los cuidadores que ellos son los adultos y que si tienen alguna razón para no permitir que sus niños y niñas realicen alguna actividad, entonces los facilitadores apoyarán esto y se tendrá que elegir una actividad alternativa. Por ejemplo, tal vez un adolescente pida permiso para verse con sus amistades en la noche cuando no es seguro o quizá pida permiso para ir a un evento social en la noche cuando tienen un examen en la escuela el día siguiente.

Habilidad 4: Gestionando mis problemas.

Esta habilidad se trata de que los adolescentes aprendan a resolver sus problemas prácticos, como los conflictos con sus amistades o las dificultades para completar su trabajo escolar. Se alentará a los adolescentes a considerar posibles ideas que puedan resolver el problema que les está causando la mayor inquietud. Elegirán la solución que sea más útil para influir en el problema y después planearán una habilidad para llevar a cabo esta solución.

- Muestre el póster de Parar, pensar, actuar.

2. Explique brevemente el contenido de la sesión para cuidadores.

- Estas sesiones tienen como objetivo apoyar a los cuidadores a ayudar a sus niños y niñas a sentirse mejor. Cubrirán las habilidades de aprendizaje sobre escuchar, reconocer y responder a las emociones, cómo impulsar la confianza de un niño o niña y cómo asegurarse de que los cuidadores se cuiden a sí mismos.

3. Explique los beneficios de asistir a las sesiones.

- Diga que cada una de las sesiones cubrirá algo nuevo e importante que los cuidadores pueden hacer para ayudar a sus niños y niñas, por ello es esencial que los cuidadores asistan a todas las sesiones.
- Explique que [incluya una voz de la comunidad local como la de un doctor respetado que apoye la intervención] le pide encarecidamente que asista a las sesiones porque con cada sesión a la que asisten los cuidadores, es más probable que puedan ayudar a sus niños y niñas.
- Reitere que es lo mismo para los adolescentes; entre más asistan a las sesiones, mejor podrán hacer frente a las situaciones. Varios adolescentes han informado que son capaces de gestionar mejor las emociones muy fuertes, sentirse más positivos en su vida diaria, tener mejores relaciones con sus amistades y familiares, afrontar mejor los problemas y aprender mejor en la escuela. Estas cosas pueden ayudar a que los adolescentes se preparen de la mejor manera posible para transitar a la edad adulta.

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

- Pregunte al cuidador cómo se sintió al venir a la sesión de hoy (espere la respuesta y después comunique su interés según sea necesario).
- Pregunte a los cuidadores cómo se habría sentido el niño o niña al salir de la sesión (espere la respuesta y después comunique su interés según sea necesario).
- Si el cuidador le dice que se siente estigmatizado o que tiene miedo de ser estigmatizado, explíquele que la angustia emocional no es nada fuera de lo común. Elógíele por venir a esta evaluación a buscar apoyo.

Por ejemplo, diga esto:

“Por lo general, se cree que experimentar angustia emocional significa que hay algo ‘malo’ con el niño o niña o con el cuidador. De hecho, este tipo de dificultades es muy común y el buscar apoyo no significa que haya algo malo con usted o con su niño o niña. Estas sesiones no se tratan de encontrar lo que está mal con nadie. Por el contrario, se trata de crear habilidades adicionales que pueden ayudarle a usted y a su niño o niña a afrontar mejor estos desafíos”.

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

Es posible que el adolescente y cuidador tengan resultados diferentes en la evaluación pre-intervención. Por ejemplo, cuando el adolescente informa poca angustia emocional, pero el cuidador informa mucha angustia emocional en el niño o niña.

- Sin compartir información muy detallada acerca de las respuestas de los demás (para mantener la confidencialidad), le puede explicar al adolescente y al cuidador que sus respuestas a la evaluación fueron distintas y que le gustaría hablar más con ellos acerca de esto para averiguar si EASE sería una intervención pertinente.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias a ambos por ser tan abiertos conmigo.

En ocasiones, las familias tienen perspectivas diferentes acerca de lo que está pasando, esto es muy normal. Por ejemplo, algunos adolescentes me dicen que se están sintiendo bien, pero su cuidador tal vez piense que su niño o niña se siente triste. O podría ser al revés. Algunas veces los adolescentes podrían decir que se sienten muy tristes, pero su cuidador dice que el niño o niña parece estar bien.

Con base en mis conversaciones con ustedes, me gustaría invitarles a participar en EASE, pero primero tengo que confirmar si estarían de acuerdo.

¿Primero debería explicar un poco más sobre EASE y ver si les gustaría intentarlo?”

- Después comparta información básica acerca de EASE, por ejemplo, que el adolescente aprenderá habilidades básicas para afrontar mejor los problemas que algunas veces pueden enfrentar las personas de su edad; que las sesiones de EASE se llevan a cabo junto con otros niños y niñas de su edad; que el cuidador puede asistir a tres sesiones grupales por separado para aprender más acerca de cómo apoyar al niño o niña, etc.
- El adolescente y el cuidador necesitarán dar su consentimiento para participar en EASE (véase el Paso 5 [pre]).

Paso 4c (pre): qué decir si EASE no fuera adecuada

A continuación, se proporcionan diferentes guiones para los diferentes motivos por los que una persona podría quedar excluida de EASE. Consulte el guion pertinente. Sea honesto con el adolescente y el cuidador/a al dar el motivo por el cual EASE no sería adecuada para el adolescente.

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

- Si la evaluación sugiere que el adolescente no está experimentando problemas de internalización significativos, no es necesario unirse a EASE.
- Aliente a estos adolescentes a seguir usando sus propios apoyos útiles y habilidades de afrontamiento.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por responder a mis preguntas. Parece que tú y tu cuidador están de acuerdo en que estás afrontando bien las cosas en este momento, por lo que esta intervención no es realmente necesaria. Sigán cuidándose como hasta ahora, gracias por su tiempo y por responder con mucha honestidad”.

2. El adolescente se encuentra en riesgo inminente de suicidio.

- Si le preocupa la seguridad de algún adolescente, el primer paso es darle el apoyo que necesita para mantenerle a salvo. Una vez que el adolescente no se encuentra en riesgo inminente de suicidio, sería oportuno pensar en unirse a un grupo de EASE.
- Incluso si el adolescente no quiere contarle a nadie acerca de su intento de quitarse la vida, usted tiene la obligación de ayudarlo. Debe explicar nuevamente los motivos para informar a sus cuidadores²⁰ y supervisor.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por responder a mis preguntas de manera honesta. Parece que estás pasando por un momento muy difícil y me preocupa tu seguridad en este momento, porque [repita lo que el adolescente le dijo sobre el suicidio, por ejemplo, “dijiste que tenías un plan para terminar con tu vida”, “querías quitarte la vida en un futuro cercano”]. Me gustaría organizar algún apoyo para asegurarnos de mantenerte a salvo, porque esto es lo más importante para nosotros. Primero necesito decirle a tus cuidadores (o nombre del cuidador alternativo) lo que me contaste. ¿Te preocupa que yo haga esto?

También tendré que hablar con mi supervisor para que podamos organizar la mejor atención para ti. Mi supervisor se llama [nombre del supervisor] y ha ayudado a muchas personas que han tenido pensamientos similares”.

- Asegúrese de conectarlos con los especialistas o servicios apropiados.

3. Los adolescentes con graves trastornos mentales, neurológicos, conductuales o por consumo de sustancias.

- El adolescente podría requerir apoyo individualizado y sería necesario remitirle a los servicios pertinentes.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por responder a mis preguntas de manera honesta. Parece que estás pasando por algunas dificultades y te vendría bien un poco de apoyo para superarlas. Sin embargo, puede que esta intervención no ayude con los problemas que mencionaste [nombre los problemas, por ejemplo, problemas con el alcohol]. Me gustaría ponerte en contacto con un servicio que se especialice en este tipo de cosas. Para hacerlo, voy a necesitar hablar con tus cuidadores [o nombre del cuidador alternativo]. ¿Quieres estar presente cuando lo haga?”

- Brinde a los cuidadores la misma información que le dio al adolescente. Expresé el motivo específico por el que la intervención no es adecuada para ellos.
- Asegúrese de conectarlos con los especialistas o servicios apropiados.

²⁰ Quizá haya algunas circunstancias excepcionales en las que no sea posible decirle a todos los cuidadores. Esto también depende de las leyes, costumbres y obligaciones locales.

4. Riesgo de violencia en la familia o el hogar.

- Si le preocupa la seguridad de un adolescente, entonces su prioridad es asegurarse de que no corra peligro. Una vez que el adolescente o la familia estén seguros y en contacto con una organización que pueda proporcionar apoyo (como los servicios de protección de la infancia), se podrá reevaluar al adolescente para que se una a EASE.
- Tiene la obligación de reportar los riesgos de violencia a su supervisor, incluso si el adolescente no quiera que se lo cuente a nadie. Debe explicar nuevamente las razones por las que se lo cuenta a su supervisor.
- De estar disponibles, las organizaciones deben seguir los protocolos nacionales para los riesgos de protección.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por responder a mis preguntas de manera honesta. Parece que la estás pasando muy mal en casa y me preocupa tu seguridad en este momento, ya que dijiste [repita lo que dijo el adolescente en lo que respecta a la violencia familiar]. Me gustaría organizar algún apoyo para ti y tu familia. Para hacer esto, necesito llamar a mi supervisor. Mi supervisor se llama [diga el nombre de su supervisor] y [nombre del supervisor] ha trabajado con muchas personas que tienen experiencias similares. ¿Te preocupa que yo haga esto?”

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

1. Cuando decida que el adolescente puede participar en EASE, invite al adolescente y a su cuidador a que se unan al grupo.

- Debe hablar con el adolescente y el cuidador juntos.

2. Recuérdeles la información acerca de EASE que compartió en el Paso 1 (pre): presentaciones y consentimiento.

- EASE puede ayudar a los adolescentes con los problemas de internalización, como la tristeza, la ansiedad y el estrés.
- Se trata de una intervención grupal con otros adolescentes que están pasando por problemas parecidos.
- Se lleva a cabo una vez a la semana durante siete semanas.
- El cuidador se unirá a otro grupo con otros cuidadores y se reunirán tres veces.
- En EASE, los adolescentes y cuidadores no recibirán materiales, dinero o medicamentos.
- La intervención no será capaz de resolver todos los problemas que enfrentan las familias, pero brindará apoyo con remisiones a otros servicios cuando sea posible.

3. Obtenga permiso del adolescente y el consentimiento de su cuidador para unirse al grupo de EASE.

- Ofrezca al adolescente y a su cuidador la oportunidad de hacer preguntas acerca de la intervención.
- Obtenga el consentimiento del cuidador. De preferencia, obtenga el consentimiento por escrito para garantizar que exista la documentación adecuada, si es factible y seguro. En los casos en los que no sea posible, basta con el consentimiento verbal.
- Está bien si el adolescente y el cuidador necesitan algún tiempo para considerar su participación. Por ejemplo, puede organizar otra visita o llamar en otro momento si desean reflexionar acerca de su participación o conversar con otro cuidador al respecto.

Por ejemplo, diga esto al adolescente:

“¿Tienes alguna pregunta sobre la intervención o cualquier otra cosa?
¿Das tu permiso para participar en EASE? Dar permiso no significa que no puedas cambiar de opinión. También puedes dejar de participar en EASE si no quieres continuar”.

Por ejemplo, diga esto al cuidador:

“¿Tiene alguna pregunta sobre la intervención o cualquier otra cosa?
Como cuidador, ¿da su consentimiento para que su niño o niña y usted participen en EASE? La participación es voluntaria y puede revocar su consentimiento en cualquier momento”.

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

- Proporcione información acerca de dónde y cuándo se llevarán a cabo las sesiones de EASE o, si aún no está decidido, explique que se ofrecerá más información sobre la ubicación y las fechas de las sesiones.

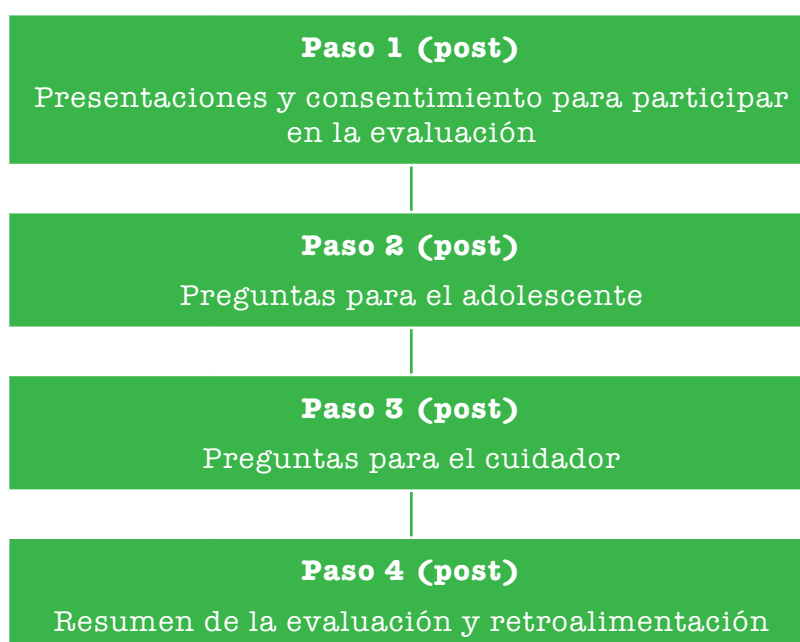
5. Agradezca al adolescente y al cuidador por su tiempo.

4.3. El protocolo para la evaluación post-intervención

La figura 2 muestra los pasos a seguir en la evaluación post-intervención con el adolescente y su cuidador. Después, el texto describe las etapas detalladamente.

- Realice la evaluación post-intervención de 1 a 2 semanas después de finalizar EASE.
- Tome en cuenta que se evaluará a los adolescentes y cuidadores de manera individual. Sin embargo, los adolescentes podrían dar permiso para que sus cuidadores estén presentes en la evaluación.
- Dígle al adolescente y a su cuidador que es importante que respondan de forma honesta, no solo lo que creen que usted quiere escuchar. Algunas veces, las personas querrán dar respuestas positivas porque creen que debieron haber mejorado o tal vez piensen que usted estará molesto con ellas si no han mejorado.
- De ser factible, es mejor si el facilitador que realiza la evaluación post-intervención no es el mismo facilitador que dirigió las sesiones de EASE. Esto podría ayudar a que los adolescentes o cuidadores hablen más abiertamente y den respuestas honestas acerca de cómo se sintieron después de la intervención. Es importante que las organizaciones puedan saber si las cosas no van bien o si hay alguna preocupación con alguno de los facilitadores.

Fig. 2. Pasos a seguir para la evaluación post-intervención.



EVALUACIÓN POST-INTERVENCIÓN

Paso 1 (post): presentaciones y consentimiento

El adolescente y el cuidador estarán juntos para el Paso 1 (post): presentaciones y consentimiento verbal. Proporcione información al adolescente y a su cuidador acerca del propósito de la evaluación y obtenga el permiso del adolescente y el consentimiento del cuidador para participar en la evaluación post-intervención.

1. Preséntese.

- Si la familia aún no le conoce, dé su nombre y su puesto en la organización.

2. Permita que la familia se presente.

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

3. Explique el propósito de la evaluación.

Por ejemplo, diga esto:

“En las últimas semanas, [nombre del adolescente] ha venido a las sesiones de EASE. El propósito de esta visita es hacerles algunas preguntas para saber cómo se siente [nombre del adolescente] después de haber terminado EASE. Es importante responder de manera honesta, incluso si creen que su respuesta no será de mi agrado. Esto se debe a que EASE puede no ser útil para todos. Tenemos que monitorear cuándo funciona y cuándo no. O si hay problemas con el grupo”.

4. Explique la confidencialidad.

- Asegúrese de que el adolescente y el cuidador entiendan qué información será confidencial y con quien se compartirá (véase la sección 3.1.1).
- Toda la información es confidencial, a menos que el adolescente o el cuidador le den permiso para compartirla con alguien más.
- Hay tres excepciones para esta confidencialidad. Cuando una persona:
 - está en riesgo inminente de autolesión o suicidio;
 - podría ser lastimada gravemente por alguien más
 - esté en riesgo de que le lesionen o abusen de ella.
- En tales circunstancias, tiene que informarle a su supervisor o a alguien más, incluso si el adolescente no le da su permiso y/o el cuidador no da su consentimiento, con el fin de garantizar su seguridad y la de otras personas.

Por ejemplo, diga esto:

"Lo que digas será confidencial. Yo [o "nosotros" en caso de que otra persona de la organización esté presente para la salvaguardia] no puedo decirle a nadie lo que me cuentes, a menos que me digas algo que crea que puede poner en riesgo tu vida, riesgo de lastimar a alguien o si estás en riesgo de que alguien más te lastime. Te diré si este es el caso. Entonces necesitaré hablar con mi supervisor. Se llama [nombre del supervisor] y tiene mucha experiencia en este tipo de problemas. Para nosotros es muy importante mantener a ambos a salvo. ¿Qué preguntas o inquietudes tienes sobre la confidencialidad de la evaluación?"

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

Por ejemplo, diga esto:

"La preguntas que les haré hoy les parecerán conocidas, pues son las mismas que respondieron antes de empezar la intervención. Sin embargo, nos interesa saber cómo se sienten usted y su niño o niña después de haber terminado EASE".

6. Obtenga permiso del adolescente y el consentimiento de su cuidador para realizar la evaluación.

- Ofrezca al adolescente y a su cuidador la oportunidad de hacer preguntas acerca de la evaluación.
- Debe obtener permiso por parte del adolescente y consentimiento de su cuidador para realizar la evaluación antes de llevarla a cabo.
- Se recomienda tener el consentimiento del cuidador. De preferencia, obtenga el consentimiento por escrito para garantizar que exista la documentación adecuada, si es factible y seguro. En los casos en los que no sea posible, basta con el consentimiento verbal.
- Está bien si el adolescente y el cuidador necesitan algún tiempo para considerar su participación. Por ejemplo, puede organizar otra visita o llamar en otro momento si desean reflexionar acerca de su participación o conversar con otro cuidador al respecto.

Por ejemplo, diga esto al adolescente:

"¿Tienes alguna pregunta sobre la evaluación de hoy o sobre cualquier otra cosa?"

"¿Das tu permiso para realizar la evaluación y saber cómo te has sentido últimamente? También puedes detener la evaluación si no deseas continuar".

Por ejemplo, diga esto al cuidador:

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

"Como cuidador, ¿da su consentimiento para que su niño o niña y usted participen en la evaluación para saber cómo se ha sentido su niño o niña últimamente? Puede revocar su consentimiento en cualquier momento".

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

Paso 2 (post): preguntas para el adolescente

- Recuerde que, para salvaguardar al niño o niña, otro adulto debe estar presente durante la evaluación con el adolescente. Por lo regular, podría tratarse de otra persona de la organización implementadora.
- Sin embargo, un adolescente quizá prefiera que el segundo adulto sea su cuidador u otro familiar. Si el adolescente no ha indicado lo anterior, invite al cuidador a salir de la sala mientras lleva a cabo la evaluación.

1. Medición de problemas de internalización.

- Se debe usar la misma medición que se utilizó durante la evaluación pre-intervención.

2. Evaluación de riesgo inminente de autolesión/suicidio.

- Reevalue a los participantes para determinar el riesgo inminente de autolesión/suicidio si a) se indicó un riesgo de suicidio en la evaluación pre-intervención, b) sufren de trastornos mentales, neurológicos o por consumo de sustancias, c) informan sobre una angustia emocional aguda (p. ej., indicado por puntuaciones altas en la medición de problemas de internalización en la evaluación post-intervención).
- En línea con la Guía de intervención del mhGAP, también se recomienda reevaluar a los participantes que informaron:
 - “desesperanza y desesperación extremas, pensamientos/planes/actos de suicidio por autolesión actuales o antecedentes de los mismos, acto de autolesión con señales de envenenamiento/intoxicación, hemorragia por herida autoinfligida, pérdida de conciencia y/o letargo extremo; o cualquiera de las afecciones mentales, neurológicas o por consumo de sustancias prioritarias, dolor crónico o angustia emocional extrema”.²¹
- En caso de riesgo de suicidio, siga el protocolo del Anexo 1.

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

- Los adolescentes con riesgos de protección agudos (p. ej., violencia familiar) deben ser remitidos al apoyo de protección a la infancia. Las organizaciones deben determinar sus medios para evaluar los riesgos de protección y, cuando sea pertinente, seguir los protocolos nacionales.
- Si lleva a cabo las evaluaciones en el entorno doméstico, puede consultar el módulo de trastornos mentales y conductuales del niño o niña y el adolescente en la Guía de intervención del mhGAP para evaluar los signos de alerta de los riesgos de protección dentro del entorno doméstico.²¹

21 Organización Mundial de la Salud. Guía de intervención del mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada. Programa de acción para superar las brechas en salud mental (mhGAP), Versión 2.0. Organización Mundial de la Salud; 2016 (<https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>, consultada el 6 de septiembre de 2023).

4. Evaluación de la intervención.

- Averigüe sobre las experiencias del adolescente con EASE, preguntando:
 - “¿Cómo consideras que EASE ha sido para ti: beneficioso, neutral o poco útil?”
 - “¿Qué es lo que más te gustó o te ayudó de EASE?”
 - “¿Qué cambiarías de EASE?”
 - “¿Tienes algún otro comentario sobre EASE?”
 - “¿Tienes alguna otra pregunta o inquietud?”
- Las organizaciones implementadoras de EASE pueden añadir sus propias preguntas.

5. Finalice la evaluación con el adolescente.

- Agradezca al adolescente por sus respuestas.
- Ahora díglele que le hará algunas preguntas a su cuidador.
- Los resultados de la evaluación del adolescente se pueden resumir en el Paso 4 (post): resumir las evaluaciones y dar retroalimentación.

Paso 3 (post): preguntas para el cuidador

- Invite al cuidador a realizar la evaluación.
- Si es factible y seguro que lo haga, permita al adolescente que espere en otra sala con otro miembro de la familia o que deje la puerta abierta para que el adolescente no se quede totalmente solo, pero de modo que la evaluación pueda hacerse en privado (de manera que el adolescente no pueda escuchar las respuestas de su cuidador a las preguntas).
- Posteriormente, presente la evaluación.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por participar en esta evaluación, que es para saber sobre su experiencia y la de [nombre del adolescente] en las sesiones de EASE. Tenga en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas para estas preguntas”.

1. Medida de angustia emocional.

- Se debe usar la misma medición que se utilizó durante la evaluación pre-intervención.

2. Medición del informe del cuidador sobre los problemas de internalización del niño o niña.

- Se debe usar la misma medición que se utilizó durante la evaluación pre-intervención.

3. Evaluación de la intervención.

- Averigüe sobre la experiencia del cuidador con EASE, preguntando:
 - “¿Qué es lo que más le gustó o le pareció útil de EASE?”
 - “¿Cómo considera que EASE ha sido para usted: beneficioso, neutral o poco útil?”
 - “¿Cómo considera que EASE ha sido para su niño o niña: beneficioso, neutral o poco útil?”
 - “¿Qué cambiaría de EASE?”
 - “¿Tiene algún otro comentario sobre EASE?”
 - “¿Tiene alguna otra pregunta o inquietud sobre su niño o niña?”
- Las organizaciones implementadoras de EASE pueden añadir sus propias preguntas.

4. Fin de la evaluación con el cuidador.

- Agradezca al cuidador por sus respuestas.
- Resuma los resultados de la evaluación del cuidador en el siguiente paso (Paso 4 [post]: resumir las evaluaciones y dar retroalimentación).

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

- Resuma los resultados de las evaluaciones del adolescente y el cuidador en la tabla de resumen (véase la Tabla 6).

Cuadro 6. Resumen de las evaluaciones post-intervención.

MEDIDA	PUNTAJE	RESPUESTA SI EL RESULTADO ES “SÍ”
1. ¿El adolescente se encuentra en riesgo inminente de suicidio?	Sí / No	Llame a su supervisor. Vincule con la atención adecuada.
Problemas de internalización del adolescente		
2. ¿Cuál es el puntaje total de la medición de problemas de internalización informado por el adolescente?	Puntaje = ____	NA
3. ¿Cuál es el puntaje total de la medición del informe del cuidador sobre los problemas de internalización del niño o niña?	Puntaje = ____	NA
Angustia emocional del cuidador		
¿Cuál es el puntaje total sobre la medida de la angustia emocional?	Puntaje = ____	NA

- Si un adolescente y su cuidador informan menos problemas de internalización por parte del adolescente (p. ej., menor al mínimo), agradézcales por participar en la evaluación post-intervención.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por responder a mis preguntas. Parece que tú y tu cuidador están de acuerdo en que estás afrontando bien las cosas por el momento. Felicidades por practicar tus habilidades EASE durante estas semanas. Sigán cuidándose y sigan utilizando las habilidades EASE que aprendieron en el grupo. Gracias por su tiempo el día de hoy”.

- Si el adolescente continúa informando problemas de internalización que podrían estar a un nivel que interfiere con su funcionamiento, considere ofrecer más apoyo al adolescente y/o a su cuidador.
 - Es posible que tenga que remitir al adolescente a un especialista (idealmente un pediatra o un profesional de la salud mental).
 - Si su organización ofrece sesiones de asesoramiento, también puede considerar ofrecer una o dos sesiones de asesoramiento individual. Esta opción es la mejor para los adolescentes y cuidadores que estuvieron motivados en el grupo y se esforzaron por practicar las habilidades entre sesiones. Estas sesiones podrían centrarse en fortalecer sus habilidades al discutir cómo pueden seguir aplicando las habilidades EASE y las habilidades del cuidador en sus vidas; además de ser muy funcionales y centrarse en practicar las habilidades aprendidas en las sesiones.

Por ejemplo, diga esto:

“Gracias por responder a mis preguntas. Parece que estás experimentando algunas dificultades y me gustaría proponerte que busquemos algunos servicios alternativos que puedan ofrecerle algún tipo de apoyo. ¿Qué te parece?”

- A veces, los adolescentes han mostrado mejoras, pero siguen experimentando problemas de internalización leves. Esto es común.
 - Anime a estos participantes a seguir practicando sus habilidades EASE.
 - Si es factible, puede considerar llamarles dentro de dos o tres meses para volver a evaluarles y ver si necesitan más apoyo (p. ej., atención especializada).
- Algunos cuidadores pueden tener sus propios problemas de salud mental. Si ese es el caso, usted y su supervisor pueden decidir remitirles a un profesional de la salud mental.
- También sugiera cualquier servicio no especializado que conozca y que sea apropiado, tanto para el adolescente como para el cuidador, como grupos de apoyo comunitarios.

Parte B: La intervención



Capítulo 5.

Sesiones para adolescentes



Sesión para adolescentes I. Entendiendo mis emociones

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
- Promover la cohesión grupal. - Educar a los participantes sobre EASE y por qué esto les ayudará. - Desarrollar habilidades para entender e identificar emociones con precisión. - Identificar fortalezas.				
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 1.1. Bienvenida y presentaciones	- Conocerse entre sí - Ayudar a los participantes a relajarse	Cualquier material necesario para la actividad inicial	Anexo 2. Actividades y juegos (si es necesario)	15 minutos
Actividad para adolescentes 1.2. Revisión de EASE	Describir los objetivos de EASE			5 minutos
Actividad para adolescentes 1.3. Acuerdos del grupo	- Establecer acuerdos y expectativas sobre el comportamiento en el grupo - Promover la cohesión en el grupo	- Papel grande - Bolígrafo		5 minutos
Actividad para adolescentes 1.4. Presentar la historia	Presentar la historia a los participantes	Libro de historias		5 minutos
Actividad para adolescentes 1.5. Entendiendo mis emociones	- Aprender sobre las distintas emociones que surgen de los problemas - Aprender cómo identificar las emociones con precisión	- Póster de las emociones - Libro de historias		10 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 1.6. Externalizando las emociones	• Aprender a separar las emociones • Conocer mejor las distintas emociones	• Póster de la tristeza • Papeles grandes • Bolígrafos o lápices (de preferencia, de colores)		25 minutos
Actividad para adolescentes 1.7. Identificando las emociones personales	• Aprender a identificar las emociones que sienten los adolescentes • Aprender a identificar las emociones que causan interferencia	• Póster del frasco de las emociones • Libros de actividades • Bolígrafos o lápices (opcionalmente de colores) • Libro de historias	• Anexo 4: Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones	25 minutos
Actividad para adolescentes 1.8. Concluir la sesión	• Resumir la sesión • Presentar y asignar la práctica en casa • Identificar fortalezas	• Libros de actividades • Un cuadro de papel para cada participante • Bolígrafos o lápices		10 minutos

Actividad para adolescentes I.I.

Bienvenida y presentaciones

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Conocerse entre sí ● Ayudar a los participantes a relajarse	● Cualquier material necesario para la actividad inicial	● Anexo 2. Actividades y juegos (si es necesario)

1. Bienvenida al grupo.

2. Los facilitadores se presentan.

- Diga su nombre y algo sobre usted que le sea cómodo compartir.
- Describa su papel como facilitador de EASE.
- Explique que su trabajo es escuchar las dificultades por las que atraviesan los niños, niñas y adolescentes, y ayudar a que las afronten de mejor forma.

3. Realizar una actividad inicial.

- Realice la actividad inicial que se describe más abajo.
- O, si esta actividad no es adecuada (por ejemplo, si no es adecuada para la edad), elija una actividad o un juego alternativo del Anexo 2, o usted elija una actividad (p. ej., cualquier actividad que sea divertida, que implique movimiento y con la que los participantes aprendan los nombres de los demás).
- Los facilitadores deben unirse a los participantes en la actividad para aprenderse los nombres de todos.

Ejemplo de actividad inicial

- Pida a los participantes que formen dos filas y que se paren uno frente a otro por parejas.
- Disponen de un minuto para presentarse a la persona de enfrente.
- Puede sugerir algunas preguntas, como: "¿Cómo te llamas? ¿Con quién vives? ¿Qué tipo de música te gusta? ¿Qué te gusta hacer con tus amistades?"
- Después de un minuto, toque una campana o diga, "cambio". Una de las filas no debe moverse.
- Pida que cada persona de la otra fila se desplace un paso al lado, de modo que tengan a una nueva persona enfrente.
- Continúe hasta que todos se hayan presentado con todas las personas en la fila.

Actividad para adolescentes I.2.

Revisión de EASE

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Describir los objetivos de EASE	● Ninguno	● Ninguno

1. Describir brevemente los objetivos de EASE.

- Diga que aprenderemos habilidades que les ayudarán a afrontar los problemas emocionales y prácticos.
- Explique que al principio puede ser incómodo hablar sobre las emociones fuertes, pero que cuanto más lo hagamos, más fácil resultará.

2. Explicar brevemente la estructura de la intervención.

- Diga que nos reuniremos durante las siguientes siete semanas.
- Diga que nos ayudaremos mutuamente a practicar nuevas habilidades en el mundo real.
- Explique:
 - La intervención consta de una mezcla de actividades, discusiones, escucha y de una historia.
 - Los participantes trabajarán en un grupo grande, en grupos pequeños, en parejas e individualmente, para ayudarse mutuamente a mejorar en las habilidades que aprenderán en EASE.
 - Las sesiones de EASE serán diferentes a las de la escuela.
- Explique que sus cuidadores también se reunirán para aprender algunas habilidades que les permitirán ayudarles.

3. Destine un breve momento para que los participantes pregunten sobre EASE.

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

Actividad para adolescentes I.3.

Acuerdos del grupo

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Establecer acuerdos y expectativas sobre el comportamiento en el grupo ● Promover la cohesión en el grupo	● Papel grande ● Bolígrafo	● Ninguno

1. Explicar que debemos crear un entorno seguro.

2. Invitar a los participantes a determinar los acuerdos del grupo.

Por ejemplo, diga esto:

“Los acuerdos de nuestro grupo pueden ayudarnos a crear un entorno seguro. Podemos hacer juntos estos acuerdos. ¿Qué acuerdos necesitamos para asegurarnos de que cada persona se sienta segura y cómoda para hablar en este grupo?”

3. Preparar un papel grande para los acuerdos del grupo.

- Escriba o dibuje los acuerdos en un papel grande y muéstrelo en cada sesión.
- Si los participantes se muestran renuentes a compartir, mencione algunos ejemplos e invíteles a que aporten más ideas.
- Cerciórese de incluir los siguientes acuerdos:
 - escuchar a los demás;
 - respetar las historias y las ideas de los demás y
 - mantener en privado todo lo que se hable en este grupo.
- Asegúrese de que los participantes estén conformes con los acuerdos del grupo.

4. Explique la confidencialidad.

Notas para facilitadores antes de explicar la confidencialidad

- La confidencialidad se trata de la privacidad. Cada quien es responsable de mantener en privado lo que se hable en el grupo.
- La privacidad significa que los participantes pueden hablar con otras personas sobre las habilidades que han aprendido y sobre sus propias experiencias, pero no deben comunicar quiénes son o qué dicen los otros adolescentes.

- El facilitador romperá la confidencialidad únicamente para mantener la seguridad de las personas si: 1) corren el riesgo de hacerse daño; 2) existe el riesgo de que le hagan daño a otra persona; o 3) están en riesgo de que otra persona les haga daño.
- La persona que supervisa al facilitador estará al tanto de lo que pasa en el grupo. Es una persona con muchos conocimientos que se preocupa por la seguridad de los participantes.
- **Lea el guion sobre la confidencialidad a los participantes.**

Por ejemplo, diga esto:

“Quiero hablarles sobre la confidencialidad. Esto significa que todos aquí deben estar de acuerdo en que todo lo que se hable en estas reuniones se mantenga en privado. No debemos hablar con personas fuera de este grupo sobre las demás personas que participan en este grupo, pero pueden hablar sobre lo que ustedes mismos hacen aquí. Por ejemplo, pueden decirle a sus cuidadores/as lo que discutieron y aprendieron hoy, pero no deben hablar de lo que los demás han dicho en este grupo.

Esto se debe a que algunos temas que no son privados para ustedes pueden ser privados para otras personas de este grupo. Así que debemos respetar la privacidad de los demás en todo momento.

Como su facilitador/a, también debo mantener en privado lo que se dice en este grupo. Aparte de mi supervisor/a, no puedo hablar con nadie más sobre lo que ustedes dicen en este grupo. Esto significa que no puedo decirle a sus cuidadores/as nada sobre la información personal de la que ustedes hablan.

Sin embargo, hay tres situaciones en las que tendré que romper la confidencialidad, incluso cuando ustedes no lo quieran.

La primera situación es si ustedes corren el riesgo de hacerse daño o de terminar con su vida.

A veces, las personas tienen pensamientos de que no vale la pena vivir su vida o que quisieran quedarse dormidos y no despertar [o utilizar otra frase culturalmente apropiada para describir un pensamiento suicida]. Estos pensamientos no son poco comunes. No deben sentir vergüenza si tienen estos pensamientos. Si se sienten así en cualquier momento durante las sesiones de EASE, por favor, no duden en hablar conmigo. Solo en caso de que llegara a preocuparme mucho por ustedes, tendría que hablar con mi supervisor/a, incluso si ustedes no lo quieren.

La segunda situación por la que tendría que romper la confidencialidad es si corren el riesgo de dañar gravemente a otra persona.

La tercera situación sería si corren el riesgo de que otra persona les haga daño, como alguien de sus familias o de la comunidad.

Esto también incluye que ustedes me cuenten que otra persona corre el riesgo de hacerse daño, de hacerle daño a alguien más o de que otra persona le haga daño, por ejemplo, un hermano, una hermana u otro miembro de la familia.

Tengo que romper la privacidad en estas tres situaciones porque es mi trabajo mantenerles a salvo a ustedes y a las otras personas.

Para ayudar a mantenerles a salvo, primero hablaría con ustedes para que sepan lo que estoy haciendo. Luego, tendría que hablar con mi supervisor/a. Mi supervisor/a se llama [diga el nombre de su supervisor]. Mi supervisor/a tiene muchos conocimientos sobre cómo ayudar a las personas y se preocupa mucho por su seguridad y bienestar”.

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

Por ejemplo, diga esto:

“En este grupo hablaremos sobre nuestras experiencias personales. Queremos que todos se sientan cómodos cuando hablen de sus experiencias, pero hay algunas cosas que pueden hacer que ustedes u otras personas sientan incomodidad o disgusto. Por ello, hay algunos temas de los que deben hablar individualmente con sus facilitadores/as. No se preocupen ni se avergüencen por compartir sus experiencias difíciles con nosotros, estamos aquí para apoyarles. Tenemos experiencia en escuchar estas historias difíciles. Por ejemplo, sobre sexo o experiencias de abusos. ¿Hay otros temas de los que prefieran no hablar con todo el grupo?”

Actividad para adolescentes I.4. Presentar la historia

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Presentar la historia a los participantes	● Libro de historias	● Ninguno

1. Leer la historia: mostrar la Imagen 1 y leer el Texto 1.

- Pida a los participantes que ayuden a crear la historia por medio de las preguntas que figuran en el libro de historias (véase el Texto1).

Actividad para adolescentes I.5.

Entendiendo mis emociones

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Aprender sobre las distintas emociones que surgen de los problemas ● Aprender cómo identificar las emociones con precisión	● Póster de las emociones ● Libro de historias	● Ninguno

1. Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Todos los días experimentamos diferentes emociones. Pueden ser emociones agradables, como alegría o entusiasmo, o pueden ser emociones desagradables, como tristeza o enojo. Nuestras emociones suelen estar vinculadas con lo que nos está pasando. Vamos a leer un poco más sobre Diego para ayudarnos a entender esto mejor”.

2. Leer la historia: mostrar la Imagen 2 y leer el Texto 2.

- Cuelgue el póster de las emociones y dirija la atención de los participantes hacia este.

Pedir a los participantes que identifiquen las emociones de la historia.

- Pregunte cómo hacen sentir a Diego las diferentes situaciones de la historia (p. ej., ¿cómo se siente Diego cuando está con su hermana, escuchando música o con sus amistades?).
- Los participantes pueden mirar el póster de las emociones para obtener ideas de las diferentes emociones.
- Guíelos con preguntas si tienen dificultades para identificar las emociones.

Por ejemplo, diga esto:

“Diego no quería cantar con su hermana. ¿Cómo se sintió Diego con esto?”

Preguntar a los participantes sobre diferentes emociones relacionadas con el mismo acontecimiento.

- Está bien si los participantes eligen distintas emociones para el mismo acontecimiento (p. ej., cuando Diego escucha música, se siente feliz, entusiasmado y relajado).
- Si los participantes no sugieren diferentes emociones para el mismo acontecimiento, el facilitador debe sugerir lo siguiente:

Por ejemplo, diga esto:

“Diego disfrutaba escuchar música. ¿Qué otra cosa podría sentir Diego cuando escucha música? ¿Diego podría sentirse relajado y feliz a la vez?”

Resumir.

- Pregunte a los participantes si hay un ejemplo de Diego experimentando emociones muy diferentes u opuestas durante el mismo acontecimiento? (**Respuesta:** con sus amigos.)

Por ejemplo, diga esto:

“Algunas veces podemos sentir emociones muy diferentes u opuestas al mismo tiempo. En el caso de Diego, esto pasó cuando estaba con sus amigos. Aunque se sentía feliz estando con ellos, también se avergonzaba porque podrían descubrir que tiene problemas en su casa. A veces este también podría ser el caso de ustedes. Yo sé que esto podría pasarme a mí”.

Actividad para adolescentes I.6.

Externalizando las emociones

25 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Aprender a separar las emociones ● Conocer mejor las distintas emociones	● Póster de la tristeza ● Papeles grandes ● Bolígrafos o lápices (de preferencia, de colores)	● Ninguno

1. Externalizando las emociones: actividad grupal (10 minutos)

Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Vamos a explorar cómo se verían o actuarían las diferentes emociones si fueran criaturas o personajes”.

Identificar las características del póster de la tristeza.

- Muestre el póster de la tristeza o elija otra imagen que sea más adecuada para su grupo, o dibuje su propia versión de este personaje.
- Invite a los participantes a identificar distintas características del personaje (p. ej., color, altura, forma, expresión facial, cabello, etc.).
- Pida a los participantes que digan cómo cambiarían al personaje si alguien les pidiera que describieran la emoción de la tristeza.
- Pregunte si tendría el mismo color, forma, tamaño, etc., como el personaje del póster.

Crear un personaje feliz.

- Pida a los participantes que creen un personaje para la emoción de la felicidad.
- El facilitador debe dibujar el personaje en un papel grande mientras los participantes lo describen.
- Haga preguntas para ayudar a los participantes a crear este personaje, por ejemplo:
 - ¿Qué aspecto debería tener?
 - ¿Es una persona, una forma o una criatura?
 - ¿Qué tan grande o pequeño debería ser?
- Al terminar, pida a los participantes que le den un nombre al personaje.

2. Externalizando las emociones: actividad en pareja o individual (15 minutos)

Organizar al grupo en parejas o individualmente.

- Diga a cada participante o pareja una emoción del póster de las emociones.
- Dígalo en voz baja, de modo que los otros participantes no escuchen.

Destinar cinco minutos para crear un personaje.

- Pida a los participantes que creen un personaje para la emoción que se les dijo.
- Diga a las parejas o a los participantes que pueden elegir entre:
 - dibujar al personaje de la emoción en un papel o
 - actuar como una "estatua de emociones" utilizando sus cuerpos y expresiones faciales.
- Dígales que le den un nombre al personaje (ya que volverán a utilizarlo después).²²

Demostración de los personajes.

- Cada pareja o participante demuestra su personaje a todos.
- Pida a los otros participantes que adivinen qué emoción se está demostrando.
- Después de cada presentación, el facilitador puede hacer comentarios positivos sobre las características creativas de cada personaje.

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

"Todos tenemos emociones que viven dentro de nosotros. Es bonito sentir algunas de estas emociones, como el entusiasmo, el orgullo o el relajamiento. Otras emociones pueden ser más difíciles, como la tristeza, el enojo, el miedo o la vergüenza. En realidad, es normal sentir estas emociones en algunas situaciones. Y a veces pueden ayudarnos.

Por ejemplo, a veces sentirnos asustados puede mantenernos a salvo, como cuando nos impide caminar por un lugar peligroso en la noche. A veces, sentirse triste puede decirnos qué tan importante es alguien para nosotros, como cuando extrañamos a alguien que ha fallecido. A veces, sentirnos enojados puede demostrar que pensamos que algo no es justo, como cuando acosan a nuestro amigo o amiga.

Pero cuando estas emociones se hacen muy fuertes, y cuando duran mucho tiempo, pueden abrumarnos. Esta es una señal de que tenemos que manejar nuestras emociones muy fuertes para que no nos compliquen las cosas.

Entender nuestras emociones y aprender a cómo darnos cuenta de ellas es el primer paso para manejar las emociones muy fuertes. Ahora hablaremos sobre cómo podemos aprender a darnos cuenta de nuestras emociones".

22 En las siguientes sesiones de EASE, los facilitadores discutirán las emociones muy fuertes con los participantes en diversas ocasiones. Se recomienda a los facilitadores que utilicen los nombres de los personajes que los participantes crearon en esta actividad cuando describan emociones específicas. Como alternativa, puede optar por utilizar las palabras que usan los adolescentes en su grupo para describir las "emociones muy fuertes", como: fuerte, complicada, estorbosa, incómoda, etc.

Actividad para adolescentes I.7. Identificando las emociones personales

25 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Aprender a identificar las emociones que sienten los adolescentes ● Aprender a identificar las emociones que causan interferencia	● Póster del frasco de las emociones ● Libros de actividades ● Bolígrafos o lápices (opcionalmente de colores) ● Libro de historias	● Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones

1. Frasco de las emociones: actividad individual (15 minutos)

Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Ahora aprenderemos cómo identificar distintas emociones. Para ayudarnos con esto, usaremos este frasco de las emociones (muestre el póster del frasco de las emociones). Primero veremos un ejemplo de Diego”.

Leer la historia: mostrar la Imagen 3 (leer el Texto 3), la Imagen 4 (leer el Texto 4) y la Imagen 5 (leer el Texto 5) (15 minutos).

- Destine tiempo para que los participantes hagan preguntas.
- Haga hincapié en que, como Diego, todos podemos experimentar emociones distintas y opuestas en un día.

Demostrar el frasco de las emociones.

- Utilice el póster del frasco de las emociones para demostrar cómo llenar el frasco de las emociones.
- Cuente a los participantes un acontecimiento de su día y qué emoción le causó.
- Luego, explique que elegirá un color, una forma, un patrón o dibujar un personaje para representar la emoción.
- Dibuje su elección al lado del frasco de las emociones (pero no adentro).
- A continuación, dibuje la emoción en el frasco de las emociones.
- Explique que la hizo grande o pequeña dentro del frasco de las emociones porque hoy la ha sentido mucho o poco.
- Repita esto con otra emoción de su día. Asegúrese de mostrar una mezcla de emociones positivas y negativas, y una mezcla de emociones grandes y pequeñas.

Demostrar el frasco de las emociones con un participante.

- Pida a uno de los participantes que comparta algo sobre su día y qué emoción le causó.
- Pregunte al participante cómo elegirá representarlo: ya sea como un color, forma, patrón o con un dibujo de un personaje para representar la emoción.
- Dibuje la elección del participante junto al frasco de las emociones (use el mismo póster).
- Pregunte al participante qué tan grande fue la emoción (muy grande, mediana, pequeña).
- Después dibuje la emoción del participante en el frasco de las emociones.
- Si es necesario, repítalo con otro participante.

Utilizar los libros de actividades.

- Invite a cada participante a abrir sus libros de actividades en el frasco de las emociones con el título, "Semana 1: Práctica del Frasco de las emociones en la sesión 1".
- Pídale que piensen en su día de hoy, especialmente en los acontecimientos principales.
- Luego pídale que piensen en todas las emociones que experimentaron durante el día, incluidas las emociones relacionadas con los acontecimientos principales.
- Diga a los participantes que la página anterior a su frasco de las emociones contiene el póster de las emociones. Este les ayudará a recordar muchas de las distintas emociones que pueden experimentar.

Elegir cómo representar las emociones en el frasco.

- Pida a los participantes que elijan cómo quieren representar sus emociones en el frasco de las emociones.
- Pídale que escriban o dibujen sus elecciones al lado del frasco de las emociones en su libro de actividades.
- Por ejemplo, podrían elegir utilizar:
 - distintos colores, como Diego (por ejemplo, azul para triste, verde para preocupado, amarillo para feliz, etc.); o
 - si los participantes no disponen de lápices de colores, pueden utilizar distintas formas geométricas (por ejemplo, cuadros para triste o triángulos para feliz), o utilizar distintos patrones (como sombreado o una línea ondulada corta) o
 - pueden utilizar diferentes personajes, como los que hicieron durante la actividad Externalizando las emociones.
- Los participantes con mayor edad o alfabetización pueden elegir escribir la emoción en el frasco de las emociones y dibujar un borde alrededor de la palabra.

Llenar el frasco de las emociones.

- A continuación, pídale que llenen el frasco de las emociones con las diferentes emociones que han sentido hoy.
- Explíqueles que cuanto más o más grandes sean los colores, las formas, los patrones, los personajes o las palabras, mayor fue la intensidad de esa emoción que experimentaron hoy.
- De la misma forma, cuanto menos o más pequeña dibujen su emoción, menos habrán experimentado esa emoción hoy.

Compartir con el grupo.

- Invite a los participantes a compartir su frasco de las emociones con el grupo, pero únicamente si quieren hacerlo.
- Pídale que hablen de las cosas que pasaron hoy que les hayan hecho sentir cada emoción distinta.
- Empiece por pedirles que primero compartan las emociones agradables y que luego hablen de las emociones más difíciles.

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

“Todos experimentamos diferentes emociones, incluso en un solo día. Y cada día, estas emociones pueden tener diferentes tamaños. Un día podríamos sentir mucha tristeza, pero otro día podríamos no sentirnos nada tristes. Entonces, nuestras emociones siempre están cambiando. Por eso es muy útil usar el frasco de las emociones para darnos cuenta de ellas. Mientras más lo practiquemos, seremos mejores en darnos cuenta de nuestras emociones y en utilizar nuevas habilidades para afrontarlas, antes de que se hagan muy fuertes”.

2. Emociones muy fuertes: discusión (10 minutos)

Presentar las emociones muy fuertes.

Por ejemplo, diga esto:

“Todos en esta sala experimentarán emociones muy fuertes. Es importante saber que, aunque estas emociones pueden ser incómodas, no les harán daño, pero algunas veces las emociones muy fuertes pueden complicarnos la vida. Por ejemplo, si siento mucho enojo, la emoción muy fuerte me puede hacer decir palabras poco amables a mi hermano o hermana, ocasionando que se molesten. O si me siento muy asustado/a por algo, puedo evitarlo y quedarme en casa con mi familia, y perderme de algo muy agradable”.

Leer la historia: mostrar la Imagen 6 y leer el Texto 6.

Identificar las emociones muy fuertes que complicaron el día de Diego.

- Pregunte a los participantes cuáles emociones de Diego eran muy fuertes y le complicaron el día.
- Por ejemplo, la preocupación hizo que a Diego se le hiciera difícil concentrarse en su trabajo en clase.

Los participantes identifican sus emociones muy fuertes.

- Pregunte a los participantes cuáles emociones muy fuertes les complican las cosas.
- Si no las mencionan, sugiera: tristeza, enojo, miedo o pesar.

Los participantes reconocen cómo las emociones muy fuertes les complican la vida.

- Pregunte a los participantes cuáles emociones de su frasco de las emociones complicaron su día hoy.
- Luego pregunte **cómo** complicó las cosas esta emoción muy fuerte.
- Si no lo dicen, mencione algunos ejemplos en los que las emociones muy fuertes pueden complicar:
 - concentrarse
 - jugar con amistades
 - hacer quehaceres o tareas escolares
 - no pelearse con los demás
 - no escapar de las situaciones.

Resumir.

Explique que cuando las emociones nos complican las cosas, debemos manejarlas.

Por ejemplo, diga esto:

“En este grupo nos vamos a centrar en estas emociones muy fuertes y aprenderemos mejores formas de afrontarlas. Estas emociones pueden aparecer por los problemas que ustedes y otras personas están experimentando, como los problemas que Diego tiene en su casa. O puede que tengan problemas con sus amistades o que alguien les acose. Tal vez algunos de ustedes tienen problemas como la muerte de una persona cercana a ustedes o vivir en un lugar peligroso.

Existen muchos problemas diferentes por los que todos en este grupo están atravesando. Algunos de ustedes pueden estar pasando por los mismos tipos de problemas. Más adelante, en nuestras reuniones habrá momentos en los que podremos hablar juntos sobre estos problemas, pero hoy quiero que sepan que todos tenemos problemas que causan que tengamos emociones muy fuertes”.

Actividad para adolescentes I.8.

Concluir la sesión

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	● Libros de actividades ● Un cuadro de papel para cada participante ● Bolígrafos o lápices	● Ninguno

1. Breve resumen

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy aprendimos mucho sobre los distintos tipos de emociones. Practicamos cómo identificarlas con nuestro frasco de las emociones. Queremos que se vuelvan muy buenos en darse cuenta de las diferentes emociones, especialmente las que son muy fuertes, que pueden complicar las cosas en sus vidas, porque aprenderemos algunas formas de manejarlas".

2. Práctica en casa

- Muestre a los participantes las páginas para la práctica en casa de esta semana en el libro de actividades.
- Diga a los participantes que deben tratar de hacer su práctica en casa todos los días hasta la siguiente sesión de EASE.
- **Práctica en casa de Entendiendo mis emociones.** Los participantes deben tratar de identificar tantas emociones como puedan cada día y ponerlas en el frasco de las emociones de sus libros de actividades.

Recordar hacer la práctica en casa

- Comente cómo los participantes pueden recordar hacerla. Por ejemplo, pueden pedirle a sus cuidadores que les recuerden hacer la práctica, pueden recordárselo entre sí o abrir el libro de actividades al despertar o antes de dormir y hacerla en ese momento.

3. Actividad para concluir la sesión

- Concluya cada sesión de la siguiente forma.

Sentarse en círculo, explicar e identificar fortalezas.

- Pida a los participantes que se sienten en círculo.
- Explique que una fortaleza es algo en lo que son muy buenos, algo positivo sobre su personalidad, algo positivo que han demostrado en la sesión de hoy.

- Si es necesario, mencione algunos ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, gracioso, valiente, paciente o amable.
- Destine un minuto para que piensen en una palabra que describa una fortaleza que tengan.
- Invite a los participantes a compartir con el grupo la fortaleza que hayan elegido.
- Sugiera una fortaleza en caso de que a algún participante no se le ocurra alguna.
- Nota: no se debe forzar a los participantes a decir algo si no lo desean. Estas palabras se utilizarán en la siguiente actividad.

Los participantes doblan su papel.

- Entregue a los participantes un cuadro de papel (quizá tenga que cortar una hoja de papel en cuadros) y un bolígrafo o lápiz.
- Pídales que doblen el papel a la mitad, luego otra vez a la mitad y luego otra vez.
- Pídales que abran la hoja de papel de modo que los dobleces permanezcan y que ahora tengan ocho secciones en el papel.

Los participantes decoran el papel con su fortaleza.

- Explique que a esto se le llamará el papel de las fortalezas y, al final de cada sesión, se les pedirá que escriban o decoren una sección del papel con una nueva fortaleza (o imagen o símbolo que represente esa palabra).
- Pídales que escriban o dibujen su fortaleza de esta sesión en una sección.

Recoger los papeles.

- Pida a los participantes que escriban su nombre en la parte posterior del papel (o usted puede ayudar a escribir el nombre si los participantes no pueden hacerlo).
- Recoja los papeles y guárdelos en un lugar seguro para la siguiente sesión.

Sesión para adolescentes 2. Calmando mi cuerpo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
		- Reforzar lo aprendido en la sesión 1. - Seguir promoviendo el apoyo y la cohesión grupal. - Aprender cómo los problemas y las emociones pueden afectar el cuerpo. - Aprender una habilidad de afrontamiento para ayudar a calmar el cuerpo.		
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 2.1. Bienvenida	- Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí - Reforzar lo aprendido en la sesión 1 - Aprender a expresar, identificar y entender las emociones	- Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1) - Una pelota u otro objeto que se pueda lanzar (p. ej., un calcetín limpio, una bola de papel, etc.)		10 minutos
Actividad para adolescentes 2.2. Repasar la sesión 1 y revisar la práctica en casa	- Repasar los aspectos de la sesión anterior que los participantes digan no haber entendido - Los participantes comparten su práctica en casa - Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	- Póster de las emociones - Libro de historias - Póster del frasco de las emociones (de la sesión 1) - Libros de actividades	- Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa - Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones	15 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 2.3. Las emociones y mi cuerpo	● Aprender cómo los problemas y las emociones afectan el cuerpo	● Libro de historias ● Póster de las emociones ● Póster del mapa del cuerpo ● Bolígrafos o lápices		20 minutos
Actividad para adolescentes 2.4. Calmando mi cuerpo	● Aprender una habilidad para calmar el cuerpo		● Anexo 1. Gestión de revelaciones de abusos y del riesgo de suicidio ● Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo ● Anexo 6. Dos alternativas de respiración lenta	30 minutos
Actividad para adolescentes 2.5. Concluir la sesión	● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	● Libros de actividades ● Papeles de fortalezas (de la sesión anterior) ● Bolígrafos o lápices		15 minutos

Actividad para adolescentes 2.1. Bienvenida

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí ● Reforzar lo aprendido en la sesión 1 ● Aprender a expresar, identificar y entender las emociones	● Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1) ● Una pelota u otro objeto que se pueda lanzar (p. ej., un calcetín limpio, una bola de papel, etc.)	● Ninguno

1. Bienvenida

- Muestre el póster de los acuerdos del grupo.

2. Actividad inicial: el juego de demostrar nuestras emociones

Presentar la actividad.

- Pida a los participantes que se pongan de pie en círculo.
- Explique que realizará una actividad para demostrar diferentes emociones.
- Usted tiene una pelota (u otro objeto para lanzar).
- Hay dos opciones para esta actividad: para los participantes más jóvenes y con mayor edad.

Para participantes más jóvenes.

- Lance la pelota a un participante y diga: “muéstrame cómo te ves o te comportas cuando te sientes [diga una emoción, como triste/feliz/entusiasmado, etc.]”.
- El participante representa la emoción con todo su cuerpo.

Para participantes con mayor edad.

- El facilitador lanza la pelota a un participante y dice: “representa una emoción con tu cara o tu cuerpo, pero no nos digas cuál es”.
- El participante representa la emoción con todo su cuerpo.
- Los otros participantes deben adivinar la emoción.

Continuar (para participantes más jóvenes y con mayor edad).

- Luego el participante lanza la pelota a otro participante y repite la pregunta.
- Repetir hasta que todos los participantes hayan tenido al menos un turno.
- Está bien usar la misma emoción que otro participante haya mencionado.
- Esto ayuda a demostrar que diferentes personas expresan la misma emoción de distintas maneras.

Conclusión.

- Concluya la actividad con expresiones de emociones positivas.
- Por ejemplo, pida a todos que muestren cómo se ven cuando están felices, entusiasmados o relajados.

Actividad para adolescentes 2.2.

Repasar la sesión I y revisar la práctica en casa

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Repasar los aspectos de la sesión anterior que los participantes no hayan entendido ● Los participantes comparten su práctica en casa ● Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	● Póster de las emociones ● Libro de historias ● Póster del frasco de las emociones (de la sesión 1) ● Libros de actividades	● Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa ● Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones

1. Resumir la sesión 1.

Por ejemplo, diga esto:

“La última vez que nos reunimos hablamos sobre cómo cada día experimentamos muchas emociones distintas [haga referencia brevemente al póster de las emociones]. Estas emociones pueden ser agradables o desagradables. Algunas veces, los problemas como que nos acosen o tener problemas en casa, pueden causar que sintamos emociones muy fuertes. Estas emociones muy fuertes pueden complicarnos la vida. Primero leeré algo del libro de historias. Luego veremos algunas de las emociones que identificaron durante la semana pasada”.

2. Leer la historia: mostrar la Imagen 7 (leer el Texto 7), la Imagen 8 (leer el Texto 8) y la Imagen 9 (leer el Texto 9).

3. Los participantes comentan su práctica en casa.

Notas para facilitadores antes de comenzar la discusión sobre la práctica en casa.

- Elogie a los participantes por sus esfuerzos, aun cuando no hayan podido terminar su práctica en casa.
- Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con su práctica en casa (véanse los Anexos 3 y 4).
- Invite a todo el grupo a que ayude a gestionar el problema de otro participante. Esto ayudará a administrar el tiempo y evitar demasiadas conversaciones individuales entre usted y los participantes durante la actividad grupal.
- Si algunos de los participantes no desean compartir su práctica en casa, al final de la sesión pregúnteles en privado si han tenido algún problema y ayúdeles a solucionarlo, si es necesario.

- Si algún participante no asistió a la última sesión, invite a otro participante que sí haya estado presente para que describa en dos minutos qué es y cómo se utiliza el frasco de las emociones.
- Después de los dos minutos, podrá corregir cualquier información errónea.
- Si no hay suficiente tiempo o si el participante no puede seguir las instrucciones, organice una reunión individual para ayudarlo a aprender la habilidad.

Iniciar la revisión de la práctica en casa.

- Plantee la pregunta del libro de historias.
- Después haga las siguientes preguntas para repasar la historia y ayudar a los participantes que compartan su práctica en casa.

Invitar a los participantes a compartir las dificultades que hayan tenido.

Por ejemplo, diga esto:

“Al principio, a Diego le costaba trabajo acordarse de hacer su práctica en casa. ¿Alguien tuvo algún problema parecido? ¿Podrías compartirlo con nosotros?”

Invitar a los participantes a compartir sus frascos de las emociones.

Por ejemplo, diga esto:

“Diego dibujó algunas emociones agradables y difíciles en su frasco de las emociones. ¿Alguien quisiera compartir lo que dibujó en uno de sus frascos de las emociones?”

- Invite a los participantes a compartir **un** ejemplo (es decir, un día) de sus frascos de las emociones.
- Pídales que identifiquen la emoción más fuerte del frasco de las emociones de ese día.
- Pídales que identifiquen lo que estaba pasando ese día que les hizo sentir esas emociones.

Invitar a los participantes a demostrar sus emociones.

Por ejemplo, diga esto:

“La preocupación era la emoción más fuerte de Diego. ¿Cómo se vería alguien que se siente preocupado?”

- Invite a los participantes a demostrar sus expresiones faciales y corporales para la emoción de preocupación.
- El facilitador debe señalar las características específicas que se demuestran (como la boca hacia abajo, los labios fruncidos o apretados, las arrugas en la frente, etc.).

Invitar a los participantes a pensar sobre cómo su emoción muy fuerte complicó las cosas.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Qué dejó de hacer Diego cuando se sentía preocupado? **[Respuesta:** Evitaba a sus amistades].
¿Experimentaron algo similar a Diego, donde una emoción muy fuerte les complicó las cosas?”

Actividad para adolescentes 2.3.

Las emociones y mi cuerpo 20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Aprender cómo los problemas y las emociones afectan el cuerpo	● Libro de historias ● Póster de las emociones ● Póster del mapa del cuerpo ● Bolígrafos o lápices	● Ninguno

1. Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Hasta ahora, hemos aprendido cómo los problemas pueden afectar nuestras emociones. Hoy aprenderemos cómo los problemas y las emociones pueden afectar nuestros cuerpos”.

2. Leer la historia: mostrar la Imagen 10 (leer el Texto 10), la Imagen 11 (leer el Texto 11) y la Imagen 12 (leer el Texto 12).

3. Realizar la actividad del póster del mapa del cuerpo para las emociones de Diego.

- Muestre el póster del mapa del cuerpo.
- Explique que este es el contorno del cuerpo de Diego.
- Explique que usted quiere que los participantes ayuden a dibujar las diferentes sensaciones que Diego notó cuando sentía diferentes emociones.
- Pregunte a los participantes cómo debería dibujar las sensaciones cuando Diego se sentía preocupado (p. ej., estómago retorcido y revuelto, cara caliente, a punto de llorar).
- Usted puede dibujar las sensaciones en el póster del mapa del cuerpo o pedir que un voluntario lo haga.
- Repita el ejercicio para las otras dos emociones de Diego: feliz y enojado.

4. Realizar la actividad del póster del mapa del cuerpo para las emociones de los participantes.

- Pida a un participante que elija una emoción del póster de las emociones.
- Pida a todos que piensen en un momento en el que hayan sentido esta emoción.
- Pídales que describan qué sensaciones tuvieron en su cuerpo con esta emoción.

- Usted puede dibujar las sensaciones en el póster del mapa del cuerpo o pedir que un voluntario lo haga.
- Si los participantes se muestran renuentes, remítase a los ejemplos de Diego.
- O motiveles haciendo referencia a las diferentes partes del cuerpo y preguntando, por ejemplo: “¿Cómo sentían su estómago? ¿Cómo sentían su corazón? ¿Cómo sentían su cara? ¿Tenían frío o calor?”.
- Repita el ejercicio para un máximo de cinco emociones del póster de las emociones.
- Asegúrese de incluir emociones agradables y desagradables.

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

“Nuestras emociones afectan nuestro cuerpo de muchas formas diferentes. Es importante darse cuenta de esto cuando tratamos de manejar las emociones muy fuertes”.

Actividad para adolescentes 2.4.

Calmando mi cuerpo

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Aprender una habilidad para calmar el cuerpo	● Ninguno	● Anexo 1. Gestión de revelaciones de abusos y del riesgo de suicidio ● Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo ● Anexo 6. Dos alternativas de respiración lenta

1. Discutir sobre las estrategias de afrontamiento útiles para los participantes (15 minutos).

Notas para facilitadores antes de discutir las estrategias de afrontamiento.

- En esta discusión, los participantes pueden identificar y discutir las estrategias de afrontamiento poco útiles.
- A lo largo de esta discusión, los facilitadores deben estar atentos a cualquier indicio de que un participante pueda tener pensamientos de suicidio, autolesión o pueda ser objeto de abusos o abandono. Sin embargo, los facilitadores no pueden preguntar específicamente sobre estas cuestiones de seguridad y protección durante la discusión grupal.
- En cambio, los facilitadores deben seguir las siguientes instrucciones.
- Remítase al Anexo 1 para obtener directrices sobre cómo responder cuando un participante revela este tipo de problemas.

Presentar cómo afrontar las emociones muy fuertes.

Por ejemplo, diga esto:

“Sentirnos estresados, tristes, asustados o enojados puede afectar nuestro cuerpo y hacernos sentir incómodos. Entonces, debemos aprender formas de relajar nuestro cuerpo. Imaginen que se sienten realmente asustados de que algo malo vaya a pasar en el futuro. Empiezan a notar que su corazón late muy rápido y que tienen sensaciones de hormigueo en sus brazos y piernas. ¿Qué harían para calmar su cuerpo y manejar su miedo?”

- Plantee la misma pregunta con otras tres emociones como máximo; estas pueden ser tristeza, enojo, pesar, etc.

Promover el uso de estrategias de afrontamiento útiles.

- Después de que los participantes hayan dado sus respuestas, señale ejemplos de estrategias de afrontamiento **útiles**.
- Invite a los participantes a seguir practicando estas estrategias.
- Proporcione brevemente otros ejemplos de estrategias de afrontamiento útiles, como:
 - hablar con alguien en quien confían
 - pedir ayuda
 - hacer algo físicamente activo
 - habilidades de relajación y
 - usar el humor.

Explicar la diferencia entre las estrategias de afrontamiento útiles y las poco útiles.

Por ejemplo, diga esto:

“Las estrategias de afrontamiento útiles reducen las emociones muy fuertes. No les causan daño a ustedes ni a nadie más. Un ejemplo es decirse algo positivo a sí mismos [o dé un ejemplo que un participante haya identificado]. Las estrategias de afrontamiento útiles no siempre tienen que funcionar de inmediato para que sean útiles. Pueden ser cosas que hacemos durante mucho tiempo y que nos ayudan a sentirnos mejor.

Las estrategias de afrontamiento poco útiles pueden causar más problemas o pueden hacerle daño a ustedes o a alguien más. Al principio, esas estrategias pueden parecer eficaces, pero a la larga son perjudiciales.

Por ejemplo, algunos niños y niñas se ponen agresivos/as con sus amistades o hermanos/as. Puede que esto les ayude a sentir que tienen el control. Esto puede hacerles sentir muy bien, pero pelear puede causar más problemas, como perder a sus amistades, lastimar a los demás o incluso a sí mismos. Y, al final, puede que no les haga sentir mejor.

¿Se les ocurren otras estrategias de afrontamiento poco útiles?

[Ejemplos de estrategias de afrontamiento poco útiles: beber alcohol; reprimir pensamientos sobre los problemas; huir; decir mentiras a otras personas o evitar hacer nuevas amistades por sentirse nerviosos o asustados, y luego, sin querer, sentirse más solos].

EASE les ayudará a utilizar sus fortalezas y aprender nuevas habilidades de afrontamiento que serán útiles para manejar las emociones muy fuertes y los problemas”.

2. Respiración lenta: actividad grupal (15 minutos)

Notas para facilitadores antes de iniciar la actividad de respiración lenta.

- Lea el Anexo 5 para ayudarle a apoyar a los participantes durante esta actividad. Se aconseja utilizar la actividad de respiración lenta como la actividad principal de Calmando mi cuerpo.
- En el Anexo 6 se describen dos actividades alternativas. Decida con anticipación si enseñará la actividad de respiración lenta o las dos actividades alternativas.
- No se preocupe por que los participantes realicen la respiración lenta a la perfección.
- Es normal que al principio le resulte difícil a los participantes.
- Haga que un facilitador demuestre la respiración lenta y que el cofacilitador cuente “uno, dos, tres” para cada inhalación y “uno, dos, tres” para cada exhalación.
- Algunas personas pueden sentirse estresadas si deben seguir las instrucciones a la perfección.
- El objetivo más importante es asegurarse de que los participantes se sientan relajados, en lugar de que tengan que hacer la actividad perfectamente.

Presentar la actividad de respiración lenta.

Por ejemplo, diga esto:

“Estamos aprendiendo que las emociones muy fuertes pueden afectar nuestros cuerpos. Una forma en que esto puede ocurrir es afectar nuestra respiración: haciéndonos respirar más rápido. Respirar rápido puede hacernos sentir más sensaciones incómodas en nuestros cuerpos, como mareos.

Un método útil para calmar el cuerpo es centrarse en la respiración. Es una de las formas más rápidas de calmar el cuerpo cuando sentimos emociones muy fuertes, como el miedo o el enojo, pero puede ser un poco difícil hacerlo, por eso hay que practicar”.

Enseñar los pasos de la respiración lenta.

Paso 1: respirar desde la barriga.

- Pida a los participantes que se sienten en una silla, con los pies apoyados en el suelo. (O, si no hay sillas disponibles, que se pongan de pie o que se sienten cómodamente en el suelo.)
- Pida a los participantes que liberen la tensión de su cuerpo (sacudiendo suavemente los brazos y las piernas, rotando los hombros hacia atrás o moviendo suavemente el cuello de un lado a otro).
- Pida a los participantes que pongan una mano en su pecho y la otra en su barriga.
- Dígales que respiren profundamente y que observen qué mano se levanta.
- Explique que generalmente respiramos con el pecho.
- Explique que cuando respiramos para calmar el cuerpo, debemos tratar de respirar con la barriga.
- Pídales que imaginen que tienen un globo en su barriga.
- Cuando inhalan, el globo se llena de aire y la barriga se hace grande.
- Cuando exhalan, sacan el aire del globo, entonces la barriga se hace pequeña.
- Pídales que practiquen esto durante dos minutos, manteniendo la mano en la barriga y sintiendo cómo la empujan hacia fuera cuando inhalan y hacia adentro cuando exhalan.
- Explíqueles que deberían sentir que la mano sobre la barriga se mueve más que la mano en el pecho.
- [La siguiente instrucción debe darse únicamente si es necesario o adecuado para el contexto]: Si los participantes necesitan más ayuda para entender la respiración desde la barriga, el facilitador puede sugerir que los participantes se acuesten en el suelo, se pongan una hoja de papel o un lápiz en la barriga y observen como el objeto sube y baja mientras respiran.

Paso 2: respiración lenta.

- Explique que respirar lentamente también ayuda a calmar el cuerpo.
- Invite a los participantes a volver a respirar desde sus barrigas y que sigan el conteo.
- Esta vez, cuente lentamente “uno, dos, tres” para cada inhalación y “uno, dos, tres” para la exhalación.
- Repita este conteo para que los participantes practiquen la respiración lenta desde sus barrigas durante dos minutos.
- Explique que pueden imaginar que aspiran el olor de una flor y soplan una vela u ofrézcales una forma diferente y culturalmente relevante para imaginar la respiración lenta.
- En este punto, no corrija a los participantes si no pueden respirar a su ritmo exactamente.

Practicar la respiración lenta.

- Explique que ahora dejará de contar y que le gustaría que los participantes practicaran la respiración lenta desde sus barrigas por sí mismos durante dos minutos más.
- Invite a los participantes a contar (uno, dos, tres) mentalmente o golpear suavemente con el pie (uno, dos, tres), o seguir el tic-tac de un reloj (si hay uno disponible).
- Recorra la sala para ayudar a cada participante.
- Ayúdeles a 1) respirar desde la barriga y 2) respirar lentamente.
- Recuerde: la respiración lenta no tiene que ser perfecta.
- El objetivo más importante es que los participantes se sientan relajados y calmados.

Actividad para adolescentes 2.5.

Concluir la sesión

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	● Libros de actividades ● Papeles de fortalezas (de la sesión anterior) ● Bolígrafos o lápices	● Ninguno

1. Breve resumen

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy hablamos de cómo nuestros problemas y emociones pueden causar cambios en nuestros cuerpos. Esta semana todos vamos a notar las diferentes sensaciones en el cuerpo cuando sentimos diferentes emociones, especialmente el miedo y el enojo. Si deciden que su cuerpo necesita calmarse, porque esas sensaciones son muy fuertes e incómodas, practiquen la respiración lenta".

2. Práctica en casa

- Muestre a los participantes las páginas para la práctica en casa de esta semana en el libro de actividades.
- Diga a los participantes que deben tratar de hacer su práctica en casa todos los días hasta la siguiente sesión de EASE.
- **Práctica en casa de Entendiendo mis emociones.** Diga a los participantes que sigan identificando tantas emociones como puedan y que las pongan en el frasco de las emociones en sus libros de actividades.
- **Práctica en casa del mapa del cuerpo.** Diga a los participantes que elijan la emoción más fuerte y que dibujen en el mapa del cuerpo de sus libros de actividades las sensaciones en el cuerpo que notaron.
- **Práctica en casa de Calmando mi cuerpo.** Diga a los participantes que practiquen la respiración lenta una vez al día. Deben sombrear o colorear el globo en sus libros de actividades después de haber practicado la respiración lenta.

Recordar hacer la práctica en casa

- Comente cómo los participantes pueden recordar hacerla. Por ejemplo, pueden pedirle a sus cuidadores que les recuerden hacer la práctica, pueden recordárselo entre sí o abrir el libro de actividades al despertar o antes de dormir y hacerla en ese momento.

3. Actividad para concluir la sesión

- Concluya cada sesión de la misma forma.

Sentarse en círculo para explicar e identificar las fortalezas.

- Pida a los participantes que se sienten en círculo.
- Explique que una fortaleza es algo en lo que son muy buenos, algo positivo sobre su personalidad o algo positivo que han demostrado en la sesión de hoy.
- Si es necesario, mencione algunos ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, gracioso, valiente, paciente o amable.
- Destine un minuto para que piensen en una palabra que describa una fortaleza que tengan.
- Invite a los participantes a compartir con el grupo la fortaleza que hayan elegido.
- Sugiera una fortaleza en caso de que a algún participante no se le ocurra alguna.
- Nota: no se debe forzar a los participantes a decir algo si no lo desean. Estas palabras se utilizarán en la siguiente actividad.

Los participantes decoran los papeles con sus fortalezas.

- Entregue a los participantes los papeles con sus fortalezas y un bolígrafo o lápiz.
- Pídales que abran su papel para que puedan ver las ocho secciones en las que está dividido.
- Una sección estará completa de la sesión anterior.
- Pídales que escriban o dibujen su nueva fortaleza en otra sección.
- Cuando hayan terminado, recoja los papeles y guárdelos en un lugar seguro para la siguiente sesión.

Recoger los papeles.

- Recoja los papeles y guárdelos en un lugar seguro para la siguiente sesión.

Sesión para adolescentes 3. Cambiando mis acciones, parte I

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
- Reforzar lo aprendido en las sesiones 1 y 2. - Seguir promoviendo el apoyo y la cohesión grupal. - Aprender cómo los problemas y las emociones pueden afectar nuestras acciones y comportamientos. - Aprender cómo realizar actividades agradables puede contribuir a mejorar las emociones.				
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 3.1. Bienvenida	Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1)		10 minutos
Actividad para adolescentes 3.2. Repasar la sesión 2 y revisar la práctica en casa	- Reforzar lo aprendido en las sesiones 1 y 2 - Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido - Los participantes comparten su práctica en casa - Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	- Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1) - Póster de las emociones - Póster del frasco de las emociones (de la sesión 1) - Póster del mapa del cuerpo (de la sesión 1) - Libro de historias - Libros de actividades	- Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa - Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones - Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo - Anexo 6. Dos alternativas de respiración lenta	15 minutos
Actividad para adolescentes 3.3. Las emociones y las acciones	Aprender cómo los problemas y las emociones pueden cambiar las acciones o los comportamientos	- Libro de historias - Póster del ciclo de la inactividad		20 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 3.4. Cambiando mis acciones	● Aprender a participar de manera gradual en actividades para ayudar a mejorar el estado de ánimo	● Libro de historias ● Papeles grandes ● Bolígrafos o lápices ● Libros de actividades	● Anexo 7: Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones ● Anexo 8: Ayudar a los participantes sin decirles la respuesta	40 minutos
Actividad para adolescentes 3.5. Concluir la sesión	● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	● Libros de actividades ● Papeles de fortalezas (de la sesión anterior) ● Bolígrafos o lápices		10 minutos

Actividad para adolescentes 3.1.

Bienvenida

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1)	Ninguno

1. Bienvenida

- Muestre el póster de los acuerdos del grupo.

2. Actividad inicial

Presentar la actividad.

- Pida a los participantes que se sienten en círculo.
- Explique que leerá un escenario a la vez (véanse los ejemplos más abajo o puede elaborar sus propios ejemplos).
- Pida a uno de los participantes que represente cómo se sentiría en un escenario, pero sin usar palabras habladas.
- Los otros participantes tienen que adivinar qué emoción está demostrando el participante.
- Cuando identifiquen la emoción, pregunte a los participantes qué sensaciones en el cuerpo se vinculan con esta emoción (por ejemplo, "pesadez" en el cuerpo cuando se sienten tristes).
- Está bien si los participantes mencionan diferentes sensaciones en el cuerpo para la misma emoción.
- Luego elija al siguiente participante para que represente una emoción diferente para el mismo escenario o lea un nuevo escenario.

Posibles escenarios para leer:²³

- Tu hermano/a más pequeño/a rompió tu juguete favorito (u otra pertenencia).
- Te fue muy bien en tu examen de la escuela.
- Tu padre te gritó porque hiciste algo mal.
- Te irás de viaje con tu familia la próxima semana.
- Tu hermano mayor se lesionó en un accidente.
- Vas a jugar con tu mejor amigo/a.

23 Revise los escenarios para que sean apropiados para la cultura y el contexto.

Actividad para adolescentes 3.2.

Repasar la sesión 2 y revisar la práctica en casa

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Reforzar lo aprendido en las sesiones 1 y 2 ● Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido ● Los participantes comparten su práctica en casa ● Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	● Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1) ● Póster de las emociones ● Póster del frasco de las emociones ● Póster del mapa del cuerpo ● Libro de historias ● Libros de actividades	● Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa ● Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones ● Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo ● Anexo 6. Dos alternativas de respiración lenta

1. Resumir la sesión 2.

Por ejemplo, diga esto:

“Hasta ahora, hemos aprendido cómo los problemas pueden afectar nuestras emociones y nuestros cuerpos”. Por ejemplo, cuando alguien cercano a nosotros se ha mudado a otra parte, podemos sentirnos tristes y esto puede hacer que sintamos pesadez o dolor en nuestro cuerpo [haga referencia brevemente al póster de las emociones, al póster del frasco de las emociones y al póster del mapa del cuerpo]”.

2. Leer la historia: mostrar la Imagen 13 y leer el Texto 13.

3. Los participantes comentan su práctica en casa.

Notas para facilitadores antes de comenzar la discusión sobre la práctica en casa.

- Elogie a los participantes por sus esfuerzos, aun cuando no hayan podido terminar su práctica en casa.
- Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con su práctica en casa (véanse los Anexos 3, 4 y 5).
- Invite a todo el grupo a que ayude a gestionar el problema de otro participante. Esto ayudará a administrar el tiempo y evitar demasiadas conversaciones individuales entre el facilitador y los participantes durante la actividad grupal.
- Si algunos de los participantes no desean compartir su práctica en casa, al final de la sesión debe preguntarles en privado si han tenido algún problema y ayudarles a solucionarlo, si es necesario.

- Si algún participante no asistió a la última sesión, invite a otro participante que sí haya estado presente para que enseñe la respiración lenta en dos minutos.
- Después de los dos minutos, podrá corregir cualquier información errónea.
- Si no hay suficiente tiempo o si el participante no puede seguir las instrucciones, organice una reunión individual para ayudarlo a aprender la habilidad.

Iniciar la revisión de la práctica en casa.

- Plantee la pregunta del libro de historias.
- Después haga las siguientes preguntas para repasar la historia y ayudar a los participantes que compartan su práctica en casa.

4. Invitar a los participantes a compartir su práctica en casa de Calmando mi cuerpo.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Quién pudo practicar su respiración lenta? ¿Cuándo lo hicieron? ¿Qué pasó? ¿Qué les ayudó a acordarse de hacerla?”

- Si los participantes tuvieron el mismo problema con la respiración lenta, pida a solo un participante que demuestre qué ocurrió.
- Esto ayudará al facilitador a entender cuál fue el problema y cómo ayudar al participante a respirar lentamente y desde la barriga.
- Si a algún participante le resulta sumamente difícil la respiración lenta, entonces enseñe las actividades alternativas (véase el Anexo 6).

5. Invitar a los participantes a compartir cómo se sintieron después de la actividad Calmando mi cuerpo.

Por ejemplo, diga esto:

“Diego se dio cuenta que se sentía más relajado después de calmar su cuerpo. ¿Alguien notó que su cuerpo se calmaba o se sentía relajado después de la práctica?”

6. Invitar a los participantes a compartir su otra práctica en casa.

- Si hay tiempo, pida a los participantes que compartan un ejemplo de su frasco de las emociones o del mapa del cuerpo de la semana pasada.

Actividad para adolescentes 3.3.

Las emociones y las acciones

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Aprender cómo los problemas y las emociones pueden cambiar las acciones o los comportamientos	● Libro de historias ● Póster del ciclo de la inactividad	● Ninguno

1. Presentar las emociones y las acciones.

Por ejemplo, diga esto:

“Hasta ahora, hemos aprendido que a veces los problemas pueden causar que sintamos emociones muy fuertes. Y que los problemas y las emociones muy fuertes pueden afectar nuestros cuerpos. Hoy aprenderemos cómo estas emociones también pueden cambiar nuestras acciones y comportamientos. Primero escuchemos sobre Diego”.

2. Leer la historia: mostrar la Imagen 14 y leer el Texto 14.

- Pregunte a los participantes lo siguiente sobre la historia:

Por ejemplo, diga esto:

“¿De qué forma la emoción de tristeza de Diego cambió sus acciones o su comportamiento? **[Respuesta:** la tristeza hizo que Diego dejara de hacer cosas que disfrutaba y eran importantes para él, como estar con sus amistades]”.

3. Explicar el ciclo de la inactividad.

- Muestre el póster del ciclo de la inactividad y explique qué es.

Por ejemplo, diga esto:

“Las emociones muy fuertes, como la tristeza, el miedo o la preocupación y el enojo pueden hacernos caer en la trampa de comportarnos de modos que no nos hacen sentir muy bien. Por ejemplo, cuando Diego sintió tristeza [señale la imagen en la parte de arriba del ciclo] no acompañó a sus amistades [señale la imagen al lado derecho del ciclo].

Pero esto solo hizo que Diego sintiera aún más tristeza [señale la imagen en la parte inferior del ciclo].

Y como Diego sentía más tristeza, dejó de ver a sus amistades por completo y se sintió peor [señale la imagen en la parte izquierda del ciclo].

Las emociones muy fuertes pueden hacernos caer en la trampa de pensar que nos hará sentir mejor dejar de divertirnos o hacer actividades importantes para nosotros, pero solo nos hace sentir peor y atrapados en este ciclo de la inactividad [mueva el dedo alrededor de todo el ciclo]”.

4. Actividad de juego de roles del ciclo de la inactividad.

Notas para facilitadores antes de iniciar la actividad.

- Usted guiará a los participantes a través de la actividad para entender cómo las emociones afectan sus acciones.
- Es crucial administrar el tiempo, de modo que el juego de roles no dure más de cinco minutos.
- Asegúrese de que la actividad sea graciosa, divertida o exagerada para no empeorar el estado de ánimo de los participantes.

Asignar roles a los participantes.

- Pida que todos se pongan de pie.
- Pida tres voluntarios y que uno de ellos elija actuar como una persona con tristeza, que otro actúe como una con miedo o preocupación y que el tercero actúe con enojo (en estas instrucciones se les denominará “actores de las emociones muy fuertes”).
- Indique a los actores de las emociones muy fuertes que representen la emoción que eligieron.
- Explique al grupo (o pídale que adivinen) qué actor de las emociones muy fuertes representa cada emoción (es decir, tristeza, miedo o preocupación, enojo).
- Pida a los demás participantes que representen el rol de actores de las actividades agradables.
- Pida a los actores de las actividades agradables que decidan una actividad agradable que les guste, como dibujar, bailar, practicar un deporte, etc.
- Diríjalos al otro lado de la sala, opuesto a los actores de las emociones muy fuertes.

Explicar las reglas.

- Explique a los participantes que los actores de las actividades agradables representarán su actividad, pero que con cada paso que los actores de las emociones muy fuertes den hacia ellos, las actividades agradables se harán más lentas.
- Explique que, si los actores de las emociones muy fuertes alcanzan a los actores de las actividades agradables, entonces estos últimos tendrán que dejar de hacer lo que estaban haciendo por completo.
- El facilitador puede hacer esto aún más divertido sugiriendo de vez en cuando que los actores de las emociones muy fuertes den pasos para alejarse de los actores de las actividades agradables y a veces para acercarse (de modo que los actores de las actividades agradables tengan que acelerar sus acciones o hacerlas más lentas).

Durante la actividad.

- Puede decir lo siguiente: cuando las emociones muy fuertes se hacen más fuertes o se acercan más, es más difícil hacer nuestras actividades agradables.
- O puede decir: los actores de las emociones muy fuertes realmente no quieren que hagan [la actividad agradable], etc.

Concluir la actividad con preguntas.

- Dirija a los actores de las emociones muy fuertes directamente hacia los actores de las actividades agradables.
- Los actores de las actividades agradables deben dejar de hacer lo que estaban haciendo por completo: p. ej., acostarse en el suelo o quedarse quietos como estatuas.
- Pregunte a los actores de las actividades agradables cómo se sienten (oriénteles al señalar qué tan cerca de ellos están los actores de las emociones muy fuertes).
- Promueva respuestas como: no muy bien, peor, con mucho miedo/tristeza/enojo.
- Pregúnteles qué tan fácil es para ellos seguir adelante otra vez.
- Promueva respuestas como: "no mucho".

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

"Como vimos en el ciclo de la inactividad, las emociones muy fuertes dificultan que hagamos actividades agradables. Cuando dejamos de hacer las actividades que disfrutamos, nos sentimos peor. La emoción muy fuerte puede dificultar que hagamos estas actividades o hace que parezca más temible empezarlas, o nos hacen sentir tan enojados que no queremos divertirnos o hacer cosas importantes, pero no se preocupen, porque aprenderemos una manera para asegurarnos de que las emociones muy fuertes no nos hagan caer en la trampa".

Discutir los ejemplos de los participantes.

- Pregunte a los participantes si pueden identificarse con el ciclo de la inactividad.

Por ejemplo, diga esto:

¿Alguien ha experimentado una emoción muy fuerte que le haya hecho caer en la trampa de dejar de hacer cosas o comportamientos divertidos o importantes? ¿De qué manera la emoción causó esto?

Para quienes no se identifiquen en el juego de roles que practicamos, ¿de qué otras formas las emociones muy fuertes han cambiado sus actividades?

A los participantes se les puede dificultar responder a estas preguntas.

- Si esto ocurre, ofrézcales ejemplos, como:
 - dejar de jugar con amigos/as;
 - dejar de ayudar a otras personas;
 - dejar de hacer una actividad personal, como dibujar o cantar;
 - dejar de hacer cosas que son seguras, pero les hacen sentir temor, como las tareas o los deberes escolares o
 - dejar de cuidarse, como no asearse, aun cuando tienen los recursos para hacerlo.

Actividad para adolescentes 3.4. Cambiando mis acciones

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Aprender a participar de manera gradual en actividades para ayudar a mejorar el estado de ánimo	● Libro de historias ● Papeles grandes ● Bolígrafos o lápices ● Libros de actividades	● Anexo 7. Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones ● Anexo 8. Ayudar a los participantes sin decirles la respuesta

1. Presentar el objetivo de Cambiando mis acciones.

Por ejemplo, diga esto:

“Las emociones muy fuertes tratan de hacernos caer en la trampa de comportarnos de formas que nos hacen sentir peor. ¡Pero también podemos hacer que las emociones muy fuertes caigan en su propia trampa! Esto nos ayuda a romper el ciclo de la inactividad. Se llama Cambiando mis acciones. Les mostraré como hacerlo, pero primero escucharemos a Diego”.

2. Leer la historia: mostrar la Imagen 15 y leer el Texto 15.

3. Enseñar los pasos de Cambiando mis acciones (20 minutos).

Paso 1: elegir la actividad.

- En un papel grande, dibuje una escalera sencilla de cuatro peldaños.
- En el peldaño más alto, dibuje o escriba, “observar aves con amigos”.
- Presente el paso 1.

Por ejemplo, diga esto:

“Para hacer caer en la trampa a las emociones muy fuertes, ¡tenemos que empezar a hacer nuestras actividades de nuevo! Diego eligió una actividad que sabía que antes le gustaba mucho. Se trataba de observar aves con sus amistades.

Por eso, la mejor forma de ser más astutos/as que las emociones muy fuertes es elegir una actividad que sea importante o agradable para nosotros. Esta puede ser cualquier actividad que nos haga sentir placer o que logramos algo.

Como hizo Diego, ¿qué actividades elegirían para hacer que las emociones muy fuertes caigan en la trampa? Puede ser cualquier actividad que hacían antes o una nueva”.

- Compruebe que las sugerencias de los participantes sean actividades que sean agradables o importantes para ellos.
- Puede dibujar o escribir las respuestas de los participantes junto a “observar aves con amigos” en el peldaño más alto de la escalera.
- Motive a los participantes a pensar en una mezcla de actividades personales, sociales y físicas. Algunos ejemplos son:
 - escuchar música
 - ayudar a alguien
 - ver a sus amigos/as
 - jugar con un hermano/a
 - practicar un deporte
 - hacer algo en la comunidad
 - hacer nuevas amistades
 - intentar una actividad nueva que antes les asustaba mucho hacer
 - practicar Calmando mi cuerpo u otra actividad de EASE.

Paso 2: dividir esta actividad en pasos muy pequeños y sencillos.

- En el primer peldaño de la escalera, dibuje o escriba, “imaginarse observando aves con amigos”.
- En el siguiente peldaño, dibuje o escriba, “preparar la ropa para observar aves”.
- En el siguiente peldaño, dibuje o escriba, “ir a ver a los amigos observar aves”.

Por ejemplo, diga esto:

“Una forma de asegurarnos de tener éxito al hacer que las emociones muy fuertes caigan en la trampa es comenzar con algunos pasos fáciles poco a poco [señale cada uno de los peldaños de la escalera]. Dar estos pasos nos ayuda a alcanzar la actividad que elegimos [señale el cuarto peldaño]. Es igual que subir una escalera para llegar hasta arriba. Estos son los pasos de Diego [señale el dibujo de la escalera]”.

- Siga explicando qué es dividir la actividad paso a paso:

Por ejemplo, diga esto:

“Para Diego no era fácil ir y reunirse con sus amistades para observar aves inmediatamente. Tuvo que pensar en pasos fáciles para ser más astuto que las emociones muy fuertes y lograr su meta.

Este es el primer paso más fácil para Diego [señale el primer peldaño]. Todo lo que tiene que hacer es imaginar.

Este es el siguiente paso de Diego [señale el segundo peldaño]. Diego tiene que esforzarse un poquito más que solo imaginar. Pero aun así, es fácil para él.

Luego, este es el tercer paso de Diego [señale el tercer peldaño]. Este paso es un poquito más difícil, porque tuvo que salir de su casa para ir a ver a sus amistades, pero cada vez se acerca más a su meta.

Por último, ¡el cuarto paso de Diego es hacer la actividad que eligió! [Señale el peldaño más alto].

Cada paso que Diego dio aumentó su confianza para la actividad que eligió y que disfrutaba. Cada paso le ayudó a prepararse para hacer la actividad que eligió. Cada paso era un poquito más difícil que el anterior. Con cada paso que Diego dio, fue más astuto que las emociones muy fuertes y lo llevaron a hacer la actividad que eligió”.

Paso 3: planear.

Por ejemplo, diga esto:

“En el caso de Diego, necesitaba planear cuándo daría cada paso para asegurarse de practicarlo. De otra forma, ¡podría olvidar dar los pasos!”

- Pregunte si los participantes recuerdan cuándo Diego decidió dar cada paso. Las respuestas son:
 - Primer paso, imaginar observar aves: Todos los días
 - Segundo paso, preparar la ropa: Viernes por la noche
 - Tercer día, ir a ver a sus amigos: Sábado
 - Cuarto paso (el más alto), reunirse con los amigos para observar aves: Domingo
 - Debajo de cada paso, dibuje (utilizando símbolos o imágenes que representen cada día) o escriba el día.

Paso 4: ¡repetir!

Por ejemplo, diga esto:

“Lo último que Diego tuvo que hacer fue repetir estos pasos una y otra vez. Diego hizo esto hasta que otra vez volvió a reunirse con sus amistades regularmente. Al repetir los pasos, Diego aumentó su confianza para seguir siendo más astuto que las emociones muy fuertes y poder lograr su meta”.

4. Actividad individual: los participantes siguen los pasos de Cambiando mis acciones (20 minutos)

Notas para facilitadores antes de iniciar la actividad.

- Es normal que a los participantes les cueste trabajo hacer Cambiando mis acciones.
- Prepárese para ayudar a los participantes durante esta actividad, especialmente cuando dividan su actividad paso a paso (véanse los Anexos 7 y 8).
- Esta actividad puede hacerse individualmente, sin embargo, se insta a que los participantes hablen entre sí si necesitan ayuda.
- Debe asegurarse que los participantes hayan elegido una actividad fácil, pasos sencillos y que hayan hecho un plan.

Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Al igual que Diego, ahora pensaremos en nuestras propias actividades para ser más astutos/as que las emociones muy fuertes. Vamos a hacer Cambiando mis acciones”.

- Pida a los participantes que abran sus libros de actividades en las hojas en blanco con el título “Semana 3: Cambiando mis acciones en la sesión 3”.
- Indique a los participantes que sigan los pasos de Cambiando mis acciones individualmente.

Paso 1: elegir la actividad.

- Indique a los participantes que elijan una actividad agradable o importante.
- Puede ser algo que les gustaba hacer o algo nuevo.
- Diga a los participantes que pueden elegir una de las ideas que se les ocurrió en la actividad anterior. Señale el peldaño más alto de los dibujos.
- Pida a los participantes que dibujen o escriban esta actividad en el peldaño más alto de su escalera.
- Pida a cada participante que comparta la actividad que eligió y compruebe que la actividad sea adecuada.

Paso 2: dividir esta actividad en pasos muy pequeños y sencillos.

- Pida a los participantes que piensen en tres pasos pequeños y sencillos que les lleven a la actividad que eligieron.
- Diga a los participantes que los pasos deben estar relacionados con la actividad final que eligieron (como los pasos de Diego).
- Diga a los participantes que piensen en los otros tres pasos como el primero (principio), segundo (mitad) y tercer (último) paso que los llevará al cuarto (más alto) paso (la actividad que eligieron).
- Ayude a los participantes a ordenar sus pasos si les resulta difícil. El paso más fácil es el inferior y cada paso después es gradualmente un poco más difícil.
- Indique a los participantes que dibujen o escriban sus ideas en cada peldaño de su escalera.
- Haga hincapié en que algunos de sus pasos pueden incluir que alguien en quien confíen les ayude a hacer la actividad, como un amigo o un cuidador.
- Si a los participantes se les dificulta mucho pensar en tres pasos, asegúrese de que hayan completado al menos dos pasos (además de la actividad final que eligieron).

Paso 3: planear cuándo el participante puede practicar cada paso .

- Pida a los participantes que piensen en cuándo practicarán cada paso.
- Diga a los participantes que no necesitan hacer todos los pasos el mismo día.
- Explique que pueden repetir cada paso algunas veces antes de avanzar al siguiente paso.
- Indique a los participantes que dibujen o escriban en sus libros de actividades cuándo harán cada paso, debajo de cada peldaño de su escalera.

Paso 4: repetir los pasos o la actividad misma.

- Recuerde a los participantes que repitan los pasos o la actividad hasta que se vuelva algo que hagan habitualmente.

Concluir la actividad.

- Solo si queda tiempo: pida a uno o dos participantes que expliquen a todo el grupo los pasos de Cambiando mis acciones que darán y su plan (dos minutos por participante).

Actividad para adolescentes 3.5.

Concluir la sesión

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	● Libros de actividades ● Papeles de fortalezas (de la sesión anterior) ● Bolígrafos o lápices	● Ninguno

1. Breve resumen.

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy hablamos sobre cómo las emociones muy fuertes pueden cambiar nuestras acciones y hacernos sentir peor. Aprendimos cómo podemos hacer un plan para hacer cosas importantes para mejorar nuestras emociones. ¡Espero que disfruten su práctica en casa de esta semana!"

2. Práctica en casa.

- Muestre a los participantes las páginas para la práctica en casa de esta semana en el libro de actividades.
- Diga a los participantes que deben tratar de hacer su práctica en casa todos los días hasta la siguiente sesión de EASE.
- **Práctica en casa de Entendiendo mis emociones y mapa del cuerpo.** Seguir identificando sus emociones y sensaciones en el cuerpo, y ponerlas en el frasco de las emociones y en el mapa del cuerpo en sus libros de actividades.
- **Práctica en casa de Calmando mi cuerpo.** Cuando noten una emoción muy fuerte o una sensación en el cuerpo, pueden practicar la respiración lenta. Sombrear o colorear el globo en sus libros de actividades después de que hayan practicado la respiración lenta. Esta habilidad ahora ayuda a los participantes a aprender cómo practicar la respiración lenta para calmar sus cuerpos cuando lo necesiten.
- **Práctica en casa de Cambiando mis acciones.** Terminar el primer paso de su plan de Cambiando mis acciones usando el dibujo de la escalera. (Si pueden dar más pasos, también está bien.) Para ello, no es necesario que escriban ni dibujen nada en sus libros de actividades.

Recordar hacer la práctica en casa.

- Comente cómo los participantes pueden recordar hacerla. Por ejemplo, pueden pedirle a sus cuidadores que les recuerden hacer la práctica, pueden recordárselo entre sí o abrir el libro de actividades al despertar o antes de dormir y hacerla en ese momento.

3. Actividad para concluir la sesión.

- Concluya cada sesión de la misma forma.

Sentarse en círculo para explicar e identificar las fortalezas.

- Pida a los participantes que se sienten en círculo.
- Explique que una fortaleza es algo en lo que son muy buenos, algo positivo sobre su personalidad o algo positivo que han demostrado en la sesión de hoy.
- Si es necesario, mencione algunos ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, gracioso, valiente, paciente o amable.
- Destine un minuto para que piensen en una palabra que describa una fortaleza que tengan.
- Invite a los participantes a compartir con el grupo la fortaleza que hayan elegido.
- Sugiera una fortaleza en caso de que a algún participante no se le ocurra alguna.
- Nota: no se debe forzar a los participantes a decir algo si no lo desean. Estas palabras se utilizarán en la siguiente actividad.

Los participantes decoran los papeles con sus fortalezas.

- Entregue a los participantes los papeles con sus fortalezas y un bolígrafo o lápiz.
- Pídales que abran su papel para que puedan ver las ocho secciones en las que está dividido.
- Dos secciones estarán completas a partir de la sesión anterior.
- Pídales que escriban o dibujen su nueva fortaleza en otra sección.
- Cuando hayan terminado, recoja los papeles y guárdelos en un lugar seguro para la siguiente sesión.

Recoger los papeles.

- Recoja los papeles y guárdelos en un lugar seguro para la siguiente sesión.

Sesión para adolescentes 4. Cambiando mis acciones, parte 2

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
		- Reforzar lo aprendido en las sesiones 1, 2 y 3. - Seguir promoviendo el apoyo y la cohesión grupal. - Seguir aprendiendo cómo hacer actividades agradables y tareas importantes puede contribuir a mejorar las emociones.		
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 4.1. Bienvenida	Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	- Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1) - Algunos materiales necesarios para la actividad inicial	Anexo 2. Actividades y juegos	10 minutos
Actividad para adolescentes 4.2. Revisar la práctica en casa	- Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido - Los participantes comparten su práctica en casa - Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	- Libros de actividades - Libro de historias	- Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa - Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones - Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo - Anexo 7. Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones	25 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 4.3. Cambiando mis acciones	● Seguir aprendiendo cómo participar de manera gradual en actividades para ayudar a mejorar el estado de ánimo ● Aprender sobre realizar tareas importantes como forma de mejorar el estado de ánimo	● Libro de historias ● Libros de actividades	● Anexo 7. Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones ● Anexo 8. Ayudar a los participantes sin decirles la respuesta	45 minutos
Actividad para adolescentes 4.4. Concluir la sesión	● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	● Libros de actividades ● Papeles de fortalezas (de la sesión anterior) ● Bolígrafos o lápices		10 minutos

Actividad para adolescentes 4.1. Bienvenida

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	- Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1) - Algunos materiales necesarios para la actividad inicial	Anexo 2. Actividades y juegos

1. Bienvenida al grupo.

- Muestre el póster de los acuerdos del grupo.

2. Actividad inicial

- Realice una actividad o juego, o cante una canción para promover la cohesión grupal (véase el Anexo 2 para encontrar ideas).
- O practique brevemente la respiración lenta como actividad inicial para el grupo.

Actividad para adolescentes 4.2.

Repasar la sesión 3

y revisar la práctica en casa 25 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido ● Los participantes comparten su práctica en casa ● Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	● Libros de actividades ● Libro de historias	● Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa ● Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones ● Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo ● Anexo 7. Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones

1. Resumir la sesión 3.

2. Los participantes comentan su práctica en casa.

Notas para facilitadores antes de comenzar la discusión sobre la práctica en casa.

- Elogie a los participantes por sus esfuerzos, aun cuando no hayan podido terminar su práctica en casa.
- Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con su práctica en casa (véanse los Anexos 3, 4, 5 y 7).
- Invite a todo el grupo a que ayude a gestionar el problema de otro participante. Esto ayudará a administrar el tiempo y evitar demasiadas conversaciones individuales entre usted y los participantes durante la actividad grupal.
- Si algunos de los participantes no desean compartir su práctica en casa, al final de la sesión debe preguntarles en privado si han tenido algún problema y ayudarles a solucionarlo, si es necesario.
- Si algún participante no asistió a la última sesión, invite a otro participante que sí haya estado presente para que enseñe Cambiando mis acciones en dos minutos.
- Después de los dos minutos, podrá corregir cualquier información errónea.
- Si no hay suficiente tiempo o si el participante no puede seguir las instrucciones, organice una reunión individual para ayudarle a aprender la habilidad o infórmele que aprenderán los pasos otra vez en la sesión de hoy.

3. Invitar a los participantes a compartir cómo se sintieron después de Calmando mi cuerpo (10 minutos).

- Invite a los participantes a hablar de un momento en el que hayan practicado la respiración lenta como respuesta a una emoción muy fuerte o a sensaciones en el cuerpo.
 - Pídeles que describan cómo se sintieron antes y después de practicar la respiración lenta (sus emociones y las sensaciones en el cuerpo).
 - Aliente a los participantes a decirle los pasos de la respiración lenta. Esto ayudará a comprobar que están entendiendo.
- De haber algún problema, consulte el Anexo 5 y:
 - ensaye los pasos de la respiración lenta con el grupo o en parejas;
 - pregunte a los participantes si quieren hacer un juego de roles sobre el problema ante usted o
 - pida al participante que le diga cómo actuar, para mostrar al grupo el problema que tuvieron con la respiración lenta (como: verse asustado, respirando rápido desde el pecho).

4. Invitar a los participantes a comentar la práctica en casa de Cambiando mis acciones (15 minutos).

Leer la historia: mostrar la Imagen 16 y leer el Texto 16.

- Pregunte lo siguiente para repasar la historia y ayudar a los participantes a compartir su práctica en casa.

Invitar a los participantes a identificar las emociones de Diego.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Cómo se sentía Diego al observar aves con sus amistades? [**Respuesta:** se sentía mejor, triste o nervioso]”.

Invitar a los participantes a identificar qué hizo Diego para mejorar sus emociones.

Por ejemplo, diga esto:

“Para Diego era difícil reunirse con sus amistades. ¿Qué hizo para ayudarse? [**Respuesta:** Le pidió a su hermana que lo acompañara]”.

Invitar a los participantes a identificar las sensaciones en el cuerpo de Diego después de hacer Cambiando mis acciones.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Qué sensaciones notó Diego en su cuerpo después de jugar con sus amistades? [**Respuesta:** sensaciones ligeras y vibrantes]”.

Invitar a los participantes a compartir sus experiencias de Cambiando mis acciones.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Todos recordaron terminar sus actividades o algunos de los pasos que planearon esta semana?

- ¿Cuándo lo hicieron?
- ¿Alguien le pidió a otra persona que hiciera la actividad con ustedes o pidieron ayuda?
- ¿Qué pasó?
- ¿Cómo se sintieron después?
- ¿Notaron alguna sensación en su cuerpo?”

- Tenga en cuenta que los participantes tendrán la oportunidad de revisar su plan de la sesión 3 o de empezar un nuevo plan en la sesión de hoy.
- Por lo tanto, si no hay suficiente tiempo para gestionar todos los problemas de los participantes con la práctica en casa, diga a los participantes que estos podrán abordarse durante la sesión de hoy.

Invitar a los participantes a compartir su otra práctica en casa.

- Si hay tiempo, pida a los participantes que compartan un ejemplo de su frasco de las emociones o del mapa del cuerpo de la semana pasada.

Actividad para adolescentes 4.3. Cambiando mis acciones

45 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Seguir aprendiendo cómo participar de manera gradual en actividades para ayudar a mejorar el estado de ánimo ● Aprender sobre realizar tareas importantes como forma de mejorar el estado de ánimo	● Libro de historias ● Libros de actividades	● Anexo 7. Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones ● Anexo 8. Ayudar a los participantes sin decirles la respuesta

1. Vincular emociones y comportamientos (15 minutos).

- Pida a los participantes que se pongan de pie.
- Explique que ahora leerá en voz alta un comportamiento y los participantes deberán imaginar que ellos lo han hecho.
- Diga a los participantes que muestren la emoción que sentirían si ellos tuvieran ese comportamiento.
- Pueden hacerlo demostrándolo en su cara, en su postura o haciendo ruidos o diciendo algo.
- Lea en voz alta los siguientes comportamientos y destine algunos segundos para que los participantes muestren sus emociones:²⁴
 - “Su cuidador/a les pidió que hicieran los quehaceres de la casa y ustedes no los han hecho”.
 - “No han terminado las tareas escolares durante una semana”.
 - “Dejaron de ayudar a su vecina de edad avanzada a llevar sus cosas a su casa”.

2. Presentar el segundo objetivo de Cambiando mis acciones.

Por ejemplo, diga esto:

“En la última sesión hablamos sobre cómo las emociones muy fuertes nos hacen caer en la trampa de comportarnos de formas que nos hacen sentir peor. Diego fue más astuto que su emoción de tristeza cuando usó Cambiando mis acciones para empezar a reunirse con sus amistades otra vez. Diego eligió esta actividad porque era algo que él disfrutaba.

Pero, a veces, las emociones muy fuertes también nos impiden hacer cosas que tenemos que hacer o tareas importantes, como los quehaceres de la casa, los deberes escolares u otro tipo de tareas, como ayudar a los demás. Cuando hacemos estas actividades, podemos sentir que logramos algo, pero si la emoción muy fuerte nos impide hacerlas, podemos sentirnos peor, como vimos en la actividad que acabamos de hacer.

Hoy ustedes tienen una elección. Pueden seguir haciendo las actividades que empezaron la semana pasada o pueden ver cómo Cambiando mis acciones puede ayudarles a empezar a realizar tareas importantes que puedan ayudarles a sentirse orgullosos/as o que lograron algo. Primero, escuchemos sobre Diego”.

24 Revise que sean apropiados para la cultura y el contexto.

3. Leer la historia: mostrar la Imagen 17 y leer el Texto 17.²⁵

4. Realizar la actividad grupal (15 minutos).

Presentar la actividad.

- Plantee la pregunta del libro de historias.
- Diga al grupo que usarán Cambiando mis acciones para ayudar a Diego a empezar a barrer el piso otra vez.
- Divida a todo el grupo en cuatro grupos pequeños (no tienen que ser del mismo tamaño: algunos grupos pueden ser de una persona).
- Diga a cada grupo el paso que representan: el primer paso, el segundo paso, el tercer paso o el cuarto paso de la actividad que Diego eligió.

Paso 1: elegir la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Para Cambiando mis acciones, lo primero que hay que hacer es elegir una actividad. ¿Qué actividad eligió Diego?”

[Respuesta: barrer el piso].”

- Indique a los participantes que actúen la actividad que Diego eligió que representen brevemente como si barrieran a la perfección.

Paso 2: dividir esta actividad en pasos muy pequeños y sencillos.

Por ejemplo, diga esto:

“Ahora tenemos que pensar en qué pasos pequeños y sencillos puede hacer Diego, para que lo lleven a hacer la actividad que eligió. Diego necesita toda su ayuda para pensar en algunos pasos sencillos”.

- Pregunte a los participantes que actuarán el primer paso. ¿Qué es lo primero que Diego puede hacer? ¿Qué es lo más fácil que Diego puede hacer para ayudarle a lograr su meta?
- Si a los participantes se les ocurre una respuesta, motiveles para que empiecen a representarla.
- Si no es así, ayúdeles a encontrar una respuesta. Algunas ideas pueden ser:
 - barrer durante muy poco tiempo
 - barrer un espacio muy pequeño
 - imaginar que barre
 - prepararse para barrer (encontrar una escoba)
 - solo barrer suavemente
 - pedir a su hermana que le ayude a barrer.
- Indique a los participantes del primer paso que representen la idea elegida.

25 Barrer el piso es un ejemplo que puede adaptarse al contexto local. Como alternativa, puede preguntar a los participantes otros ejemplos de quehaceres en caso de que barrer el piso no sea pertinente para el grupo.

- Pregunte a los participantes que actuarán el segundo paso. ¿Qué es lo siguiente que Diego puede hacer?
- Si a los participantes se les ocurre una respuesta, motíveles para que empiecen a representarla.
- Si no es así, ayúdeles a encontrar una respuesta. Algunas ideas pueden ser:
 - barrer un poco más de tiempo
 - barrer un espacio más grande
 - prepararse para barrer (encontrar una escoba)
 - barrer con más esfuerzo
 - pedir a su hermana que le ayude a barrer.
- Indique a los participantes del segundo paso que representen la idea elegida.
- Pregunte a los participantes que actuarán el tercer paso. ¿Qué es lo siguiente que Diego puede hacer?
- Si a los participantes se les ocurre una respuesta, motíveles para que empiecen a representarla.
- O si no es así, ayúdeles a encontrar una respuesta. Algunas ideas pueden ser:
 - barrer más tiempo
 - barrer un espacio aún más grande
 - barrer con mucho esfuerzo.
- Indique a los participantes del último paso que representen el cuarto paso, la idea elegida.
- Pida a los participantes que se pongan de pie en el orden de los pasos.
- Indique a los participantes que permanezcan donde están.

Paso 3: planear cuándo puede practicar el primer paso.

- Pregunte a cada grupo qué día Diego puede practicar el paso de su grupo.
- Comience con el primer paso, después el segundo, luego el tercero y después el cuarto paso de la actividad que Diego eligió.
- También puede pedirles que piensen si Diego lo hará en la mañana, al medio día o por la tarde.

Paso 4: ¡repetir!

- Pregunte a los participantes si recuerdan cuál es el cuarto paso.

5. Realizar una actividad en parejas o en grupos pequeños (15 minutos).

Notas para facilitadores antes de iniciar esta actividad.

- Es normal que a los participantes les cueste trabajo hacer Cambiando mis acciones.
- Prepárese para ayudar a los participantes durante esta actividad, especialmente cuando dividan su actividad paso a paso (véanse los Anexos 7 y 8).
- El facilitador debe asegurarse de que los participantes hayan elegido una actividad fácil, pasos sencillos y que hayan hecho un plan.

Dar instrucciones para la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Recuerden que dije que hoy tienen la elección de seguir haciendo las actividades agradables que empezaron la semana pasada. O pueden usar Cambiando mis acciones para elegir una nueva actividad. Puede ser una actividad agradable, como Diego reuniéndose con sus amistades. O puede ser una tarea importante que les haga sentir que lograron algo, como Diego barriendo”.

- Pida a los participantes que abran sus libros de actividades en las hojas en blanco con el título “Semana 4: Cambiando mis acciones en la sesión 4”.
- Pregunte a los participantes si les gustaría:
 - trabajar más en la actividad que eligieron en la sesión 3;
 - trabajar en una nueva actividad que sea agradable o
 - elegir una nueva actividad que sea una tarea importante y les haga sentir que lograron algo.
- Organice a los participantes en parejas (o en dos o tres grupos grandes si trabajar en parejas es muy difícil).
- Forme las parejas o los grupos según lo que los participantes quieran hacer:
 - trabajar más en la actividad que eligieron en la sesión 3 o
 - trabajar en una nueva actividad (ya sea una actividad agradable o una tarea importante).
- Indique a las parejas o a los grupos que los participantes pueden ayudarse entre sí para usar Cambiando mis acciones.

Para los participantes que realizan la misma actividad que en la sesión 3.

- Indique a los participantes que trabajen en uno o todos los puntos siguientes para seguir completando la actividad:
 - los siguientes peldaños de la escalera que dibujaron en la sesión 3;
 - nuevos pasos, por ejemplo, quizá necesiten añadir más de tres peldaños a su escalera;
 - un nuevo plan para los peldaños nuevos.

Para los participantes que realizan una nueva actividad (una actividad agradable o una tarea importante).

- Indique a los participantes que terminen todo lo correspondiente a Cambiando mis acciones:
 - elegir
 - dividir la actividad paso a paso
 - planear
 - repetir

Concluir la actividad

- Solo si queda tiempo: pida a uno o dos participantes que expliquen a todo el grupo los pasos de Cambiando mis acciones que darán y su plan (dos minutos por participante).

Actividad para adolescentes 4.4.

Concluir la sesión

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	● Libros de actividades ● Papeles de fortalezas (de la sesión anterior) ● Bolígrafos o lápices	● Ninguno

1. Breve resumen

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy seguimos practicando Cambiando mis acciones. Entonces, ¡esta semana seguirán notando sus emociones, calmando su cuerpos y cambiando sus acciones!"

2. Práctica en casa

- Muestre a los participantes las páginas para la práctica en casa de esta semana en el libro de actividades.
- Diga a los participantes que deben tratar de hacer su práctica en casa todos los días hasta la siguiente sesión de EASE.
- **Práctica en casa de Entendiendo mis emociones y mapa del cuerpo.** Seguir identificando sus emociones y sensaciones en el cuerpo, y ponerlas en el frasco de las emociones y en el mapa del cuerpo en sus libros de actividades.
- **Práctica en casa de Calmando mi cuerpo.** Cuando noten una emoción muy fuerte o una sensación en el cuerpo, pueden practicar la respiración lenta. Sombrear o colorear el globo en sus libros de actividades después de que hayan practicado la respiración lenta. Esta habilidad ayuda ahora a los participantes a aprender cómo practicar la respiración lenta para calmar sus cuerpos cuando lo necesiten.
- **Práctica en casa de Cambiando mis acciones.** Completar los primeros pasos de su plan de Cambiando mis acciones usando el dibujo de la escalera. Para ello, no es necesario que escriban ni dibujen nada en sus libros de actividades.

Recordar hacer la práctica en casa

- Comente cómo los participantes pueden recordar hacerla. Por ejemplo, pueden pedirle a sus cuidadores que les recuerden hacer la práctica, pueden recordárselo entre sí o abrir el libro de actividades al despertar o antes de dormir y hacerla en ese momento.

3. Actividad para concluir la sesión.

- Concluya cada sesión de la misma forma.

Sentarse en círculo para explicar e identificar las fortalezas.

- Pida a los participantes que se sienten en círculo.
- Explique que una fortaleza es algo en lo que son muy buenos, algo positivo sobre su personalidad o algo positivo que han demostrado en la sesión de hoy.
- Si es necesario, mencione algunos ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, gracioso, valiente, paciente o amable.
- Destine un minuto para que piensen en una palabra que describa una fortaleza que tengan.
- Invite a los participantes a compartir con el grupo la fortaleza que hayan elegido.
- Sugiera una fortaleza en caso de que a algún participante no se le ocurra alguna.
- Nota: no se debe forzar a los participantes a decir algo si no lo desean. Estas palabras se utilizarán en la siguiente actividad.

Los participantes decoran los papeles con sus fortalezas.

- Entregue a los participantes los papeles con sus fortalezas y un bolígrafo o lápiz.
- Pídales que abran su papel para que puedan ver las ocho secciones en las que está dividido.
- Tres secciones estarán completas a partir de la sesión anterior.
- Pídales que escriban o dibujen su nueva fortaleza en otra sección.
- Cuando hayan terminado, recoja los papeles y guárdelos en un lugar seguro para la siguiente sesión.

Recoger los papeles

- Recoja los papeles y guárdelos en un lugar seguro para la siguiente sesión.

Sesión para adolescentes 5. Gestionando mis problemas, parte I

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
		- Reforzar lo aprendido en las sesiones 1 a 4. - Seguir promoviendo el apoyo y la cohesión grupal. - Aprender una habilidad que ayude a resolver problemas.		
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 5.1. Bienvenida	Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	- Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1) - Algunos materiales necesarios para la actividad inicial	Anexo 2. Actividades y juegos	5 minutos
Actividad para adolescentes 5.2. Revisar la práctica en casa	- Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido - Los participantes comparten su práctica en casa - Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	- Libros de actividades - Libro de historias	- Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa - Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones - Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo - Anexo 7. Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones	20 minutos
Actividad para adolescentes 5.3. Entendiendo problemas comunes	Compartir ideas de problemas comunes que afectan a los adolescentes	- Póster del laberinto - Bolígrafos o lápices - Libro de historias - Papel grande	Anexo 1. Gestión de revelaciones de abusos y del riesgo de suicidio	15 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 5.4. Gestionando mis problemas	● Aprender una habilidad que ayude a resolver problemas	● Póster de Parar, pensar, actuar ● Libro de historias ● Papeles grandes ● Bolígrafo o lápiz ● Cinta adhesiva	● Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas	20 minutos
Actividad para adolescentes 5.5. Aplicar Gestionando mis problemas	● Aprender cómo aplicar el método Parar, pensar, actuar a los problemas comunes ● Aprender cómo aplicar el método Parar, pensar, actuar a un problema personal	● Papeles grandes ● Bolígrafos o lápices	● Anexo 8. Ayudar a los participantes sin decirles la respuesta ● Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas	35 minutos
Actividad para adolescentes 5.6. Concluir la sesión	● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	● Libros de actividades ● Papeles de fortalezas (de la sesión anterior) ● Bolígrafos o lápices		10 minutos

Actividad para adolescentes 5.1. Bienvenida

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	● Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1) ● Algunos materiales necesarios para la actividad inicial	● Anexo 2. Actividades y juegos

1. Bienvenida.

- Muestre el póster de los acuerdos del grupo.

2. Actividad inicial

- Realice una actividad o juego, o cante una canción para promover la cohesión social (véase el Anexo 2 para encontrar ideas).
- O practique brevemente la respiración lenta como actividad inicial para el grupo.

Actividad para adolescentes 5.2.

Repasar la sesión 4 y revisar la práctica en casa 20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido ● Los participantes comparten su práctica en casa ● Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	● Libros de actividades ● Libro de historias	● Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa ● Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones ● Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo ● Anexo 7. Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones

1. Resumir la sesión 4.

2. Los participantes comentan su práctica en casa.

Notas para facilitadores antes de comenzar la discusión sobre la práctica en casa.

- Elogie a los participantes por sus esfuerzos, aun cuando no hayan podido terminar su práctica en casa.
- Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con su práctica en casa (véanse los Anexos 3, 4, 5 y 7).
- Invite a todo el grupo a que ayude a gestionar el problema de otro participante. Esto ayudará a administrar el tiempo y evitar demasiadas conversaciones individuales entre usted y los participantes durante la actividad grupal.
- Si algunos de los participantes no desean compartir su práctica en casa, al final de la sesión debe preguntarles en privado si han tenido algún problema y ayudarles a solucionarlo, si es necesario.
- Si algún participante no asistió a la última sesión, invite a otro participante que sí haya estado presente que enseñe en dos minutos Cambiando mis acciones para una tarea importante.
- Después de los dos minutos, podrá corregir cualquier información errónea.
- Si no hay suficiente tiempo o si el participante no puede seguir las instrucciones, organice una reunión individual para ayudarle a aprender la habilidad.

3. Invitar a los participantes a comentar la práctica en casa de Calmando mi cuerpo (5 minutos).

- Invite a los participantes a hablar brevemente de un momento en el que hayan practicado la respiración lenta en respuesta a una emoción difícil o a sensaciones en el cuerpo:
 - Pregúnteles cómo se sintieron antes y después de practicar la respiración lenta (sus emociones y las sensaciones en el cuerpo).
 - Aliente a los participantes a decirle los pasos de la respiración lenta. Esto ayudará a comprobar que están entendiendo.
- De haber algún problema, use el Anexo 5 y:
 - ensaye los pasos de la respiración lenta con el grupo o en parejas;
 - pregunte a los participantes si quieren hacer un juego de roles sobre el problema ante usted o
 - pida al participante que le diga cómo actuar, para mostrar al grupo el problema que tuvo con la respiración lenta (como: verse asustado, respirando rápido desde el pecho).

4. Invitar a los participantes a comentar la práctica en casa de Cambiando mis acciones (15 minutos).

Leer la historia: mostrar la Imagen 18 y leer el Texto 18.

- Invite a los participantes a compartir qué actividades o pasos de la práctica en casa terminaron.
- Pregunte a los participantes qué sintieron antes y después de realizar la actividad o el paso (sus emociones y sensaciones en el cuerpo).
- Discutan las dificultades que experimentaron al completar la actividad o el paso.
- Anime a los demás participantes para que les ayuden a gestionar estas dificultades (véase el Anexo 7).

Invitar a los participantes a compartir su otra práctica en casa.

- Si hay tiempo, pida a los participantes que compartan un ejemplo de su frasco de las emociones o del mapa del cuerpo de la semana pasada.

Actividad para adolescentes 5.3. Entendiendo problemas comunes

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Compartir ideas de problemas comunes que afectan a los adolescentes	● Póster del laberinto ● Bolígrafos o lápices ● Libro de historias ● Papel grande	● Anexo 1. Gestión de revelaciones de abusos y del riesgo de suicidio

Presentar el objetivo de Gestionando mis problemas.

Por ejemplo, diga esto:

“Aprendimos cómo manejar nuestros cuerpos y nuestras acciones cuando sentimos emociones muy fuertes, pero las emociones muy fuertes también pueden afectar nuestras habilidades para pensar.

Las emociones muy fuertes, como la tristeza, el pesar, el miedo o el enojo, pueden hacer difícil gestionar los problemas de cada día, como resolver una pelea con un hermano/a. Estas emociones también pueden hacer difícil gestionar problemas muy grandes, por ejemplo, cómo responder a un acosador en la escuela.

Esto es porque las emociones muy fuertes pueden afectar nuestra capacidad de pensar claramente y con imaginación. Y necesitamos estas habilidades para gestionar nuestros problemas. Gestionar nuestros problemas es una habilidad importante en muchas áreas de nuestra vida.

Aprenderemos más sobre gestionar problemas resolviendo un juego de laberinto juntos”.

2. Realizar la actividad del laberinto.

Presentar la actividad.

- Muestre el póster del laberinto.
- Diga al grupo que al resolver problemas se utilizan las mismas habilidades para pensar que para encontrar el camino en un laberinto.
- Explique las instrucciones y las reglas del juego (abajo).
- Pida un voluntario para empezar.

Instrucciones.

- Intenten resolver el laberinto en cinco minutos.
- El primer participante comenzará en el “inicio”.
- Cada participante tendrá 10 segundos para llegar tan lejos como pueda a través del laberinto, utilizando un bolígrafo.
- La siguiente persona comenzará donde la persona anterior terminó.

- El objetivo es llegar al final del laberinto.
- El facilitador debe alentar a los participantes a pedirle ayuda al facilitador cuando la necesiten.
- El facilitador puede ayudar a los participantes a resolver el laberinto.

Reglas del juego.

- Los participantes solo deben pasar por las aberturas y no tocar las líneas.
- Cuando los participantes se topen con una barrera (callejón sin salida), tendrán que regresar y encontrar otro camino a través del laberinto.

Resumir cuando termine el juego.

Por ejemplo, diga esto:

“Gestionar un problema es como encontrar nuestro camino en un laberinto. Tenemos que probar muchas rutas diferentes para encontrar el final. Puede que intentemos una ruta y descubrir que nos lleva a un callejón sin salida. Entonces tenemos que regresar e intentar otro camino. A veces, el problema es muy difícil, como este laberinto, así que hacemos nuestro mejor esfuerzo para encontrar la salida y a veces necesitamos pedir ayuda para hacerlo. Aunque puede que no la encontremos rápido, podemos avanzar mucho desde el momento en que salimos de la línea de inicio.

Por eso, cuando tratamos de gestionar nuestros problemas, a menudo tenemos que intentar muchas soluciones antes de encontrar la que nos ayude a gestionar el problema. A veces, gestionar nuestros problemas puede llevar mucho tiempo, pero cada ruta que probamos nos acerca más a gestionar el problema.

Aprenderemos de los problemas de Diego y veremos si podemos ayudarlo a gestionarlos”.

3. Leer la historia: mostrar la Imagen 19 y leer el Texto 19.

4. Mantener una discusión grupal sobre problemas comunes.

Notas para facilitadores antes de comenzar la discusión.

- En esta discusión, los participantes a veces pueden plantear problemas que sugieren que son objeto de abusos o abandono.
- Remítase al Anexo 1 para obtener directrices sobre cómo responder cuando un participante revela este tipo de problemas.

Invitar a los participantes a compartir problemas.

- Plantee la pregunta del libro de historias.
- Escriba o dibuje las respuestas de los participantes en un papel grande.
- Si se muestran renuentes a compartir, puede:
 - hacer referencia a los problemas de Diego y preguntar a los participantes si han tenido problemas similares o
 - mencionar algunos ejemplos, como tener una discusión con los padres/las madres, problemas con los deberes escolares o para ir a la escuela, problemas sociales o con amistades, problemas económicos.

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

“Todos pasamos por problemas prácticos. A veces, tenemos los mismos problemas que los demás [dé un ejemplo de problemas comunes], pero, a menudo, son únicos en nuestra experiencia [dé un ejemplo de problemas individuales].

Ahora les enseñaré una actividad que se llama Gestionando mis problemas que les ayudará a gestionar los problemas prácticos que tengan. Aprenderemos cómo usar Gestionando mis problemas para resolver uno de estos problemas”.

Actividad para adolescentes 5.4.

Gestionando mis problemas 20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Aprender una habilidad que ayude a gestionar problemas	● Póster de Parar, pensar, actuar ● Libro de historias ● Papeles grandes ● Bolígrafo o lápiz ● Cinta adhesiva	● Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas

1. Leer la historia: mostrar la Imagen 20 y leer el Texto 20.²⁶

2. Realizar la actividad grupal de Gestionando mis problemas.

Notas para facilitadores antes de iniciar la actividad.

- Guiará a los participantes a través de los pasos Parar, pensar, actuar.
- Utilice los problemas de Diego como ejemplo para cada paso.
- Escriba o dibuje las respuestas de los participantes para cada paso en un papel grande. O pida a un voluntario que dibuje o escriba las respuestas.

Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Ahora, usaremos nuestras habilidades para pensar cómo ayudar a Diego a gestionar su problema”.

- Muestre el póster de Parar, pensar, actuar.
- Explique que ahora explicará cada paso.

²⁶ Los problemas que figuran en el libro de historias pueden adaptarse al contexto local. Como alternativa, puede pedir a los participantes otros ejemplos de problemas comunes.

Paso 1: Parar.

Presentar el paso.

Por ejemplo, diga esto:

"A veces podemos pasar por muchos problemas diferentes al mismo tiempo.

Diego tenía muchos problemas. Algunos de ellos eran las peleas de sus padres, la posibilidad de mudarse, problemas para dormir y el acosador en la escuela.

El círculo rojo nos dice que paremos y decidamos, '¿cuál es el problema?'"

Instrucciones para el paso.

- Explique que el primer paso es parar y elegir **un problema** para gestionarlo.
- Pregunte a los participantes cuál problema eligió Diego. (**Respuesta:** problema para dormir.)
- Explique que el primer paso también se trata de elegir el **problema más fácil** de gestionar.
- Recuerde a los participantes que Diego eligió el problema de acoso aún porque no es tan fácil de gestionar.
- Explique que es útil centrarse en problemas de los que podemos hacer algo al respecto, como lo hace Diego.
- Reconozca que no todos los problemas pueden gestionarse fácilmente.
- Dibuje el tronco de un árbol grande con ramas (pero no dibuje ninguna hoja en el árbol).
- Dibuje o escriba algo que represente el problema que Diego eligió (dormir) dentro del tronco.

Paso 2: Pensar

- Realice esta breve actividad (durante no más de tres minutos) antes de presentar el paso.

Por ejemplo, diga esto:

"El círculo anaranjado nos dice que pensemos en tantas ideas como sea posible.

Antes de ayudar a Diego, ¿me gustaría que primero me ayudaran con mi problema!"

- Prepare un mensaje o dibujo gracioso en una hoja de papel.
- Use cinta adhesiva para pegar esta hoja de papel en la espalda del facilitador.
- La intención es que este sea un ejemplo gracioso, por lo que el facilitador debe adoptar una actitud divertida.
- Explique que usted lleva un papel pegado en la espalda y que necesita que los participantes le ayuden a quitárselo.
- Pida a los participantes que den sugerencias para ayudarlo (p. ej., tratar de alcanzarlo, tratar de sacudírselo, etc.).
- Intente representar algunas de las sugerencias, pero sin resolver el problema. Por ejemplo, si un participante sugiere sacudírselo de encima, intente actuar de esa forma y finja que no puede hacerlo.
- Sugiera que quizá necesite que uno de los participantes le ayude al final de la actividad, si lo considera oportuno.

Presentar el paso.

- Explique que el segundo paso es pensar en **tantas ideas como sea posible** para gestionar el problema de Diego.

Por ejemplo, diga esto:

“¡Gracias por ayudarme con mi problema! A todos se les ocurrieron muchas ideas creativas para ayudarme a gestionar mi problema.

Ahora tenemos que hacer lo mismo con el problema para dormir de Diego y pensar en muchas ideas diferentes para ayudarlo.

Tenemos que pensar, ¿qué puede hacer Diego al respecto y en quién confía para pedirle ayuda? (Como yo confíé en ustedes para quitarme el papel.)

Puede ser cualquier idea que pueda gestionar el problema. No hay respuestas correctas o incorrectas. Pueden ser: grandes ideas o pequeñas ideas, o ideas creativas y hasta ideas graciosas.

No se preocupen si piensan que su idea no funcionará. Decidiremos cuáles son las mejores ideas en el paso siguiente.

Ahora nuestro trabajo solo es pensar en la mayor cantidad de ideas que podamos”.

- Pida a los participantes que aporten tantas ideas como sea posible para Diego.
- Usted o un voluntario dibujarán o escribirán las ideas de los participantes en cada hoja de las ramas de los árboles. (Sugerencia: es mejor dibujar primero la solución y después dibujar la hoja a su alrededor).
- Puede preguntar lo siguiente:
 - “¿Qué puede hacer Diego por sí mismo para gestionar el problema?”
 - “¿Hay alguna persona en la que Diego confíe con quien pueda hablar o pedirle ayuda para gestionar el problema?”
- Debe validar todas las ideas que los participantes aporten.
- Debe seguir preguntando, “díganme más ideas, ¿qué más puede hacer Diego?”, para alentar a los participantes a seguir pensando en soluciones.
- Recuerde a los participantes que las ideas:
 - pueden ser buenas o malas
 - pueden ser creativas, graciosas o divertidas
 - no tienen que gestionar todo el problema
 - pueden incluir a otras personas (p. ej., pedir ayuda a alguien de confianza)
 - pueden ser ideas que Diego podría hacer por sí mismo.
- Si los participantes necesitan más ayuda, puede mencionar algunos ejemplos, como:
 - Diego puede practicar la respiración lenta
 - Diego puede apagar la luz cuando su hermana ya esté dormida
 - Diego puede hablar con su mamá sobre sus problemas.

Paso 3: Actuar.

Presentar el paso.

Por ejemplo, diga esto:

“El círculo verde nos dice que elijamos la mejor idea, que decidamos cuándo ponerla en práctica y entonces hacerla.

Las mejores ideas son las que pensamos que podrían ayudar a gestionar el problema. Suelen ser cosas que podemos hacer nosotros mismos o que Diego puede hacer por sí mismo.

A veces primero tenemos que probar una idea. Si no gestiona el problema, podemos elegir otra idea y probarla. Seguimos probando ideas hasta que avancemos al gestionar nuestro problema”.

Instrucciones para el paso.

- Explique que la primera parte del tercer paso es **elegir la mejor idea**.
- Pida a cada participante que elija qué hoja podría ser la mejor solución para que Diego la pruebe primero.
- Para ayudar a los participantes a elegir la mejor idea: ayúdeles a pensar cuál idea es la más útil y fácil de hacer primero para Diego.
- Los participantes pueden tener diferentes opiniones. Esto está bien.
- Debe ayudar a los participantes a decidir en grupo qué idea puede probar Diego primero.
- Pregunte a los participantes cómo les gustaría resaltar la hoja elegida (la idea elegida), por ejemplo, al dibujar otra hoja a su alrededor, una mano que elige esa hoja o estrellas cerca de la hoja elegida.
- Explique que el tercer paso también se trata de **decidir cuándo poner en práctica la mejor idea**.
- Pida a los participantes que sugieran cuándo Diego puede probar la idea.
- Cerca de la hoja elegida, escriba o dibuje cuándo han decidido los participantes que hay que probar la idea.
- Concluya recordando a los participantes que la última parte del paso de Actuar es: **¡hacerlo!**

Actividad para adolescentes 5.5.

Aplicar Gestionando mis problemas

35 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Aprender cómo aplicar el método Parar, pensar, actuar a los problemas comunes ● Aprender cómo aplicar el método Parar, pensar, actuar a un problema personal	● Papeles grandes ● Bolígrafos o lápices	● Anexo 8. Ayudar a los participantes sin decirles la respuesta ● Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas

1. Actividad grupal: gestionar los problemas comunes (15 minutos)

Nota para facilitadores antes de iniciar esta actividad.

- Es normal que a los participantes les cueste trabajo hacer la actividad de Gestionando mis problemas.
- Prepárese para ayudar a cada grupo durante esta actividad, en particular durante el paso de Pensar (véanse los Anexos 8 y 9).
- Para esta actividad, usted elegirá un problema para que los participantes lo gestionen (a partir de la discusión grupal anterior sobre los problemas comunes).
- Lo mejor es elegir el problema que sea más relevante para todos en el grupo.
- Recuerde que debe elegir un problema sencillo, que sea pequeño, resoluble y concreto.
- Debe decidirlo antes de iniciar esta actividad.

Nota para facilitadores: pequeño, resoluble, concreto.

- **Pequeño**
 - Elija un problema sencillo, como el problema para dormir de Diego.
 - Si los participantes solo han descrito problemas grandes, deberá encontrar una manera de simplificarlo, de modo que pueda resolverse más fácilmente.
 - Por ejemplo, gestionar una pelea reciente con un hermano o una hermana es un problema más fácil de resolver que gestionar una mala relación con un hermano o una hermana.
- **Resoluble**
 - Elija un problema en el que los participantes puedan influir de manera realista.
 - Los problemas que no se pueden resolver son cosas como cambiar el comportamiento de otras personas, riñas entre cuidadores, problemas de salud mental de los demás, problemas financieros de las familias, el desempleo de los cuidadores, problemas en la comunidad, como la pobreza o la violencia.

- **Concreto**

- Elija una cuestión que muestre claramente cuál es el problema, o un problema sobre el que los participantes sepan exactamente qué quieren cambiar.
- Los participantes deben ser capaces de describir el problema detalladamente.
- Los participantes deben ser capaces de describir qué sería diferente en sus vidas si el problema se solucionara.

Iniciar la actividad.

Presentar la actividad (Parar).

- Divida al grupo en dos grupos con igual número de participantes.
- Entregue a cada grupo una hoja de papel grande, bolígrafos o lápices.
- Pida a un voluntario de cada grupo que dibuje el contorno de un árbol grande en su papel.
- Explique que deben dibujar únicamente el tronco y las ramas del árbol, pero no las hojas.
- Diga a ambos grupos el problema común que ha elegido.
- Pida a una persona de cada grupo que dibuje o escriba el problema dentro del tronco del árbol.
- Explique que con esto termina el paso de Parar (al elegir y definir un problema).

Pensar en ideas (Pensar).

- Recuerde a todos que el paso de Pensar implica pensar en tantas ideas como sea posible.
- Recuérdeles que las ideas pueden ser buenas o malas, creativas, graciosas o divertidas.
- Para ayudarles a pensar en ideas, pregunte:
 - “¿Qué pueden hacer por sí mismos para resolver el problema?”
 - “¿Tienen alguna persona de confianza con quien puedan hablar o pedirle ayuda para gestionar el problema?”
- Destine aproximadamente cinco minutos para que los grupos piensen en ideas para resolver el problema.
- Pida a cada grupo que intenten llegar a un mínimo de cinco ideas.
- Diga a los grupos que escriban o dibujen sus ideas de soluciones dentro de las hojas de su árbol.
- Después de cinco minutos, pida a ambos grupos que tomen turnos para compartir sus ideas.
- El facilitador debe cerciorarse de administrar el tiempo durante esta parte de la actividad, ya que es posible que solo haya tiempo suficiente para comentar dos o tres ideas.
- Mientras comparten cada idea, pida a los participantes que discutan si la idea es fácil o difícil de hacer, o qué es lo bueno o lo menos bueno de cada idea.
- Invite al otro grupo a unirse a la discusión de ideas.

Elegir la mejor idea (Actuar).

- Diga a todos que ahora realizarán el paso de Actuar.
- Pida a los grupos que discutan sobre las ideas de ambos grupos y que elijan en conjunto la que consideren mejor (es decir, la idea que les parezca más fácil y útil de llevar a cabo).
- Pueden elegir una idea del otro grupo.
- Por lo tanto, ambos grupos habrán elegido la misma idea.

- Pídales que resalten su mejor idea, por ejemplo, dibujando una segunda hoja alrededor de la idea elegida.
- Por último, pida a ambos grupos que le digan cuándo sería un buen momento para llevar a cabo esta mejor idea (no es algo que tengan que hacer en realidad, solo es un ejemplo).
- Pídales que dibujen o escriban en su árbol un recordatorio de cuándo llevarían esto a cabo, de la forma que prefieran.

Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

“Como pueden ver, las posibles soluciones para un problema pueden ser muchas y diferentes. No hay ideas correctas o incorrectas. Tenemos que elegir la solución que nos parezca más fácil de hacer y la que ayude más. Luego, debemos probarla y ver si ayuda a resolver nuestro problema. Utilizaremos Gestionando mis problemas para un problema que les gustaría resolver solos”.

2. Realizar la actividad individual de Gestionando mis problemas (20 minutos).

Notas para facilitadores antes de iniciar la actividad.

- Esta actividad puede hacerse individualmente, aunque si los participantes necesitan ayuda, pueden hablar entre sí.
- Es normal que a los participantes les cueste trabajo hacer la actividad de Gestionando mis problemas.
- Prepárese para ayudar a cada grupo durante esta actividad, en particular durante el paso de Pensar (véanse los Anexos 8 y 9).

Presentar la actividad.

- Pida a los participantes que abran su libro de actividades en las hojas en blanco con el título “Semana 5: Gestionando mis problemas en la sesión 5”.
- Explique que ahora completarán la actividad de Parar, pensar, actuar.
- Deberá ayudar a los participantes y comprobar que hayan terminado cada paso antes de continuar con el siguiente.

Paso 1: Parar.

- Pida a cada participante que elija un problema personal por el que está pasando actualmente.
- Recuérdeles que debe ser un problema fácil de resolver.
- Los facilitadores deben comprobar que cada participante haya elegido un problema adecuado que sea pequeño, resoluble y concreto.
- Pida a los participantes que dibujen el tronco de un árbol con ramas (pero sin hojas) y que escriban o dibujen el problema dentro del tronco.

Paso 2: Pensar.

- Pida a los participantes que piensen en tantas ideas como sea posible para resolver el problema.
- Diga a los participantes que intenten llegar a un mínimo de cinco ideas para cada problema.
- Motive a los participantes a pedir ayuda o ideas entre sí durante esta actividad.
- Recuerde a los participantes que piensen en la mayor cantidad de ideas posible.
- Recuerde a los participantes que las ideas pueden ser buenas o malas, creativas, graciosas o divertidas.
- Para ayudarles a pensar en ideas, pregunte:
 - “¿Hay alguna actividad que puedan hacer por su cuenta para resolver el problema?”
 - “¿Tienen alguna persona de confianza con quien puedan hablar o pedirle ayuda para gestionar el problema?”
- Haga hincapié en que pedir ayuda o apoyo es una parte importante del paso de Pensar.
- Pregunte a los participantes quiénes son algunas de las personas de confianza con quienes podrían hablar sobre sus problemas (p. ej., miembros de sus familias, maestros, facilitadores de EASE, amistades u otros adolescentes del grupo de EASE).
- Pida a los participantes que escriban o dibujen sus ideas en el árbol y que dibujen una hoja a su alrededor.

Paso 3: ¡Actuar!

- Pida a los participantes que piensen cuáles son las mejores ideas para gestionar el problema (la más fácil y útil).
- Motive a los participantes a pedir ayuda entre sí para elegir su mejor idea.
- Pida a los participantes que elijan únicamente una mejor idea que les gustaría probar primero.
- Pídales que resalten su mejor idea, por ejemplo, dibujando otra hoja alrededor de la primera hoja.
- Los facilitadores deben comprobar que cada participante haya elegido la mejor idea que sea adecuada, según los siguientes principios:
 - la idea es segura y sencilla;
 - la idea no causará daño al participante ni a ninguna otra persona y
 - el participante tiene acceso a cualquier material que necesite para llevar a cabo la idea. Si no es así, entonces el participante deberá elegir otra mejor idea.
- Pida a los participantes que comenten en parejas cuándo probarán su mejor idea.
- Pida a los participantes que dibujen o escriban en su árbol un recordatorio de cuándo llevarán esto a cabo, de la forma que prefieran.

Concluir la actividad.

- Solo si queda tiempo: pida a uno o dos participantes que expliquen a todo el grupo su problema y la mejor idea que eligieron (dos minutos por participante).

Actividad para adolescentes 5.6.

Concluir la sesión

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	● Libros de actividades ● Papeles de fortalezas (de la sesión anterior) ● Bolígrafos o lápices	● Ninguno

1. Breve resumen

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy aprendimos cómo las emociones muy fuertes pueden afectar nuestros pensamientos, sobre todo nuestra capacidad de gestionar problemas. Gestionando mis problemas es una nueva habilidad que nos ayuda a gestionar problemas. Esta es la última habilidad de EASE. ¡Así que la próxima vez vamos a practicar mucho para que puedan gestionar mejor los problemas prácticos!".

2. Práctica en casa

- Muestre a los participantes las páginas para la práctica en casa de esta semana en el libro de actividades.
- Diga a los participantes que deben tratar de hacer su práctica en casa todos los días hasta la siguiente sesión de EASE.
- **Práctica en casa de Entendiendo mis emociones y mapa del cuerpo.** Seguir identificando sus emociones y sensaciones en el cuerpo, y ponerlas en el frasco de las emociones y en el mapa del cuerpo en sus libros de actividades.
- **Práctica en casa de Calmando mi cuerpo.** Cuando noten una emoción muy fuerte o una sensación en el cuerpo, pueden practicar la respiración lenta. Sombrear o colorear el globo en sus libros de actividades después de que hayan practicado la respiración lenta. Esta habilidad ayuda ahora a los participantes a aprender cómo practicar la respiración lenta para calmar sus cuerpos cuando lo necesiten.
- **Práctica en casa de Cambiando mis acciones.** Completar los pasos de su plan de Cambiando mis acciones. Para ello, no es necesario que escriban ni dibujen nada en sus libros de actividades.
- **Práctica en casa de Gestionando mis problemas.** Terminar su plan de acción para la mejor idea de Gestionando mis problemas. Para ello, no es necesario que escriban ni dibujen nada en sus libros de actividades.

Recordar hacer la práctica en casa

- Comente cómo los participantes pueden recordar hacerla. Por ejemplo, pueden pedirle a sus cuidadores que les recuerden hacer la práctica, pueden recordárselo entre sí o abrir el libro de actividades al despertar o antes de dormir y hacerla en ese momento.

3. Actividad para concluir la sesión

- Concluya cada sesión de la misma forma.

Sentarse en círculo para explicar e identificar las fortalezas.

- Pida a los participantes que se sienten en círculo.
- Explique que una fortaleza es algo en lo que son muy buenos, algo positivo sobre su personalidad o algo positivo que han demostrado en la sesión de hoy.
- Si es necesario, mencione algunos ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, gracioso, valiente, paciente o amable.
- Destine un minuto para que piensen en una palabra que describa una fortaleza que tengan.
- Invite a los participantes a compartir con el grupo la fortaleza que hayan elegido.
- Sugiera una fortaleza en caso de que a algún participante no se le ocurra alguna.
- Nota: no se debe forzar a los participantes a decir algo si no lo desean. Estas palabras se utilizarán en la siguiente actividad.

Los participantes decoran los papeles con sus fortalezas.

- Entregue a los participantes los papeles con sus fortalezas y un bolígrafo o lápiz.
- Pídales que abran su papel para que puedan ver las ocho secciones en las que está dividido.
- Cuatro secciones estarán completas a partir de la sesión anterior.
- Pídales que escriban o dibujen su nueva fortaleza en otra sección.
- Cuando hayan terminado, recoja los papeles y guárdelos en un lugar seguro para la siguiente sesión.

Recoger los papeles.

- Recoja los papeles y guárdelos en un lugar seguro para la siguiente sesión.

Sesión para adolescentes 6. Gestionando mis problemas, parte 2

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
		- Reforzar lo aprendido de las sesiones 1 a 5. - Seguir promoviendo el apoyo y la cohesión grupal. - Practicar Gestionando mis problemas con un nuevo problema.		
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 6.1. Bienvenida	Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	- Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1) - Algunos materiales necesarios para la actividad inicial	Anexo 2. Actividades y juegos	5 minutos
Actividad para adolescentes 6.2. Revisar la práctica en casa	- Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido - Los participantes comparten su práctica en casa - Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	Libros de actividades	- Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa - Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones - Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo - Anexo 7. Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones - Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas	15 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 6.3. Repaso de Gestionando mis problemas	Fortalecer las habilidades de los participantes para gestionar problemas	Libro de historias	- Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa - Anexo 8. Ayudar a los participantes sin decirles la respuesta - Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas	30 minutos
Actividad para adolescentes 6.4. Gestionando mis problemas con un nuevo problema	- Seguir aplicando Parar, pensar, actuar a un nuevo problema - Empoderar a los participantes para que aprendan unos de otros	- Libro de historias - Papel, bolígrafos o lápices	- Anexo 8. Ayudar a los participantes sin decirles la respuesta - Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas	25 minutos
Actividad para adolescentes 6.5. Prepararse para el fin de la intervención	- Preparar a los participantes para el fin de EASE - Permitir que los participantes compartan sus reacciones sobre el final de EASE			5 minutos
Actividad para adolescentes 6.6. Concluir la sesión	- Resumir la sesión - Presentar y asignar la práctica en casa - Identificar fortalezas	- Libros de actividades - Papeles de fortalezas (de la sesión anterior) - Bolígrafos o lápices		10 minutos

Actividad para adolescentes 6.1. Bienvenida

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	● Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1) ● Algunos materiales necesarios para la actividad inicial	● Anexo 2. Actividades y juegos

1. Bienvenida

- Muestre el póster de los acuerdos del grupo.

2. Actividad inicial

- Realice una actividad o juego, o cante una canción para promover la cohesión social (véase el Anexo 2 para encontrar ideas).
- O practique brevemente la respiración lenta como actividad inicial para el grupo.

Actividad para adolescentes 6.2.

Repasar la sesión 5 y revisar la práctica en casa

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido ● Los participantes comparten su práctica en casa ● Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	● Libros de actividades	● Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa ● Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones ● Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo ● Anexo 7. Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones ● Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas

1. Resumir la sesión 5.

2. Los participantes comentan su práctica en casa.

Notas para facilitadores antes de comenzar la discusión sobre la práctica en casa.

- Elogie a los participantes por sus esfuerzos, aun cuando no hayan podido terminar su práctica en casa.
- Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con su práctica en casa (véanse los Anexos 3, 4, 5 y 7).
- Invite a todo el grupo a que ayude a gestionar el problema de otro participante. Esto ayudará a administrar el tiempo y evitar demasiadas conversaciones individuales entre usted y los participantes durante la actividad grupal.
- Si algunos de los participantes no desean compartir su práctica en casa, al final de la sesión debe preguntarles en privado si han tenido algún problema y ayudarles a solucionarlo, si es necesario.
- Si algún participante no asistió a la última sesión, invite a otro participante que sí haya estado presente para que enseñe en dos minutos Gestionando mis problemas para una tarea importante.
- Después de los dos minutos, podrá corregir cualquier información errónea.
- Si no hay suficiente tiempo o si el participante no puede seguir las instrucciones, organice una reunión individual para ayudarle a aprender la habilidad.

3. Invitar a los participantes a comentar la práctica en casa de Calmando mi cuerpo (5 minutos).

- Si los participantes han podido practicar la respiración lenta sin problemas, proceda a revisar la práctica en casa de Cambiando mis acciones.
- Si es necesario, resuelva brevemente los problemas que los participantes hayan tenido en la práctica de Calmando mi cuerpo.

4. Invitar a los participantes a comentar sobre su práctica en casa de Cambiando mis acciones (15 minutos).

- Invite a los participantes a compartir qué actividades o pasos de la práctica en casa terminaron.
- Pregunte a los participantes qué sintieron antes y después de realizar la actividad o el paso (sus emociones y sensaciones en el cuerpo).
- Discutan las dificultades que experimentaron al completar la actividad o el paso.
- Anime a los demás participantes para que les ayuden a gestionar estas dificultades (véase el Anexo 7).

Invitar a los participantes a compartir su otra práctica en casa.

- Si hay tiempo, pida a los participantes que compartan un ejemplo de su frasco de las emociones o del mapa del cuerpo de la semana pasada.

Actividad para adolescentes 6.3. Repaso de Gestionando mis problemas

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Fortalecer las habilidades de los participantes para gestionar problemas	● Libro de historias	● Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa ● Anexo 8. Ayudar a los participantes sin decirles la respuesta ● Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas

1. Leer la historia: mostrar la Imagen 21 y leer el Texto 21 (5 minutos).

- Plantee la pregunta del libro de historias.
- Pida a los participantes que piensen en algunas ideas para ayudar a Diego a resolver sus problemas.

2. Los participantes representan mediante un juego de roles su práctica en casa de Gestionando mis problemas (25 minutos).

Notas para facilitadores antes de iniciar la actividad.

- Ahora escuchará las experiencias de los participantes sobre su práctica en casa.
- Debe prepararse para ayudar a los participantes mediante la lectura del Anexo 9.
- Prepárese para elegir algunas de las experiencias de los participantes para utilizarlas en el juego de roles (véase el Cuadro 4 al final de esta actividad).
- Prepárese y lea la "Guía para facilitadores para responder a los participantes" que se encuentra más abajo.
- Está bien si los participantes no desean compartir sus experiencias.
- Puede hablar con el participante en privado al final de la sesión para comprobar si ha entendido Gestionando mis problemas.

Instrucciones para participantes.

- Explique que dedicarán unos momentos para escuchar las experiencias de los participantes con la práctica en casa de Gestionando mis problemas.
- Destaque que no todos habrán podido resolver su problema, y que eso está bien.
- Explique que nadie debe juzgar las experiencias de los demás.

- Pida a los participantes que tomen turnos para compartir sus experiencias cuando trataron de resolver problemas.
- Cuando los participantes compartan sus experiencias, pídale que se centren en:
 - la idea que habían planeado probar;
 - qué ocurrió cuando probaron esa idea y
 - qué ha ocurrido con su problema (es decir, ¿se ha resuelto parcial o totalmente, o no se ha resuelto?).

Guía para facilitadores para responder a los participantes.

- A continuación, encontrará cinco circunstancias comunes que los participantes podrían describir. Debe familiarizarse con la forma de responder a cada circunstancia.

1. Si el problema se resolvió de forma positiva:

- Elogie al participante por su éxito al gestionar el problema.
- Invítele a pensar en un nuevo problema para gestionarlo la próxima semana.

2. Si el problema se resolvió, pero de forma problemática:

- Por ejemplo, la solución causará más problemas después, p. ej., pegarle a sus hermanos para que hagan lo que quiere, etc.
- Ayude al participante a entender por qué esta idea puede ocasionar más problemas, aun cuando el problema se haya resuelto.
- Invite al participante y a los demás a que piensen en otras formas de resolver este problema. **Si es apropiado, haga un juego de roles con este propósito.**
- Ayude al participante a planear cuándo probará esta idea en la próxima semana.

3. Si el problema se resolvió parcialmente:

- Elogie al participante por probar su idea.
- Enseñe al grupo que, en esta circunstancia, pueden regresar al paso de Pensar para pensar en ideas que puedan resolver el problema esta vez.
- Invite a todo el grupo para que ayude al participante a examinar las ideas originales en las hojas, así como a pensar en nuevas ideas (es decir, nuevas hojas). **Si es apropiado, haga un juego de roles con este propósito** (véase el Cuadro 4).
- Pida al participante que elija la mejor idea.
- Ayude al participante a planear cuándo la llevará a cabo en la próxima semana.

4. Si el problema no se resolvió:

- Elogie al participante por probar la idea.
- Discutan lo que ocurrió en realidad para poder identificar las razones por las que la idea no funcionó. Por ejemplo:
 - la idea no estaba bien definida
 - la idea era muy poco segura o difícil de llevar a cabo
 - la idea exigía demasiados recursos, etc.
- Diga al grupo que está bien cuando nuestra primera idea no funciona.
- Explique que esto nos ayuda a aprender más sobre qué otras ideas pueden utilizarse para resolver el problema.
- Como ejemplo, recuérdelos cuando tuvieron que regresar en el laberinto.

- Enseñe al grupo que, en esta circunstancia, regresen a:
 - el paso de Parar, si hay que definir mejor el problema o
 - el paso de Pensar, para pensar en más ideas para resolver el problema.
- Invite a todo el grupo para que ayude al participante a pensar en nuevas ideas. **Si es apropiado, haga un juego de roles con este propósito.**
- Pida al participante que elija la mejor idea.
- Ayude al participante a planear cuándo la llevará a cabo en la próxima semana.

5. Si el participante no intentó resolver el problema:

- Ayude al participante a identificar por qué no probó la idea.
- Ayude al participante a pensar en maneras para asegurarse de que pueda hacerlo esta semana.

Cuadro 4. Juego de roles

Elija experiencias que considere adecuadas para un juego de roles.

- Evite representar con el juego de roles problemas que impliquen formas de conflictos graves, violencia u otro material que pueda provocar angustia.
- Diga a los participantes que las reglas del juego de roles consisten en que no deben tocarse entre sí, en caso de que esto incomode a otra persona, y que deben mantener un lenguaje apropiado (es decir, no hablar con palabras ofensivas).

Siga estas instrucciones:

- Invite al participante que comparte su experiencia a que dirija el juego de roles.
- Invite a los otros participantes a ser voluntarios para representar el papel de las personas involucradas en el problema (p. ej., el participante y sus hermanos, si el problema es que pelea con sus hermanos).
- Pida al director que dé instrucciones a los actores para que representen lo que el participante hizo para tratar de resolver el problema.
- Permita que el juego de roles continúe hasta el punto en que el participante llegue a la gestión del problema (gestión problemática, gestión parcial o gestión nula).

Luego destaque que el participante debe regresar ya sea a Parar (paso 1) o a Pensar (paso 2).

- Pida a todos los participantes que sugieran nuevas ideas para gestionar el problema.
- Pida al director que elija algunos ejemplos de ideas y que dé instrucciones a los actores para que representen diferentes finales para el juego de roles.

Actividad para adolescentes 6.4. Gestionando mis problemas con un nuevo problema

25 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Seguir aplicando Parar, pensar, actuar a un nuevo problema ● Empoderar a los participantes para que aprendan unos de otros	● Libro de historias ● Papel, bolígrafos o lápices	● Anexo 8. Ayudar a los participantes sin decirles la respuesta ● Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas

1. Leer la historia: mostrar la Imagen 22 y leer el Texto 22.

- Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

“Diego se enfrentaba a un nuevo problema. Al igual que Diego, todos atravesamos por diferentes problemas en nuestras vidas. Ahora practicaremos Parar, pensar, actuar para un nuevo problema”.

2. Realizar una nueva actividad de problemas: los participantes actúan como facilitadores.

Notas para facilitadores antes de iniciar la actividad.

- Los facilitadores deben familiarizarse con los principios de Gestionando mis problemas, según se describen en la sesión 5 y en el Anexo 9.
- Es normal que a los participantes les cueste trabajo hacer la actividad de Gestionando mis problemas.
- Prepárese para ayudar a los participantes durante esta actividad, en particular durante el paso de Pensar (véase el Anexo 8).
- Antes de iniciar la actividad, decida si seguirá las instrucciones para los participantes o si utilizará las instrucciones adaptadas para participantes más jóvenes.

Instrucciones para facilitadores durante la actividad.

- Para iniciar la actividad, debe indicar cuándo es el momento de Parar (durante dos minutos), cuándo es el momento de Pensar (durante seis minutos), cuándo es el momento de Actuar (durante cuatro minutos) y cuándo es el momento de cambiar (después del paso de Actuar), y repetir con el siguiente compañero.
- Es mejor dejar a los participantes durante unos minutos para comenzar, de modo que tengan la confianza para hacerlo por sí mismos.
- A continuación, deberá hacer un recorrido alrededor de los pares para ayudarles o corregirlos cuando sea necesario.

- Debe comprobar que cada participante haya elegido un problema adecuado que sea pequeño, resoluble y concreto.

Instrucciones para participantes.

- Pida a los participantes que formen parejas (idealmente con alguien que conozcan bien y en quien confíen).
- Pida a los participantes que abran su libro de actividades en las hojas en blanco con el título “Semana 6: Gestionando mis problemas en la sesión 6”.
- Explique que ahora completarán los pasos de Parar, pensar, actuar con un nuevo problema (aun cuando no hayan resuelto el problema elegido en la sesión 5).
- Explique que una persona de cada pareja actuará como facilitador.
- Esto significa que el participante que actúe como facilitador enseñará y guiará a su pareja durante los pasos de Parar, pensar, actuar.
- Luego, cambiarán de roles a mitad de la actividad.
- (Debe recordar pedir a los participantes que cambien de roles a mitad de la actividad y asegurarse de que la primera persona terminó los pasos de Parar, pensar, actuar).
- Ahora diga a cada pareja quién actuará primero como facilitador.
- Explique que el participante que está actuando como facilitador debe ayudar a su pareja a:
 - Parar y elegir un nuevo problema personal por el que está atravesando actualmente, que sea fácil de resolver (y diferente al elegido en la sesión anterior);
 - Pensar: ayudar al participante a pensar en al menos cinco ideas y
 - Actuar: ayudar al participante a elegir la mejor idea y decidir cuándo la llevará a cabo.
- Recuerde al participante que actúa como facilitador que anime a su pareja para que use su árbol.
- Insté a los participantes que actúan como facilitadores que pidan ayuda si no pueden avanzar.

Instrucciones para participantes más jóvenes.

- Se deberá prestar mucha más ayuda a adolescentes más jóvenes durante esta actividad.
- El facilitador puede elegir una de estas opciones si considera que la actividad principal no funcionará para participantes más jóvenes.
 - Pida a dos participantes que se ayuden mutuamente para actuar como facilitadores para todo el grupo. Esto podría consistir en que dos participantes diferentes actúen como facilitadores para cada uno de los pasos de Parar, pensar, actuar (es decir, seis participantes toman el turno). Usted puede ayudar a los participantes durante el proceso.
 - Otra opción es mantener a los participantes en parejas o en grupos pequeños y prestar más ayuda a los participantes que actúan como facilitadores.
 - Una tercera opción es dirigir a los participantes durante la actividad (es decir, de forma similar a “Gestionando tu propio problema: actividad individual”, descrita en la sesión 5).

Concluir la actividad

- Solo si queda tiempo: pida a uno o dos participantes que expliquen a todo el grupo su problema y la mejor idea que eligieron (dos minutos por participante).

Actividad para adolescentes 6.5. Prepararse para el fin de la intervención

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Preparar a los participantes para el fin de EASE ● Permitir que los participantes compartan sus reacciones sobre el final de la intervención	● Ninguno	● Ninguno

1. Comentar el fin de la intervención.

- Recuerde a los participantes que la próxima sesión es la última.
- Dedique un momento para hablar sobre las emociones comunes relacionadas con terminar la intervención, como la tristeza, la preocupación, el entusiasmo, el alivio, la sensación de logro.
- Diga a los participantes que todas las emociones son comprensibles.
- Invite a los participantes a identificar las distintas emociones que les causa el final.
- Si es posible, invíteles a identificar las sensaciones en el cuerpo asociadas a estas emociones.
- Para fortalecer su confianza, diga a los participantes:
 - que conocen todas las habilidades realmente bien y pueden practicarlas ellos mismos y
 - que la próxima sesión se centrará en ayudarles a continuar usando estas habilidades después de que el grupo termine.
- Pida a los participantes que piensen en ideas que les ayuden a gestionar estas emociones, como seguir frecuentándose o ayudándose entre ellos después de que el grupo haya terminado.

Actividad para adolescentes 6.6

Concluir la sesión

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	● Libros de actividades ● Papeles de fortalezas (de las sesiones anteriores) ● Bolígrafos o lápices	● Ninguno

1. Breve resumen

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy practicamos gestionando problemas otra vez. Ojalá puedan seguir gestionando sus problemas esta semana".

2. Práctica en casa

- Muestre a los participantes las páginas para la práctica en casa de esta semana en el libro de actividades.
- Diga a los participantes que deben tratar de hacer su práctica en casa todos los días hasta la siguiente sesión de EASE.
- **Práctica en casa de Entendiendo mis emociones y mapa del cuerpo.** Seguir identificando sus emociones y sensaciones en el cuerpo, y ponerlas en el frasco de las emociones y en el mapa del cuerpo en sus libros de actividades.
- **Práctica en casa de Calmando mi cuerpo.** Cuando noten una emoción muy fuerte o una sensación en el cuerpo, pueden practicar la respiración lenta. Sombrear o colorear el globo en sus libros de actividades después de que hayan practicado la respiración lenta. Esta habilidad ayuda ahora a los participantes a aprender cómo practicar la respiración lenta para calmar sus cuerpos cuando lo necesiten.
- **Práctica en casa de Cambiando mis acciones.** Completar los pasos de su plan de Cambiando mis acciones. Para ello, no es necesario que escriban ni dibujen nada en el libro de actividades.
- **Práctica en casa de Gestionando mis problemas.** Completar su plan de acción para la nueva mejor idea en Gestionando mis problemas. Para ello, no es necesario que escriban ni dibujen nada en sus libros de actividades.
- **Recordar hacer la práctica en casa.** Comente cómo los participantes pueden recordar hacerla. Por ejemplo, pueden pedirle a sus cuidadores que les recuerden hacer la práctica, pueden recordárselo entre sí o abrir el libro de actividades al despertar o antes de dormir y hacerla en ese momento.

3. Actividad para concluir la sesión

- Concluya cada sesión de la misma forma.

Sentarse en círculo para explicar e identificar las fortalezas.

- Pida a los participantes que se sienten en círculo.
- Explique que una fortaleza es algo en lo que son muy buenos, algo positivo sobre su personalidad o algo positivo que han demostrado en la sesión de hoy.
- Si es necesario, mencione algunos ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, gracioso, valiente, paciente o amable.
- Destine un minuto para que piensen en una palabra que describa una fortaleza que tengan.
- Invite a los participantes a compartir con el grupo la fortaleza que hayan elegido.
- Sugiera una fortaleza en caso de que a algún participante no se le ocurra alguna.
- Nota: no se debe forzar a los participantes a decir algo si no lo desean. Estas palabras se utilizarán en la siguiente actividad.

Los participantes decoran los papeles con sus fortalezas.

- Entregue a los participantes los papeles con sus fortalezas y un bolígrafo o lápiz.
- Pídales que abran su papel para que puedan ver las ocho secciones en las que está dividido.
- Cinco secciones estarán completas a partir de la sesión anterior.
- Pídales que escriban o dibujen su nueva fortaleza en otra sección.
- Cuando hayan terminado, recoja los papeles y guárdelos en un lugar seguro para la siguiente sesión.

Recoger los papeles.

- Recoja los papeles y guárdelos en un lugar seguro para la siguiente sesión.

Sesión para adolescentes 7. Futuros más brillantes

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Reforzar lo aprendido en las sesiones 1 a 6.
- Seguir promoviendo el apoyo y la cohesión grupal.
- Aumentar la confianza de los participantes para afrontar los problemas una vez terminada la intervención.
- Fin de la intervención.

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 7.1. Bienvenida	• Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	• Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1) • Algunos materiales necesarios para la actividad inicial	• Anexo 2. Actividades y juegos	10 minutos
Actividad para adolescentes 7.2. Revisar la práctica en casa	• Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido • Los participantes comparten su práctica en casa • Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	• Libros de actividades	• Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa • Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones • Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo • Anexo 7. Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones • Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas	30 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para adolescentes 7.3. Futuros más brillantes	• Informar a los participantes sobre lo que pueden esperar en el futuro • Fortalecer la confianza de los participantes al responder ante futuros problemas y emociones muy fuertes	• Libro de historias • Póster de las habilidades de las y los adolescentes en EASE • Papeles grandes • Bolígrafos o lápices • Otros materiales para la actividad de manualidades		40 minutos
Actividad para adolescentes 7.4: Concluir la intervención	• Actividad de clausura o ceremonia de graduación	• Libros de actividades • Papeles de fortalezas (de la sesión anterior) • Bolígrafos o lápices • Certificados (opcional)		20 minutos

Actividad para adolescentes 7.1. Bienvenida

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	● Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1) ● Algunos materiales necesarios para la actividad inicial	● Anexo 2. Actividades y juegos

1. Bienvenida

- Muestre el póster de los acuerdos del grupo.
- Recuerde a los participantes que esta es la última sesión.

2. Actividad inicial

- Realice una actividad o juego, o cante una canción para promover la cohesión social (véase el Anexo 2 para encontrar ideas).
- O practique brevemente la respiración lenta como actividad inicial para el grupo.

Actividad para adolescentes 7.2.

Revisar la práctica en casa 30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido ● Los participantes comparten su práctica en casa ● Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	● Libros de actividades	● Anexo 3. Sugerencias prácticas para la práctica en casa ● Anexo 4. Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones ● Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo ● Anexo 7. Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones ● Anexo 9. Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas

1. Resumir la sesión 6.

2. Los participantes comentan su práctica en casa.

Notas para facilitadores antes de comenzar la discusión sobre la práctica en casa.

- Elogie a los participantes por sus esfuerzos, aun cuando no hayan podido terminar su práctica en casa.
- Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con su práctica en casa (véanse los Anexos 3, 4, 5, 7 y 9).
- Invite a todo el grupo a que ayude a gestionar el problema de otro participante. Esto ayudará a administrar el tiempo y evitar demasiadas conversaciones individuales entre usted y los participantes durante la actividad grupal.
- Si algunos de los participantes no desean compartir su práctica en casa, al final de la sesión el facilitador debe preguntarles en privado si han tenido algún problema y ayudarles a solucionarlo, si es necesario.
- Si algún participante no asistió a la última sesión, infórmele que el grupo siguió trabajando en Gestionando mis problemas con un nuevo problema.

3. Invitar a los participantes a compartir cómo se sintieron después de la práctica en casa de Calmando mi cuerpo (5 minutos).

- Si los participantes han podido practicar la respiración lenta sin problemas, proceda a revisar la práctica en casa de Cambiando mis acciones.
- Si es necesario, resuelva brevemente los problemas que los participantes hayan tenido en la práctica de Calmando mi cuerpo.

4. Invitar a los participantes a comentar la práctica en casa de Cambiando mis acciones (5 minutos).

- Invite a los participantes a compartir qué actividades o pasos de la práctica en casa terminaron.
 - Pregunte a los participantes qué sintieron antes y después de realizar la actividad o el paso (sus emociones y sensaciones en el cuerpo).
- Discutan las dificultades que experimentaron al completar la actividad o el paso.
 - Anime a los demás participantes para que les ayuden a gestionar estas dificultades (véase el Anexo 7).

5. Invitar a los participantes a comentar la práctica en casa de Gestionando mis problemas (20 minutos).

Notas para facilitadores antes de iniciar la actividad.

- Estas instrucciones son las mismas que las de la actividad 6.3 (Repaso de Gestionando mis problemas).
- Ahora el facilitador escuchará las experiencias de los participantes sobre su práctica en casa.
- Debe prepararse para ayudar a los participantes mediante la lectura del Anexo 9.
- Prepárese para elegir algunas de las experiencias de los participantes para utilizarlas en el juego de roles (véase el Cuadro 4).
- Prepárese y lea la “Guía para facilitadores para responder a los participantes” que se encuentra más abajo.
- Está bien si los participantes no desean compartir sus experiencias.
- Los facilitadores pueden hablar con el participante en privado al final de la sesión para comprobar si ha entendido Gestionando mis problemas.

Instrucciones para participantes.

- Explique que dedicarán unos momentos para escuchar las experiencias de los participantes con la práctica en casa de Gestionando mis problemas.
 - Destaque que no todos habrán podido resolver su problema, y que eso está bien.
 - Explique que nadie debe juzgar las experiencias de los demás.
- Pida a los participantes que tomen turnos para compartir sus experiencias cuando trataron de resolver problemas.
- Cuando los participantes compartan sus experiencias, pídale que se centren en:
 - la idea que habían planeado probar;
 - qué ocurrió cuando probaron esa idea;
 - qué ha ocurrido con su problema (¿se ha resuelto parcial o totalmente, o no se ha resuelto?).

Guía para facilitadores para responder a los participantes.

- A continuación, encontrará cinco posibles circunstancias que los participantes podrían describir.
- Debe familiarizarse con la forma de responder a cada circunstancia.

1. Si el problema se resolvió de forma positiva:

- Elogie al participante por su éxito al gestionar el problema.
- Invítele a pensar en un nuevo problema para gestionarlo la próxima semana.

2. Si el problema se resolvió, PERO de forma problemática:

- Por ejemplo, la solución causará más problemas después, p. ej., pegarle a sus hermanos para que hagan lo que quiere, etc.
- Valide las emociones del participante en respuesta al problema.
- Ayude al participante a entender por qué esta idea puede ocasionar más problemas, aun cuando el problema se haya resuelto.
- Invite al participante y a los demás a que piensen en otras formas de resolver este problema. **Si es apropiado, haga un juego de roles con este propósito.**
- Ayude al participante a planear cuándo probará esta idea en la próxima semana.

3. Si el problema se resolvió parcialmente:

- Elogie al participante por probar su idea.
- Enseñe al grupo que, en esta circunstancia, pueden regresar al paso de Pensar, para pensar en todas las ideas que puedan resolver el problema esta vez.
- Invite a todo el grupo para que ayude al participante a revisar las ideas originales en las hojas, así como a pensar en nuevas ideas (p. ej., nuevas hojas). **Si es apropiado, haga un juego de roles con este propósito** (véase el Cuadro 5).
- Luego el participante elige la mejor idea.
- Ayude al participante a planear cuándo la llevará a cabo en la próxima semana.

4. Si el problema no se resolvió:

- Elogie al participante por probar la idea.
- Discutan lo que ocurrió en realidad para identificar las razones por las que la idea no funcionó. Por ejemplo:
 - el problema no estaba bien definido
 - la idea era muy poco segura o difícil de llevar a cabo
 - la idea exigía demasiados recursos, etc.
- Diga al grupo que está bien cuando nuestra primera idea no funciona.
- Explique que esto nos ayuda a aprender más sobre qué otras ideas pueden utilizarse para resolver el problema.
- Como ejemplo, recuérdelos cuando tuvieron que regresar en el laberinto.
- Enseñe al grupo que, en esta circunstancia, regresen a:
 - Parar (paso 1), si hay que definir mejor el problema o
 - Pensar (paso 2), para pensar en más ideas para resolver el problema nuevamente.
- Invite a todo el grupo para que ayude al participante a pensar en nuevas ideas. **Si es apropiado, haga un juego de roles con este propósito.**
- Luego el participante elige la mejor idea.
- Ayude al participante a planear cuándo la llevará a cabo en la próxima semana.

5. Si el participante no intentó resolver el problema:

- Ayude al participante a identificar por qué no probó la idea.
- Ayude al participante a pensar en maneras para asegurarse de que pueda hacerlo esta semana.

Cuadro 5. Método del juego de roles

- Elija experiencias que considere adecuadas para el juego de roles.
- Evite representar con el juego de roles problemas que impliquen formas de conflictos graves, violencia u otro material que pueda provocar angustia.
- Nota: Diga a los participantes que las reglas del juego de roles consisten en que no deben tocarse entre sí, en caso de que esto incomode a otra persona, y que deben mantener un lenguaje apropiado (es decir, no hablar con palabras ofensivas).

Siga estas instrucciones:

- Invite al participante que comparte su experiencia a que sea el director del juego de roles.
- Invite a los otros participantes a ser voluntarios para representar el papel de las personas involucradas en el problema (por ejemplo, el participante y sus hermanos, si el problema es que pelea con sus hermanos).
- Pida al director que dé instrucciones a los actores para que representen lo que el participante hizo para tratar de resolver el problema.
- Permita que el juego de roles continúe hasta el punto en que el participante llegue a la gestión del problema (gestión problemática, gestión parcial o gestión nula).

Luego destaque que el participante debe regresar ya sea a Parar (paso 1) o a Pensar (paso 2).

- Pida a todos los participantes que sugieran nuevas ideas para gestionar el problema.
- Pida al director que elija algunos ejemplos de ideas y que dé instrucciones a los actores para que representen diferentes finales para el juego de roles.

Actividad para adolescentes 7.3. Futuros más brillantes

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Informar a los participantes sobre lo que pueden esperar en el futuro ● Fortalecer la confianza de los participantes al responder ante futuros problemas y emociones muy fuertes	● Libro de historias ● Póster de las habilidades de las y los adolescentes en EASE ● Papeles grandes ● Bolígrafos o lápices ● Otros materiales para la actividad de manualidades	● Ninguno

1. Leer la historia: mostrar la Imagen 23 y leer el Texto 23.

- Plantee la pregunta del libro de historias.
- Invite a los participantes a pensar en ideas sobre cómo Diego puede gestionar sus emociones.

2. Leer la historia: mostrar la Imagen 24 (leer el Texto 24) y la Imagen 25 (leer el Texto 25).

3. Realizar la actividad grupal: responder ante problemas futuros (20 minutos)

Notas para facilitadores antes de iniciar esta actividad.

- Durante esta actividad, los participantes pueden sugerir estrategias de afrontamiento útiles que sean diferentes a las estrategias que se enseñaron en la intervención de EASE.
- Esto está bien. Esto es bueno para motivar a los participantes para que también las practiquen.
- Sin embargo, usted debe decidir si las estrategias sugeridas son realmente útiles:
 - Recuerde que las **estrategias de afrontamiento útiles** reducen las emociones muy fuertes. No causarán daño al participante ni a ninguna otra persona. Algunos ejemplos son hablar con alguien en quien confían, pedir ayuda, hacer algo físicamente activo, habilidades de relajamiento, usar el humor, seguir reuniéndose con las otras personas de este grupo.
 - Recuerde que las **estrategias de afrontamiento poco útiles** pueden causar más problemas o pueden causar daño a los participantes o a otra persona. Al principio, esas estrategias pueden parecer eficaces, pero a la larga son perjudiciales. Algunos ejemplos son beber alcohol, reprimir pensamientos sobre los problemas, huir, decir mentiras a otras personas o evitar hacer nuevas amistades por sentirse nerviosos o asustados (pero esto hace que se sientan más solos).

Presentar la actividad.

- Pregunte al grupo qué hizo Diego cuando empezó a tener problemas y emociones muy fuertes después de haber aprendido todas las habilidades EASE.
 - Busque respuestas que identifiquen las habilidades aprendidas en esta intervención.
- Pregunte a los participantes qué harán si se encuentran con problemas en el futuro.
 - Haga hincapié en las respuestas que sugieran aplicar las habilidades de la intervención o estrategias de afrontamiento útiles.

Recordar las habilidades.

Por ejemplo, diga esto:

“Al igual que Diego, en el futuro, después de estar en este grupo, habrá veces en que puedan sentir emociones muy fuertes o atravesar por problemas.

Recuerden que es normal tener algunas de estas emociones en algunas situaciones, como sentirse triste si tenemos que mudarnos lejos de donde están nuestras amistades o la familia, pero a veces las emociones se hacen muy fuertes y duran mucho tiempo, y empiezan a afectar otras cosas en nuestra vida, como cuando Diego ya no quería ver sus amigos.

Cuando tenemos estas experiencias, es un buen recordatorio para utilizar las habilidades que hemos aprendido en esta intervención.

El frasco de las emociones de la sesión 1 nos ayuda a notar las emociones muy fuertes. Esta es una habilidad importante, porque mientras más la practiquemos, seremos mejores en darnos cuenta de nuestras emociones antes de que se hagan muy fuertes.

¿Pueden recordar las otras habilidades que aprendimos en esta intervención y en qué nos pueden ayudar?”

Si los participantes no recuerdan las habilidades, utilice las preguntas para ayudarles a responder.

- Cerciórese de proporcionar las respuestas a los participantes si no son capaces de recordarlas.
- Por ejemplo, pregunte lo siguiente:
 - “¿Qué habilidad aprendimos para ayudar a calmar su cuerpo? ¿En qué nos ayuda?”
 - **Respuesta:** Calmando mi cuerpo o la respiración lenta calma el cuerpo o reduce las sensaciones desagradables en nuestro cuerpo al practicar la respiración lenta (o una alternativa). Es útil frente a emociones como el miedo, la preocupación o el enojo.
 - “¿Qué habilidad aprendimos para ser más astutos que las emociones muy fuertes? ¿En qué nos ayuda?”
 - **Respuesta:** Cambiando mis acciones es cuando hacemos un plan para realizar actividades importantes o agradables que mejoren nuestro estado de ánimo.
 - “¿Qué habilidad aprendimos para afrontar los problemas? ¿En qué nos ayuda?”
 - **Respuesta:** Gestionando mis problemas nos ayuda a resolver problemas siguiendo los pasos Parar, pensar, actuar.
- Diga a los participantes que pueden usar sus libros de actividades para recordar estas habilidades en el futuro.
- Muéstreles las páginas al final del libro de actividades con el título, “Para problemas futuros...”.

Gestionar emociones muy fuertes o problemas en el futuro.

- Lea en voz alta la lista de ejemplos de problemas que figura más abajo.
- Pida a los participantes que sugieran qué habilidades EASE serían las más útiles para el problema.
- El facilitador puede elegir añadir otros problemas que los participantes hayan mencionado en sesiones anteriores.
- Lista de problemas en negritas:
 - **Pelear con un amigo:** Gestionando mis problemas
 - **El corazón late muy rápido por la noche:** Calmando mi cuerpo (respiración lenta)
 - **Problemas al hacer los deberes escolares:** Gestionando mis problemas
 - **Dejar de jugar con amistades:** Cambiando mis acciones
 - **Sentirse triste:** Entendiendo mis emociones (frasco de las emociones) y/o Cambiando mis acciones
 - **Dejar de escuchar música:** Cambiando mis acciones
 - **No tener energías para seguir viendo a los amigos:** Cambiando mis acciones
 - **Tener dolores de cabeza:** Calmando mi cuerpo (respiración lenta)
 - **Sentir enojo:** Entendiendo mis emociones (frasco de las emociones) y/o Calmando mi cuerpo

Identificar el apoyo social

- Pida a los participantes que identifiquen por lo menos a una persona a quien puedan pedirle ayuda en el futuro.
- Si los participantes no pueden pensar en alguien, sugiera:
 - cuidadores que hayan participado en la intervención u
 - otros adolescentes que hayan participado en EASE, como las personas en este grupo.

4. Realizar una actividad de manualidades: hacer recordatorios de las habilidades EASE (15 minutos).

- Muestre el póster de las habilidades de las y los adolescentes en EASE para ayudar a los participantes a recordar las habilidades EASE.
- Explique a los participantes que cada quien hará algo para ayudarle a recordar las habilidades EASE en el futuro.
- Explique que serán recordatorios personales para que los conserven, así que podrán ser tan creativos como deseen.
- Entregue a cada participante materiales para hacer, dibujar o escribir el recordatorio.
- Algunas ideas pueden incluir: hacer pequeñas tarjetas de recordatorio que puedan llevar fácilmente consigo; diseñar un póster que puedan colgar en su casa; dibujar las cuatro habilidades en su libro de actividades, etc.

Actividad para adolescentes 7.4.

Concluir la intervención

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Actividad de clausura o ceremonia de graduación	● Libros de actividades ● Papeles de fortalezas (de las sesiones anteriores) ● Bolígrafos o lápices ● Certificados (opcional)	● Ninguno

1. Resumen de cierre

- Diga a los participantes que ahora han terminado la intervención.
- Comparta lo que piensa sobre los participantes, por ejemplo:
 - lo bien que trabajaron a lo largo de la intervención
 - lo bien que se apoyaron unos a otros
 - lo desafiante que ha sido para algunos participantes
 - lo mucho que han cambiado o mejorado, etc.
- Recuérdeles que está bien sentir diferentes emociones por finalizar EASE (sentir tristeza, preocupación, entusiasmo, orgullo, etc.).
- También puede decirles cómo se siente usted por el final de la intervención.
- Dígales que ahora son expertos en las cuatro habilidades y que podrán seguir ayudándose y ayudando a otras personas cuando tengan problemas o emociones muy fuertes.

2. Actividad de intercambio

- Diga a los participantes que se sienten en círculo (si no lo están ya).
- Pídales que compartan:
 - **Un aspecto positivo** sobre EASE (p. ej., “Me ayudó a gestionar mejor mi enojo”) o un aspecto positivo sobre los otros participantes (p. ej., “las personas de este grupo me han apoyado”).
 - **Una meta** que tengan para el futuro. Podría ser algo en lo que les gustaría poder seguir trabajando, o algo que les gustaría poder lograr para sí mismos o para otras personas.

3. Actividad para concluir la sesión

- Concluya cada sesión de la misma forma.

Sentarse en círculo para explicar e identificar las fortalezas.

- Pida a los participantes que se sienten en círculo.
- Explique que una fortaleza es algo en lo que son muy buenos, algo positivo sobre su personalidad o algo positivo que han demostrado en la sesión de hoy.
- Si es necesario, mencione algunos ejemplos, como ser amigable, servicial, afectuoso, gracioso, valiente, paciente o amable.
- Destine un minuto para que piensen en una palabra que describa una fortaleza que tengan.
- Invite a los participantes a compartir con el grupo la fortaleza que hayan elegido.
- Sugiera una fortaleza en caso de que a algún participante no se le ocurra alguna.

Los participantes decoran los papeles con sus fortalezas.

- Entregue a los participantes los papeles con sus fortalezas y un bolígrafo o lápiz.
- Pídeles que abran su papel para que puedan ver las ocho secciones en las que está dividido.
- Seis secciones estarán completas a partir de la sesión anterior.
- Pídeles que escriban o dibujen su nueva fortaleza en otra sección.

Decorar la última sección en blanco.

- Ahora solo debería quedar una sección en blanco en sus papeles de fortalezas.
- Explique a los participantes lo que harán con ella:

Por ejemplo, diga esto:

“En la sección en blanco, me gustaría que escribieran o dibujaran algo que represente las palabras ‘dar apoyo’.

Estas palabras describen una fortaleza de cada uno/a de ustedes. Esto es porque todos/as terminaron juntos/as esta intervención y han ayudado a las otras personas del grupo a terminarla. También son palabras que les alientan a seguir apoyándose después de este grupo y recordarse mutuamente las habilidades que han aprendido”.

4. Despedida

- Destine tiempo para que los participantes se despidan de los demás y de los facilitadores.
- Sugiera que escriban o dibujen sus nombres o un mensaje de aliento en los libros de actividades de los otros participantes.
- Si se dispone de recursos, puede entregar un certificado de graduación a los participantes.
- Si se dispone de recursos, puede entregar una copia del libro de historias a los participantes.

Capítulo 6.

Sesiones para cuidadores



Sesión para cuidadores 1.

Entendiendo las emociones muy fuertes

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
- Mejorar el conocimiento de los cuidadores sobre las emociones muy fuertes en jóvenes adolescentes. - Mejorar las habilidades de escucha activa de los cuidadores. - Ayudar a los cuidadores a superar obstáculos que les impiden pasar tiempo de calidad con sus hijos e hijas. - Presentar la respiración lenta a los cuidadores.				
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN ²⁷
Actividad para cuidadores 1.1. Bienvenida y presentaciones	- Conocerse entre sí - Ayudar a los participantes a relajarse			10 minutos
Actividad para cuidadores 1.2. Revisión de EASE	Describir los objetivos de EASE			5 minutos
Actividad para cuidadores 1.3. Acuerdos del grupo	- Establecer acuerdos y expectativas sobre el comportamiento en el grupo - Promover la cohesión en el grupo	- Papel grande - Bolígrafo		5 minutos
Actividad para cuidadores 1.4. Análisis de las habilidades de las y los adolescentes en EASE	- Conocer las habilidades que se le enseñan a sus hijos en el grupo de adolescentes de EASE - Mejorar la capacidad para apoyar a sus hijos en el uso de estas habilidades	Folleto de las habilidades de las y los adolescentes (suficientes copias para cada cuidador o una copia a modo de póster)	Anexo 12. Sugerencias prácticas para cuidadores que asisten a sus hijos con las habilidades de las y los adolescentes de EASE	10 minutos

27 Destine al menos dos horas para impartir la sesión para cuidadores 1.

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN ²⁷
Actividad para cuidadores 1.5. Entendiendo las emociones muy fuertes en adolescentes	● Conocer las causas y las señales comunes de las emociones muy fuertes en la niñez ● Aprender a identificar con precisión las emociones de su hijo	● Póster de las causas posibles ● Póster de Entendiendo las emociones muy fuertes ● Póster del mapa del cuerpo ● Bolígrafos o lápices		15 minutos
Actividad para cuidadores 1.6. Respondiendo a las emociones	● Mejorar las habilidades para calmar a sus hijos cuando presentan angustia			20 minutos
Actividad para cuidadores 1.7. Tiempo de calidad	● Comprender mejor la importancia de pasar tiempo de calidad con sus hijos ● Superar los obstáculos que les impiden pasar tiempo de calidad juntos		● Anexo 13. Sugerencias prácticas para un tiempo de calidad	20 minutos
Actividad para cuidadores 1.8. Concluir la sesión	● Resumir la sesión ● Asignar la práctica en casa ● Actividad de respiración lenta		● Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo	10 minutos

Actividad para cuidadores I.I.

Bienvenida y presentaciones

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Conocerse entre sí ● Ayudar a los participantes a relajarse	● Ninguno	● Ninguno

1. Bienvenida al grupo.

2. Preséntese.

- Diga su nombre y algo sobre usted que le sea cómodo compartir.
- Explique su rol como facilitador de EASE.
- Haga hincapié en que los cuidadores son expertos en sus hijos y que su rol como facilitadores es apoyar al grupo para que se ayuden entre sí.

3. Invitar a que los cuidadores para que se presenten.

- Pida que los cuidadores que digan su nombre y que tomen un minuto para describir algo que les gusta hacer con sus hijos (limite el tiempo para evitar que los cuidadores compartan su historia o sus problemas con el grupo).
- Aclare que los cuidadores solo deben compartir aquello con lo que se sientan cómodos.

Actividad para cuidadores 1.2.

Revisión de EASE

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Describir los objetivos de EASE	● Ninguno	● Ninguno

1. Describir brevemente los objetivos de EASE.

- Reconozca que los niños y niñas de los cuidadores han experimentado problemas emocionales.
- Si fuese necesario, mencione las principales dificultades emocionales que experimentan los adolescentes en la cultural y el contexto, como la tristeza, la preocupación, el estrés, el enojo, etc.
- Explique que sus hijos aprenderán habilidades que les ayudarán a afrontar los problemas emocionales y prácticos.
- Diga que los cuidadores aprenderán habilidades para apoyar a los niños a afrontar mejor la situación.

2. Explicar brevemente la estructura de las sesiones para cuidadores.

- El grupo se reunirá durante tres sesiones.
- Proporcione información sobre la duración y el horario (día y hora) de las sesiones.
- Explique que en cada sesión:
 - se proporcionará información sobre lo que los niños y niñas aprenden en las sesiones y
 - se enseñarán habilidades para ayudar a los cuidadores a apoyar a sus hijos.
- Explique que:
 - la intervención incluye una combinación de actividades, discusiones y escucha; y
 - los participantes trabajarán en un grupo grande, en grupos pequeños y en pareja para ayudarse mutuamente.

3. Describir brevemente los objetivos de la sesión de hoy.

- Aprender sobre:
 - cómo responderle a los niños y niñas cuando experimentan emociones muy fuertes y
 - la importancia de la escucha activa y de pasar tiempo de calidad con sus hijos.

Actividad para cuidadores 1.3.

Acuerdos del grupo

5 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Establecer acuerdos y expectativas sobre el comportamiento en el grupo ● Promover la cohesión en el grupo	● Papel grande ● Bolígrafo	● Ninguno

1. Explicar que debemos crear un entorno seguro.

2. Invitar a que los cuidadores a que identifiquen los acuerdos del grupo.

Por ejemplo, diga esto:

“Los acuerdos de nuestro grupo pueden ayudarnos a crear un entorno seguro. Podemos hacer juntos estos acuerdos. ¿Qué acuerdos necesitamos para asegurarnos de que cada persona se sienta segura y cómoda para hablar en este grupo?”

3. Preparar un papel grande para los acuerdos del grupo.

- Escriba o dibuje los acuerdos en un papel grande y muéstrelo en cada sesión.
- Si los participantes se muestran renuentes a compartir, mencione algunos ejemplos e invíteles a que aporten más ideas.
- Cerciórese de incluir los siguientes acuerdos:
 - escuchar a los demás;
 - respetar las historias y las ideas de los demás y
 - mantener en privado todo lo que se diga.
- Anime a los cuidadores para que elijan un acuerdo sobre lo que deben hacer si se ven fuera del grupo.

4. Explique la confidencialidad.

Notas para facilitadores antes de explicar la confidencialidad.

- Si a los cuidadores les preocupa que se comparta información con el supervisor o que se les oculte información sobre su hijo, pueden hablar con usted al respecto en cualquier momento.
- Los puntos clave de la confidencialidad son:
 - La confidencialidad se trata de la privacidad. Cada persona es responsable de mantener en privado lo que se discute en el grupo.
 - El facilitador únicamente romperá la confidencialidad para mantener la seguridad de las personas si: 1) corren el riesgo de hacerse daño, 2) existe el riesgo de que la persona le haga daño a otra o 3) están en riesgo de que otra persona les haga daño.
 - Se brindan los mismos acuerdos de confidencialidad a los adolescentes durante su primera sesión.
 - El supervisor sabrá lo que pasa en el grupo. Es una persona con muchos conocimientos que se preocupa por la seguridad de los participantes.

Leer el guion sobre la confidencialidad a los cuidadores.

Por ejemplo, diga esto:

“Quiero hablarles sobre la confidencialidad. Esto significa que todos aquí deben estar de acuerdo en que todo lo que se hable en estas reuniones se mantenga en privado. No debemos hablar con personas fuera de este grupo sobre las demás personas que participan en este grupo, pero pueden hablar sobre lo que ustedes mismos hacen aquí. Por ejemplo, pueden contarle a su familia sobre lo que se habló hoy, pero no deben hablar sobre lo que le han dicho los demás en este grupo.

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

Como su facilitador/a, también debo mantener en privado lo que se dice en este grupo. Aparte de mi supervisor/a, no puedo hablar con nadie más sobre lo que ustedes dicen en este grupo. Esto significa que no puedo decirle a sus niños o niñas nada sobre la información personal de la que ustedes hablen.

Sin embargo, hay tres situaciones en las que tendré que romper la confidencialidad, incluso si ustedes no lo quieren.

La primera situación es si ustedes corren el riesgo de hacerse daño o de terminar con su vida.

La segunda situación por la que tendría que romper la confidencialidad es si corren el riesgo de dañar gravemente a otra persona.

La tercera es en el caso de que estén en riesgo de que otra persona, por ejemplo, un miembro de su familia o de la comunidad, les haga daño.

Esto también es válido si ustedes me cuentan que otra persona está en riesgo de lastimarse, de lastimar a otra persona o de que otra persona le lastime, por ejemplo, otro niño o niña u otro familiar.

Tengo que romper la privacidad en estas tres situaciones porque mi trabajo es resguardar su seguridad, la de sus niños y niñas y la de otras personas.

Son las mismas normas de confidencialidad que para sus hijos e hijas. Sin embargo, en algunas situaciones, cuando el niño o niña esté en riesgo de sufrir daños, es posible que tengamos que romper la confidencialidad al hablar con usted como su cuidador o cuidadora, aunque el niño o niña no lo quiera.

Para ayudar a mantenerles a salvo, primero hablaría con ustedes para que sepan lo que estoy haciendo. Luego, tendría que hablar con mi supervisor/a. Mi supervisor/a se llama [diga el nombre de su supervisor]. Mi supervisor/a sabe mucho sobre cómo ayudar a las personas y se preocupa mucho por ustedes y por sus niños y niñas”.

Actividad para cuidadores 1.4.

Análisis de las habilidades de las y los adolescentes en EASE

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Conocer las habilidades que se le enseñan a sus hijos en el grupo de adolescentes de EASE ● Mejorar la capacidad para apoyar a sus hijos en el uso de estas habilidades	● Folleto de las habilidades de las y los adolescentes (suficientes copias para cada cuidador o una copia a modo de póster)	● Anexo 12. Sugerencias prácticas para cuidadores que asisten a sus hijos con las habilidades de las y los adolescentes de EASE

1. Resumir las sesiones para adolescentes.

- Recuerde a los cuidadores que a su hijo se le invitó a asistir a siete sesiones grupales.
- Entregue el folleto de habilidades de las y los adolescentes a los cuidadores o elija mostrar una copia a modo de póster.
- Explique que los adolescentes aprenderán cuatro habilidades:
 - cómo identificar sus emociones;
 - cómo calmar su cuerpo con la respiración lenta;
 - cómo hacer más actividad puede mejorar las emociones muy fuertes;
 - cómo resolver problemas prácticos.
- Diga a los cuidadores que ahora les proporcionará más detalles sobre dos de las habilidades.

2. Proporcionar un breve repaso sobre las sesiones 1 y 2 para adolescentes de EASE.

Por ejemplo, diga esto:

“En la sesión 1, sus niños y niñas aprenderán sobre las diferentes emociones y cómo identificarlas. Se animará a los niños y niñas para que reconozcan sus emociones y las anoten en sus libros de actividades. Lo harán coloreando, dibujando o escribiendo estas emociones en un frasco de las emociones. Cuanto más aprendan los niños y niñas a identificar las emociones, mejor aprenderán a gestionar las emociones muy fuertes.

En la sesión 2, los niños y niñas aprenderán que las emociones muy fuertes pueden afectar cómo se siente su cuerpo físicamente. Sus niños y niñas aprenderán a realizar la respiración lenta. Cuanto más practiquen la respiración lenta, mejor conseguirán calmar su cuerpo. Como cuidadores y cuidadoras, también practicarán la respiración lenta”.

3. Explicar la práctica en casa.

- Diga que a los niños y niñas se les asignarán prácticas en casa después de cada sesión de EASE.
- Explique que es importante que los cuidadores apoyen a sus niños y niñas para que hagan su práctica en casa.
- Hacer hincapié en que, si los niños y niñas no hacen la práctica en casa, los cuidadores no deben presionarles ni castigarles.

4. Invitar a los cuidadores para que hagan preguntas o compartan ideas sobre cómo apoyar la práctica en casa de los niños y niñas.

- Anime a todo el grupo para que ayude a gestionar los problemas o las preguntas. Esto evitará una serie de conversaciones individuales entre usted y los participantes.
- Si es necesario, ayude a los cuidadores con cualquier problema (véase el Anexo 12).

Actividad para cuidadores 1.5.

Entendiendo las emociones muy fuertes en adolescentes

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Conocer las causas y las señales comunes de las emociones muy fuertes en la niñez ● Aprender a identificar con precisión las emociones de su hijo	● Póster de las causas posibles ● Póster de Entendiendo las emociones muy fuertes ● Póster del mapa del cuerpo ● Bolígrafos o lápices	● Ninguno

1. Describir los cambios comunes que se producen con el “crecimiento”.

Por ejemplo, diga esto:

“Las y los adolescentes experimentan muchos cambios normales en sus cuerpos y mentes que les preparan para convertirse en adultos. Por ejemplo: en las niñas empiezan a desarrollarse los pechos, en los niños cambia la voz, algunos niños y niñas quieren ser más independientes, algunos quieren pasar más tiempo con sus pares.

Todos estos cambios pueden afectar las emociones de las y los adolescentes. Es algo muy normal.

Pero algunos niños y niñas, como los suyos, experimentarán emociones muy fuertes. Estas dificultades son algo más que cambios comunes del ‘crecimiento’. Esto puede ocurrir por muchas razones”.

2. Explicar las causas comunes de las emociones muy fuertes en la niñez.

Dirigir la atención de los cuidadores al póster de las causas posibles.

- Describa brevemente las cuatro causas posibles de las emociones muy fuertes en los niños y niñas:
 - El entorno del niño o niña (p. ej., la exposición a eventos estresantes como la violencia, los conflictos, la pérdida de un ser querido o la pobreza).
 - La biología del niño o niña (p. ej., su género o su etapa de desarrollo de la pubertad).
 - Cómo interactúan el cuidador o la cuidadora con el niño o niña (la calidad de su relación).
 - Factores del cuidador o cuidadora (p. ej., si están muy estresados, si están expuestos a la pobreza o a conflictos).

Explicar los siguientes puntos clave:

- Estas causas pueden afectar a los niños y niñas, incluso cuando los cuidadores y cuidadoras se han ocupado de ellos.
- La biología y el entorno no pueden modificarse, por lo que la intervención no se centrará en ellos.

- Esta intervención se centra en la interacción entre el cuidador o cuidadora y el niño o niña porque esta puede modificarse.
- La buena interacción entre los cuidadores y los niños y niñas es uno de los mejores factores de protección del bienestar en la niñez.
- Haga hincapié en que, con ayuda, la mayoría de los niños y niñas mejorarán y tendrán futuros más brillantes.

3. Explicar las señales comunes de las emociones muy fuertes en la niñez.

Por ejemplo, diga esto:

“Ahora explicaré las señales comunes de las emociones muy fuertes. Muchas de estas señales son respuestas normales a experiencias difíciles. Por ejemplo, es normal sentirse triste cuando un ser querido fallece. O es normal asustarse al caminar por una zona peligrosa en la noche. O es normal sentir enojo si hemos vivido una injusticia.

Pero, cuando estas señales se hacen muy grandes y duran mucho tiempo, pueden interferir en la vida de los niños o niñas. Por ejemplo, un niño o niña que está muy triste, asustado o enojado la mayor parte del tiempo puede sufrir en su vida familiar o en la escuela. Es entonces cuando sabemos que un niño o niña necesita más apoyo porque está experimentando emociones muy fuertes”.

Explicar los cambios en las emociones.

Por ejemplo, diga esto:

“Cuando su niño o niña se sienta abrumado por emociones muy fuertes de tristeza, preocupación, estrés o enojo, puede notar cambios en cómo se siente o se comporta”.

- Muestre el póster de entendiendo las emociones muy fuertes.
- Señale cada personaje y explique la diferencia entre la tristeza, la preocupación, el estrés y el enojo.
- Destaque que con frecuencia el niño o niña muestra enojo, agresividad o un comportamiento desafiante, pero que, en realidad, puede estar sintiendo tristeza, preocupación o estrés.

Explicar los cambios físicos.

- Muestre el póster del mapa del cuerpo.

Por ejemplo, diga esto:

“Cuando una persona experimenta emociones muy fuertes se producen cambios físicos en su cuerpo. Estos cambios físicos son una respuesta normal del cuerpo ante las emociones muy fuertes. Muchas veces, estas sensaciones pueden producirse cuando no hay ningún problema físico en el niño o niña. Estas sensaciones pueden incluir:

- Ritmo cardíaco rápido [dibujar un corazón].
- Respiración rápida [dibujar líneas saliendo de la boca].
- Dolor de cabeza [dibujar una línea en la frente].
- Dolor de estómago o náuseas [dibujar un círculo sobre el estómago].
- Sudoración [dibujar círculos sobre las axilas].
- Sensación de cansancio o somnolencia [dibujar los ojos cerrados]”.

Explicar los cambios en el comportamiento.

Por ejemplo, diga esto:

“Las emociones muy fuertes afectan la forma en que una persona actúa o se comporta. Entre los cambios en el comportamiento más comunes están dormir más o tener dificultades para dormir, comer menos o más de lo habitual, tener problemas para concentrarse durante una actividad, realizar menos actividades agradables habituales; por ejemplo, no ver a sus amistades”.

Explicar los cambios en la manera de pensar.

Por ejemplo, diga esto:

“Cuando el niño o niña se siente abrumado por la tristeza, la preocupación, el estrés o el enojo, puede experimentar cambios en su forma de pensar sobre sí mismo, los demás y el mundo que le rodea. Por ejemplo, pueden pensar: “No valgo nada”, “todo el mundo piensa que soy estúpido o estúpida”, “mi vida no tiene sentido”.²⁸

Muchas veces es difícil saber lo que piensan las y los adolescentes. Podemos darnos cuenta de las pistas al escuchar lo que dicen.

Por ejemplo, un niño o niña que se siente preocupado puede pedir repetidamente que le validen y decir cosas como: “¿Lo estoy haciendo bien?”.

O un niño o niña con pensamientos de que no es lo suficientemente bueno puede decir cosas como ‘no puedo hacer esto’ o ‘no le importo a nadie’.

4. Discusión grupal.

- Invite a los cuidadores a discutir sus observaciones sobre las señales de emociones muy fuertes en su hijo.
- Apoye a los cuidadores a identificar si han observado algún cambio en las emociones, un cambio en el comportamiento o un cambio la forma de pensar.

5. Proporcionar orientación sobre los pensamientos de los niños y niñas de poner fin a su vida.

Por ejemplo, diga esto:

“A veces, cuando un niño o niña se siente extremadamente triste y desesperanzado/a es posible que tenga pensamientos como ‘No vale la pena vivir mi vida’, ‘Ya no quiero seguir aquí’, ‘Desearía quedarme dormido/a y no despertar más’. Estos pensamientos pueden dar mucho miedo. Si esto sucede, es importante que sepa cómo ayudar a su niño o niña de la mejor manera posible”.

28 Adapte los ejemplos de pensamientos a la cultura y el contexto.

Derribando mitos.

- Haga hincapié en que hablar sobre el suicidio no hará que suceda.
- Explique que a muchas personas les preocupa que si preguntan sobre el suicidio, esto aumentará la probabilidad de suicidio o le dará ideas a los niños y niñas. Esto es comprensible, pero es un mito.
- Explique que puede ser de gran ayuda hablar sobre el suicidio con su hijo más abiertamente, solo cuando a los cuidadores les preocupe que exista el riesgo.
- Explique que compartir las emociones muy fuertes con sus cuidadores puede ayudar a aumentar la confianza del niño o niña y que lo más importante es que puede ayudar a reducir el riesgo de suicidio.

Explicar qué pueden hacer los cuidadores en el caso de que crean que su hijo se siente muy triste o desesperanzado.

- El cuidador debe preguntar:
 - “¿Alguna vez has sentido que ya no puedes más?”
 - “¿Sientes que la vida no vale la pena?”
 - “¿Eso significa que podrías estar pensando en terminar con tu vida?”
 - “¿Estás pensando en suicidarte?”
- Si a un cuidador le preocupa que su hijo esté en riesgo de suicidio; por ejemplo, porque hace o dice cosas que sugieren que se siente desesperanzado en el presente o sobre el futuro, indique a los cuidadores que se comuniquen con el facilitador o con una clínica de salud.²⁹ Esto incluye a los niños y niñas que tienen pensamientos sobre no estar vivos, pero sin tener la intención de terminar con sus vidas.
- Si a un cuidador le preocupa que su hijo termine con su vida de forma inminente (por ejemplo, tiene un plan para poner fin a su vida), indíquele que se comunique con un servicio de emergencia.³⁰
- Haga hincapié en que, en caso de que exista un riesgo inminente, no se debe dejar solo al niño o niña y se debe retirar todo lo que pueda ser peligroso para él o ella.

Proporcionar un resumen y dar la oportunidad de hacer preguntas.

Por ejemplo, diga esto:

“Su niño o niña puede parecer abrumado/a por la tristeza, sus preocupaciones o más enojado/a de lo habitual. Pueden experimentar señales físicas como dolores de cabeza. O pueden tener dificultades para realizar alguna de sus actividades habituales. A veces hay más discusiones entre usted y su niño o niña. El objetivo de estas sesiones es ayudarlo a ser más hábil a la hora de ayudar a su niño o niña a afrontar la situación. ¿Alguien tiene alguna pregunta?”

29 Adapte “clínica de salud” al contexto local.

30 Adapte “servicios de emergencia” al contexto local.

Actividad para cuidadores I.6.

Respondiendo a las emociones

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Mejorar las habilidades para calmar a sus hijos cuando presentan angustia	● Ninguno	● Ninguno

1. Actividad grupal: identificar y tranquilizar las emociones muy fuertes (10 minutos).

Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

"Intenten recordar cuando su niño o niña era bebé, estaba aprendiendo a caminar por primera vez, tuvo una pequeña caída y empezó a llorar. Probablemente le dieron un abrazo y le dieron palabras tranquilizadoras. Poco a poco, sus lágrimas cesaron y volvió a calmarse. Su bebé necesitaba que usted le ayudara a tranquilizarse y, como adolescente, sigue necesitando esto ahora.

Sus niños y niñas están aprendiendo a identificar sus emociones. También es útil que ustedes, los cuidadores y cuidadoras, entiendan sus propias emociones para que puedan ayudar a sus niños y niñas a comprender las suyas también. Identificar las emociones de sus niños y niñas significa que podrán tranquilizarles mejor cuando se sientan angustiados/as".

Instrucciones para la actividad.

- Pida a los cuidadores que formen parejas o grupos pequeños de tres o cuatro personas. O, si se prefiere, adapte esta actividad para realizarla con todo el grupo.
- Diga a los cuidadores que tienen cinco minutos para pensar en un ejemplo reciente de cuando su niño o niña estaba:
 - muy triste o llorando;
 - gritando o muy enojado;
 - muy callado y casi sin hablar o
 - muy asustado.
- Invite a las parejas o a los grupos pequeños a identificar:
 - qué emociones experimentaron los cuidadores en esa situación y
 - las ideas sobre cómo consolar y tranquilizar al niño o niña en esta situación.

Discutir sobre la actividad.

- Después de cinco minutos, invite a los cuidadores a compartir sus ideas con todo el grupo.
- Asegúrese de que los cuidadores expliquen:
 - la emoción que experimentó su niño o niña;
 - la emoción que experimentó el cuidador o cuidadora y
 - su idea para tranquilizar.
- Valide las ideas de los cuidadores para tranquilizar, sobre todo si incluyen ejemplos de escucha activa (como se describe en la actividad siguiente).

2. Juego de roles: escucha activa (10 minutos).

Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Todos tenemos diferentes maneras de ayudar a tranquilizar a los niños y niñas. Comunicarse con los niños y niñas de manera calmada y cariñosa, mostrarles que les estamos escuchando sinceramente puede ayudar a tranquilizarles cuando sienten angustia. Ahora, aprenderemos a hacerlo a través de la escucha activa”.

Instrucciones para la actividad.

- Divida el grupo en parejas.
- En cada pareja, designe a un cuidador o como la Persona A y a otro como la Persona B.
- Entregue a la Persona A de cada pareja uno de los ejemplos de escucha activa (mala) para la Persona A que figuran a continuación.
- Hágalo en voz baja para que la Persona B no escuche.
- Indique a la Persona B que hable sobre una situación reciente (idealmente un problema que tenga ella o su niño o niña).
- Indique a la Persona A que escuche y se comunique con la Persona B actuando según el comportamiento que se le haya indicado.
- Después de un minuto, detenga la actividad.
- Pida a la Persona B que comparta brevemente sus reacciones ante el comportamiento de la Persona A.
- Repitan la habilidad y, esta vez, entregue a la Persona B de cada pareja uno de los ejemplos de escucha activa (buena) para la Persona B que figuran a continuación.
- Siga las mismas instrucciones descritas anteriormente, durante un minuto.
- Luego, intercambien los roles y repitan la habilidad, para que la Persona A también practique un ejemplo de escucha activa (buena).
- Esta es la primera actividad en la que se les pide a los cuidadores que realicen un juego de roles o una demostración. Si los cuidadores se muestran renuentes al juego de roles de la escucha activa, considere la posibilidad de que el facilitador demuestre primero el juego de roles.

Persona A: escucha activa (ejemplos malos)

- Mantener un contacto visual mínimo con la persona (mirar hacia otro lado).
- Mirar a la persona, pero con la cara inclinada hacia abajo o alejada de ella.
- Sentarse en una posición rígida y erguida con los brazos cruzados.
- Mostrar con la cara emociones diferentes (p. ej., felicidad cuando la otra persona está triste).
- No utilizar indicaciones verbales breves, como “ajá”, “entiendo”, “ya veo” y “mmm”, y en su lugar empezar a hablar de otro tema.
- No comunicar interés a través del uso del lenguaje, p. ej., “En realidad no puedo entender por qué te sientes así, me parece una tontería”.

Persona B: escucha activa (buenos ejemplos)

- Mantener el contacto visual. Por ejemplo, no mirar fijamente a la persona durante mucho tiempo ni establecer un contacto visual mínimo.
- Asentir con la cabeza o utilizar cualquier otro gesto o posición culturalmente relevante. Asentir con la cabeza para mostrar que se está escuchando a la otra persona.
- Mantener una postura corporal acogedora. Por ejemplo, sentarse con los brazos sin cruzar, mirar a la persona, sentarse al lado de la persona a una distancia cómoda, es decir, ni demasiado cerca ni demasiado lejos.
- Mostrar con la cara emociones similares a las del niño o niña. Por ejemplo, expresar tristeza con la cara cuando la otra persona expresa tristeza.
- Utilizar indicaciones verbales breves. Por ejemplo, decir “ajá”, “entiendo”, “ya veo” y “mmm” muestra que se está escuchando a la otra persona.
- Expresar interés por lo difícil que debe ser para la otra persona sentirse así. Por ejemplo: “Veo que te sientes muy molesto/a en este momento, no debe ser muy agradable sentirse así”.

Discusión grupal.

- Con todo el grupo, discutir lo siguiente:
 - ¿Qué comportamiento observaron los cuidadores y cuidadoras en su compañero o compañera?
 - ¿Cómo se sentían cuando su compañero o compañera se comportaba así?
 - ¿Sentían que su compañero o compañera les escuchaba?
- Haga un resumen al final de la discusión.

Por ejemplo, diga esto:

“Cuando utilizamos una buena escucha activa le mostramos a nuestros niños y niñas que les estamos escuchamos sinceramente. Esto puede ser muy útil cuando su niño o niña sienta angustia. La escucha activa incluye comportamientos simples como mantener el contacto visual, asentir con la cabeza, mantener una postura abierta, mostrar con la cara emociones similares, utilizar indicaciones verbales breves y expresar interés”.

Actividad para cuidadores 1.7.

Tiempo de calidad

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Comprender mejor la importancia de pasar tiempo de calidad con sus hijos ● Superar los obstáculos que les impiden pasar tiempo de calidad juntos	● Ninguno	● Anexo 13. Sugerencias prácticas para un tiempo de calidad

1. Preguntarle a los cuidadores qué significa para ellos el tiempo de calidad con sus niños.

- Si los cuidadores no lo mencionan, entonces diga que el tiempo de calidad puede ser:
 - el tiempo dedicado únicamente al niño o niña o a los niños o niñas y a su cuidador, cuidadora o cuidadores;
 - el tiempo juntos en familia cuando se presta atención a cada niño o niña, individualmente;
 - todo momento en el que el niño o niña tenga toda la atención de su cuidador o cuidadora, incluidos momentos breves si hay otros miembros de la familia presentes;
 - incorporado en las actividades cotidianas simplemente prestando toda la atención al niño o niña (p. ej., mientras se prepara una comida, el cuidador o cuidadora puede centrarse en hablar con el niño o niña sobre una actividad que le guste);
 - breve, no es necesario que sea mucho tiempo, pero los períodos breves y frecuentes son beneficiosos;
 - realizar una actividad juntos, pero no necesariamente tiene que ser una gran actividad o divertida;
 - algo que no cueste dinero y
 - adaptado a la edad del niño o niña; por ejemplo, un niño o niña de 10 años puede querer jugar a un juego con su cuidador o cuidadora, mientras que uno de 15 años puede querer ir a ver un evento comunitario.³¹

2. Pida a los cuidadores que compartan una ventaja de pasar tiempo de calidad con su niño.

- Si los cuidadores no lo mencionan, entonces diga que el tiempo de calidad:
 - demuestra interés por el niño o niña y le ayuda a sentirse especial;
 - puede fortalecer el vínculo y, mejorar la relación entre el niño o niña y su cuidador o cuidadora;
 - puede ayudar al niño o niña a sentirse cómodo al recurrir al cuidador o cuidadora en caso de tener algún problema;
 - puede ser agradable para el niño o niña y para el cuidador o cuidadora y
 - puede ayudar a los cuidadores y cuidadores a reconocer los cambios, tanto los cambios normales del crecimiento de un niño o niña como los que indican problemas.

31 Adapte las actividades al entorno y al contexto.

- Pida a los cuidadores que describan las actividades que su niño o niña disfruta y que los cuidadores y cuidadoras podrían hacer con su niño o niña como parte del tiempo de calidad.
- Si a los cuidadores les resulta difícil identificar una actividad, sugiera actividades o momentos en los que el cuidador o cuidadora y el adolescente ya comparten juntos. Por ejemplo, durante los quehaceres del hogar o familiares, el cuidador podría hablar con el niño sobre sus intereses.

3. Preguntar a los cuidadores sobre los obstáculos que afectan el tiempo de calidad.

- Pregunte a los cuidadores si tienen dudas o inquietudes sobre cómo pasar tiempo de calidad con su niño o niña. Por ejemplo:
 - no tener tiempo suficiente;
 - cómo gestionar el tiempo de calidad con las necesidades de otros niños y niñas;
 - no saber qué hacer si su niño o niña quiere realizar una actividad que le incomoda y
 - si su niño o niña está abrumado por emociones muy fuertes y no quiere realizar ninguna actividad.

4. Resolver de forma grupal los obstáculos que impiden tener tiempo de calidad.

- Invite a los cuidadores a resolver los obstáculos que se identificaron en la discusión anterior.
- Si es necesario, ayude a los cuidadores en la gestión de problemas (véase el Anexo 13).

5. Resumir.

Por ejemplo, diga esto:

“A veces, los cuidadores y cuidadoras pueden sentir que no tienen tiempo. Es importante recordar que el tiempo de calidad puede tratarse de momentos pequeños y breves. Puede ser acariciarle el cabello, abrazarle, conversar antes de acostarse o escuchar con su niño o niña su canción favorita. Aunque sea poco, pasar tiempo de calidad juntos es beneficioso tanto para los niños y niñas como para las y los cuidadores”.

Actividad para cuidadores I.8.

Concluir la sesión

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Resumir la sesión ● Asignar la práctica en casa ● Actividad de respiración lenta	● Ninguno	● Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo

1. Breve resumen

- Recuerde a los cuidadores que tienen dos sesiones más.
- Invite a un cuidador a compartir lo más importante que aprendió hoy.
- Haga un resumen (si es necesario).

Por ejemplo, diga esto:

“Hoy aprendimos lo importante que son las y los cuidadores para ayudar a sus niños y niñas. Aprendimos sobre las causas y las señales comunes de las emociones muy fuertes. Entender estas señales puede ayudarles a apoyar a su niño o niña cuando más lo necesiten. Utilizar la escucha activa y el tiempo de calidad puede ayudarles a mostrar interés por su niño o niña. Estas habilidades son especialmente importantes para su niños y niña en este momento”.

2. Práctica en casa

- **Práctica en casa de la escucha activa.** Pida a los cuidadores que practiquen la escucha activa con sus niños o niñas siempre que tengan la oportunidad.
- **Práctica en casa de tiempo de calidad.** Pida a los cuidadores que intenten pasar algo de tiempo de calidad con su niño o niña desde este momento hasta la próxima sesión.
- **Recordar hacer la práctica en casa.** Discutan sobre cómo los cuidadores pueden recordar hacerlo, por ejemplo, hacer un recordatorio, poner una alarma en el celular, pedirle a su niño o niña que se lo recuerde o dedicar tiempo de calidad inmediatamente después de una actividad habitual como rezar, una comida, etc.

3. Actividad de respiración lenta para concluir la sesión

Nota para facilitadores antes de iniciar la actividad de respiración lenta con los cuidadores.

- Guiará a los cuidadores a través de una práctica simplificada de la respiración lenta.
- No les enseñará la versión completa de la respiración lenta (como en las sesiones para adolescentes).
- Ayude a los cuidadores con los problemas que experimenten durante esta actividad (véase el Anexo 5).

Presentar la actividad.

Por ejemplo, diga esto:

“Sabemos que los cuidadores y cuidadores experimentan mucha presión, sobre todo cuando apoyan a un niño o niña con angustia. Es comprensible que los cuidadores y cuidadoras se enojen o se preocupen.

Esto puede hacer que les resulte más difícil ayudar a su niño o niña, utilizar la escucha activa o pasar tiempo de calidad juntos. En estos momentos de estrés, es más probable que los cuidadores o cuidadoras griten, golpeen o amenacen a su niño o niña. Sabemos que los cuidadores y cuidadoras no quieren actuar de esta manera.

Algo importante que las y los cuidadores deben hacer en estas situaciones es mantener la calma. Su niño o niña está aprendiendo la respiración lenta, que es una habilidad que le ayuda a calmar su cuerpo. Creemos que la respiración lenta también puede ayudarlo a sentirse en calma. Vamos a intentarlo ahora”.

Pasos a seguir.

- Indique a los cuidadores que liberen la tensión de su cuerpo sacudiendo suavemente los brazos y las piernas, rotando los hombros hacia atrás o moviendo suavemente el cuello de un lado a otro.
- Pida a los cuidadores respirar desde el vientre y asegurarse de que todos se sientan cómodos al hacerlo.
- Está bien si no lo hacen perfectamente.
- Pida a los cuidadores respirar lentamente.
- Empiece contando en voz alta, tres segundos para inhalar y tres segundos para exhalar.
- Explíqueles que pueden imaginar que están oliendo una flor cuando inhalan y soplando una vela cuando exhalan.³²
- Continuar durante un minuto.
- Luego, deje de contar y motive a los cuidadores para contar (uno, dos, tres) mentalmente o golpear suavemente con el pie (uno, dos, tres), o seguir el tic-tac de un reloj (si hay uno disponible).
- Continúe durante dos minutos.
- Durante este tiempo, motive gentilmente a los cuidadores para 1) respirar desde el vientre y 2) respirar de lentamente.

Finalizar la práctica.

- Invite a los cuidadores a seguir practicando la respiración lenta diariamente después de esta sesión, ya sea de forma independiente o con su niño o niña.

32 O proporcione otra forma culturalmente pertinente de explicar la respiración lenta.

Sesión para cuidadores 2. El poder del elogio

OBJETIVOS DE LA SESIÓN				
		• Que los cuidadores identifiquen las fortalezas de su hijo o hija. • Comprender mejor la importancia de dar y recibir elogios. • Mejorar la comprensión de las alternativas al castigo severo.		
TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para cuidadores 2.1. Bienvenida y revisión de la práctica en casa	• Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido • Que los cuidadores se sientan capacitados para apoyarse entre sí en esta actividad.	• Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1)	• Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo • Anexo 13. Sugerencias prácticas para un tiempo de calidad • Anexo 14. Sugerencias prácticas para la práctica en casa de los cuidadores	10 minutos
Actividad para cuidadores 2.2. Análisis de las habilidades de las y los adolescentes en EASE	• Conocer las habilidades que se le enseñan a sus hijos en el grupo de adolescentes de EASE • Mejorar la capacidad para apoyar a sus hijos en el uso de estas habilidades	• Folleto de las habilidades de las y los adolescentes (suficientes copias para cada cuidador o una copia a modo de póster)	• Anexo 12. Sugerencias prácticas para cuidadores que asisten a sus hijos con las habilidades de las y los adolescentes de EASE	10 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para cuidadores 2.3. Fortalezas en la niñez	- Hacer hincapié en la propia resiliencia del niño o niña. - Que los cuidadores reflexionen sobre las fortalezas de su niño o niña, incluso en momentos de dificultad.			10 minutos
Actividad para cuidadores 2.4. El poder del elogio	- Aprender sobre la importancia de dar y recibir elogios. - Mejorar las habilidades para dar y recibir elogios.			35 minutos
Actividad para cuidadores 2.5. Alternativas al castigo severo	Fortalecer la comprensión de las alternativas al castigo severo.		Anexo 15. Sugerencias prácticas sobre las alternativas al castigo severo	20 minutos
Actividad para cuidadores 2.6. Concluir la sesión	- Resumir la sesión - Asignar la práctica en casa - Actividad de respiración lenta		Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo	10 minutos

Actividad para cuidadores 2.1. Bienvenida y revisión de la práctica en casa

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido ● Que los cuidadores se sientan capacitados para apoyarse entre sí en esta actividad.	● Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1)	● Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo ● Anexo 13. Sugerencias prácticas para un tiempo de calidad ● Anexo 14. Sugerencias prácticas para la práctica en casa de los cuidadores

1. Bienvenida al grupo.

- Muestre el póster de los acuerdos del grupo.

2. Revisar la práctica en casa.

Notas para facilitadores antes de comenzar la discusión sobre la práctica en casa.³³

- Elogie a los participantes por sus esfuerzos, aun cuando no hayan podido terminar su práctica en casa.
- Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con su práctica en casa (véanse los Anexos 5, 13 y 14).
- Invite a que todo el grupo ayude a gestionar los problemas de los participantes. Esto evitará que la actividad se convierta en una serie de conversaciones individuales entre los participantes y ustedes.
- Si un participante no asistió a la última sesión, invite a un participante que estuvo presente para que describa en dos minutos lo que aprendió.
- Después de los dos minutos, podrá corregir cualquier información errónea.
- Si no hay tiempo suficiente o si el cuidador necesita más asistencia para entender, organice una reunión individual para ayudarle a aprender las habilidades.

³³ Si algunos cuidadores no desean compartir su práctica en casa, al finalizar la sesión puede preguntarles en privado si han tenido algún problema y ayudarles a solucionarlo, si es necesario.

Presentar la revisión de la práctica en casa.

Por ejemplo, diga esto:

“Las posibles experiencias que las personas tendrán con cualquier práctica en casa son tres. La realizó con éxito. O, lo que es más habitual, intentó hacerla, pero no tuvo éxito o no pudo hacerla. Todas las experiencias están bien y es importante compartirlas, ya que podemos aprender mutuamente”.

- Invite a un cuidador para que comparta su experiencia con las actividades de la práctica en casa, tanto los logros como los problemas que haya experimentado.
- Repita hasta que todas las actividades de la práctica en casa se discutan al menos una vez.
 - Escucha activa.
 - Tiempo de calidad.
 - Respiración lenta.

3. Explicar el objetivo de la sesión de hoy.

- Que los cuidadores fortalezcan sus habilidades al elogiar.

Actividad para cuidadores 2.2.

Revisión de las habilidades de las y los adolescentes de EASE

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Conocer las habilidades que se le enseñan a sus hijos en el grupo de adolescentes de EASE ● Mejorar la capacidad para apoyar a sus hijos en el uso de estas habilidades	● Folleto de las habilidades de las y los adolescentes (suficientes copias para cada cuidador o una copia a modo de póster)	● Anexo 12. Sugerencias prácticas para cuidadores que asisten a sus hijos con las habilidades de las y los adolescentes de EASE

1. Resumir la intervención en adolescentes.

- Recuerde a los cuidadores que a su hijo se le invitó a asistir a siete sesiones grupales.
- Entregue el folleto de habilidades de las y los adolescentes a los cuidadores o elija mostrar una copia a modo de póster.
- Explique que los adolescentes aprenderán cuatro habilidades:
 - cómo identificar sus emociones;
 - cómo calmar su cuerpo con la respiración lenta;
 - cómo hacer más actividades puede mejorar las emociones muy fuertes y
 - cómo resolver problemas prácticos.

2. Repase brevemente las sesiones 3 y 4 para adolescentes de EASE.

Por ejemplo, diga esto:

“En las sesiones 3 y 4, sus niños y niñas aprenderán que realizar una actividad más significativa puede mejorar su estado de ánimo. Así como ustedes lo aprendieron en la sesión 1, sus niños y niñas aprenderán que las emociones muy fuertes pueden afectar sus acciones. Por ejemplo, sentirse muy triste puede hacer que los niños y niñas dejen de hacer actividades que solían disfrutar o que antes les eran significativas, como no jugar con sus amistades o evitar hacer las tareas domésticas o escolares.

El problema de detener estas actividades es que hace que las emociones muy fuertes aumenten, en lugar de mejorar. En sus sesiones, las y los adolescentes aprenderán a planear actividades que les resulten agradables y significativas. Cuanto más practiquen planear y realizar actividades agradables, mejor se sentirán”.

3. Invitar a los cuidadores para que hagan preguntas o compartan ideas sobre cómo apoyar la práctica en casa de los niños y niñas.

- Anime a todo el grupo para que ayude a gestionar los problemas o las preguntas. Esto evitará que la actividad se convierta en una serie de conversaciones individuales entre los participantes y ustedes.
- Si es necesario, ayude a los cuidadores con cualquier problema (véase el Anexo 12).

Actividad para cuidadores 2.3.

Fortalezas en la niñez

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
- Hacer hincapié en la propia resiliencia del niño o niña. - Que los cuidadores reflexionen sobre las fortalezas de su niño o niña, incluso en momentos de dificultad.	Ninguno	Ninguno

1. Explicar las fortalezas.

Por ejemplo, diga esto:

“Pensar en las fortalezas de nuestros niños y niñas es una forma de recordarnos lo especiales que son. Todos los niños y niñas pueden mostrar sus fortalezas. Las fortalezas son actividades en las que los niños y niñas son buenos o que han intentado hacer lo mejor posible, acciones positivas que han demostrado en una situación difícil o algo positivo sobre su personalidad”.

2. Invitar a que los cuidadores compartan sus observaciones sobre las fortalezas de sus niños.

- Si a los cuidadores les resulta difícil pensar en las fortalezas, pídales que piensen en lo que les hace sentirse orgullosos de su niño o niña, o proporcione ejemplos.
- Ejemplos de actividades o acciones positivas que sus niños o niñas pueden realizar:
 - ir a la escuela aunque estén muy preocupados;
 - asistir al grupo de EASE, aun cuando se sienten muy estresados;
 - esforzarse al máximo para terminar una tarea, aunque no lo consigan;
 - escuchar música o jugar a algo para sentirse mejor cuando están tristes y
 - tratar de apoyar y consolar a su cuidador o cuidadora después de una pérdida o dificultad en la familia.
- Ejemplos de personalidad o características únicas que su niño o niña puede realizar:
 - esforzarse al máximo para mostrar buen humor, incluso cuando se sienten tristes;
 - esforzarse al máximo por ser amables con sus hermanos o hermanas y
 - esforzarse al máximo por ser amables, serviciales, cariñosos, divertidos, valientes o pacientes.
- Explique que hacer que los niños y niñas sepan que hemos notado sus fortalezas o que intentan mostrar características positivas puede ayudarles a mejorar su estado de ánimo.

Actividad para cuidadores 2.4.

El poder del elogio

35 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Aprender sobre la importancia de dar y recibir elogios. ● Mejorar las habilidades para dar y recibir elogios.	● Ninguno	● Ninguno

1. Discutir sobre la experiencia de los cuidadores al recibir elogios (5 minutos).

Presentar la discusión.

Por ejemplo, diga esto:

“Elogiar es cuando le decimos a una persona que nos gusta lo que hizo. Cuando comen la comida que otra persona preparó y sabe deliciosa, ¿qué le dirían? [Espere la respuesta].

El elogio genuino y auténtico es una de las formas más eficaces que tiene un cuidador o cuidadora de ayudar a su niño o niña. Pero primero, puede ser útil pensar en nuestras propias experiencias de elogios...”

- Comience la actividad compartiendo un ejemplo de cuando recibió un elogio y lo que significó para usted.
- En su ejemplo, el elogio puede provenir de cualquier persona, por ejemplo, su cuidador, un familiar, una amistad, un compañero de trabajo, etc.

Discutir sobre las experiencias de los cuidadores.

- Pida a los cuidadores que piensen en un ejemplo reciente en el que hayan recibido un elogio.
- Pídales que reflexionen sobre lo siguiente:
 - ¿Quién les elogió?
 - ¿Cómo se sintieron al recibir los elogios?
- Pregunte a los cuidadores por qué creen que es importante pensar en sus propias experiencias de elogios. Promover respuestas de:
 - Le ayuda a los cuidadores y cuidadoras a recordar lo significativo que es el elogio.
 - Le ayuda a los cuidadores y cuidadoras a recordar que los elogios incrementan su propia confianza y la manera en que se sienten.
 - Aun cuando los cuidadores y cuidadoras hayan tenido poca experiencia con el elogio, pensar en ello les ayuda a darse cuenta de lo importante que es el elogio para su niño o niña.

Definir la importancia del elogio en la niñez.

- Pida al grupo que defina por qué es importante el elogio para los niños y niñas.
- Si es necesario, explique el significado y la importancia del elogio, incluido el beneficio para la relación niño-cuidador, y cómo pueden motivar al niño o niña para que repita ese mismo comportamiento.

Por ejemplo, diga esto:

“Elogiar a los niños y niñas les ayuda a saber que están haciendo algo bien. Puede potenciar su confianza y fortalecer la relación con ustedes. También, aumenta las probabilidades de que su niño o niña repita el comportamiento en el futuro. Por ejemplo, pueden elogiarle por la manera en la que juega con su hermano o hermana, por ayudar con los quehaceres del hogar o por su esfuerzo para asistir a las sesiones de EASE.

Cuanto más se elogia a un niño o niña por sus comportamientos positivos, menos oportunidades existen de que surjan comportamientos más desafiantes. Es importante que nuestros niños y niñas sepan que estamos orgulloso de ellos, que reconocemos sus fortalezas y sus esfuerzos”.

2. Explicar los tres puntos clave al elogiar (10 minutos).

A. Explicar la importancia de describir claramente qué comportamiento se está elogiando.

- Debe dirigirse a los cuidadores y decirles: “Ustedes son buenas personas”.
- Pregúnteles si saben por qué se les elogia.
- Los cuidadores pueden estar confundidos o hacer muchas conjeturas. Esto está bien.
- Una vez que terminen de adivinar, explíqueles la importancia de ser específicos cuando elogien a los niños y niñas.

Por ejemplo, diga esto:

“Cuando decimos ‘buen niño o buena niña’ o ‘bien hecho’, esto no es claro para su niño o niña. Esto es porque no entienden qué es exactamente lo que les hace feliz a ustedes. En cambio, es más útil decir ‘Me gustó la manera en la que te esforzaste al: jugar bien con tu hermano o hermana, al ayudar con la cena o al continuar asistiendo a las sesiones grupales para adolescentes de EASE”.

B. Explicar la importancia de elogiar los esfuerzos de su niño o niña, no solo sus logros.

- Pida a los cuidadores que imaginen que le han pedido a su niño o niña que haga una tarea, como limpiar la casa.³⁴ El niño o niña hizo esto durante algún tiempo, pero no terminó.
- Pregunte a los cuidadores si elogiarían a este niño o niña.
- Admita una o dos respuestas antes de explicar el valor de elogiar los esfuerzos, no solo los logros.

34 Se pone como ejemplo la limpieza del hogar. Cambie este ejemplo para adaptarlo a la cultura y el contexto, si es necesario.

Por ejemplo, diga esto:

“Muchas veces, es fácil obviar los esfuerzos de un niño o niña y solo elogiar sus logros. Incluso si el niño o niña no logra algo, debemos reconocer sus esfuerzos y elogiarles. El mensaje que se transmite es que, sea cual sea el resultado, sus esfuerzos son valiosos.

Esto les ayuda a formarse una opinión positiva de sí mismos. Incluso cuando un niño o niñas logra algo, como terminar su tarea para la escuela, elogiar sus esfuerzos sigue siendo beneficioso. Por eso, es mejor decir ‘Trabajaste mucho en este proyecto’ que decir ‘eres muy inteligente’.

Elogiar el esfuerzo transmite el mensaje de que lo que valoramos es el comportamiento, las fortalezas y el esfuerzo del niño o niña, no solo lo que logra. Esto les ayudará a sentirse más felices, les animará a seguir esforzándose al máximo y también les ayudará a convertirse en adultos más felices. Es importante elogiar de forma genuina y auténtica, por ejemplo, decirlo con sinceridad y sin exagerar”.

C. Explicar la importancia de elogiar tan pronto como sea posible y de hacer los elogios de manera positiva.

- Pida a los cuidadores que imaginen que sus niños o niñas, que suelen pelearse todo el tiempo, finalmente juegan juntos de forma agradable y tranquila.
- A continuación, pregunte a los cuidadores si interrumpirían a sus niños o niñas para elogiarles o les dejarían jugar tranquilamente juntos (permita una o dos respuestas).
- Explique que es normal que los cuidadores y cuidadoras no quieran interrumpir a los niños o niñas cuando juegan tranquilamente, pero que este es un buen momento para “interrumpir” y elogiarles.
- Explique que el elogio es más eficaz cuando se da en un momento cercano al comportamiento, porque ayuda a transmitirle el mensaje al niño o niña para que repita el comportamiento.
- Describa cómo sería la interrupción:

Por ejemplo, diga esto:

“En estas situaciones, es muy importante expresar el elogio de manera positiva. Esto significa que debemos decir algo como “qué bueno que estén jugando juntos tan tranquilamente”.

No debemos elogiarles negativamente, por ejemplo, diciendo: ‘me alegra mucho que no estén peleando otra vez’.

Al expresar nuestros elogios de manera positiva, dirigimos la atención del niño o niña hacia el comportamiento positivo que esperamos que repita. Si lo expresamos de forma negativa, solo conseguiremos poner la atención sobre el comportamiento negativo.

Después de las interrupciones, incluso pueden elegir pasar un tiempo breve con sus niños o niñas para mostrarles interés por lo que están haciendo, antes de dejarles que continúen por su cuenta”.

3. Realizar una actividad grupal de juego de roles (10 minutos).

Los cuidadores realizan un juego de roles para elogiar.

- Explique a los cuidadores que ahora tendrán la oportunidad de participar en un juego de roles para elogiar.
- Recuerde a los cuidadores que:
 - elogien comportamientos específicos;
 - se enfoquen en los esfuerzos, no solo en los logros;
 - elogien tan pronto como sea posible y expresen el elogio de manera positiva;
 - consideren las fortalezas de sus niños o niñas y cómo estas pueden informar esta actividad.

- Pida a los cuidadores que formen parejas.
- Dé las instrucciones para el primer juego de roles.
- Durante la actividad, el facilitador puede recorrer la sala y dar retroalimentación a las parejas sobre el uso del elogio.

Primer juego de roles (dos minutos).

- Invite a que los pares se cuenten sobre un comportamiento reciente de su niño o niña por el que podrían haberle elogiado, pero no lo hicieron.
- Pida a los pares que primero elijan el comportamiento del niño o niña que representarán en el juego de roles.
- Pida que elijan su rol (cuidador o niño).
- Pida a los cuidadores que representen el comportamiento en el juego de roles, salvo que esta vez el cuidador elogia al niño o niña.

Segundo juego de roles (dos minutos).

- Repita el primer juego de roles, utilizando el ejemplo del otro cuidador.
- Asegúrese de que los cuidadores intercambien los roles, de modo que el cuidador o cuidadora del primer juego de roles ahora represente al niño o niña en el segundo juego de roles.

4. Discusión grupal (10 minutos).

Notas para facilitadores antes de comenzar la discusión.

- Durante esta discusión, los cuidadores pueden plantear sus preocupaciones sobre cómo elogiar a sus niños o niñas.
- Utilice los siguientes puntos para ayudar a guiar a los cuidadores, en caso de que no puedan resolver las preocupaciones durante la discusión.
- A algunos cuidadores puede preocuparles que su niño o niña se vuelva más problemático o tonto si recibe elogios.
 - Si esto sucede, tranquilice a los cuidadores diciéndoles que, en lugar de provocar un mal comportamiento, es probable que los elogios mejoren el comportamiento con el tiempo y que fomenten un mejor comportamiento con más frecuencia.
- Para los cuidadores que no tienen la costumbre de recibir elogios, también puede resultarles difícil elogiar.
- Si se habla sobre esto, explique que es importante perseverar, aunque resulte difícil. Los cuidadores deben centrarse en que el elogio sea auténtico.
- Para algunos niños o niñas puede parecer extraño que su cuidador les elogie con más frecuencia.
- Si los cuidadores están preocupados por esto, explíqueles que puede ser útil que sean sinceros sobre lo que hacen.

Comenzar la discusión.

- Invite al grupo a discutir:
 - la experiencia de dar y recibir elogios y
 - toda dificultad o malestar que hayan experimentado.
- Pida al grupo que se apoye entre sí para resolver los problemas y superar todo desafío que surja.

Actividad para cuidadores 2.5.

Alternativas al castigo severo

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Fortalecer la comprensión de las alternativas al castigo severo.	● Ninguno	● Anexo 15. Sugerencias prácticas sobre las alternativas al castigo severo

1. Presentar las conductas desafiantes.

Por ejemplo, diga esto:

“La escucha activa, el tiempo de calidad y elogiar pueden mejorar las emociones muy fuertes de los niños y niñas y mejorar su comportamiento. Pero, aunque los cuidadores, cuidadoras, niños y niñas hagan lo mejor posible, pueden ocurrir comportamientos desafiantes. Puede resultar muy difícil para las y los cuidadores gestionarlos. Cuando ocurren momentos de estrés, a menudo las y los cuidadores se dan cuenta de que son más propensos a golpear, gritar o amenazar a su niño o niña”.

2. Leer la historia.

Por ejemplo, diga esto:

“Me gustaría compartir la historia de una mamá y un papá que no conozco personalmente, pero su historia es muy parecida a la de muchas familias que he visto. Estaban pasando por un momento muy difícil. Andrea y Fernando tenían una hija, Karina, y un hijo, Diego. Estaban muy preocupados por Diego.

Diego estaba experimentando emociones muy fuertes. Parecía muy triste por momentos, muy preocupado al momento siguiente y también muy enojado otros días. Andrea y Fernando, los cuidadores de Diego, estaban muy ocupados y pensaban que no tenían tiempo para gestionar los estados de ánimo de Diego. Diego ya no ayudaba con los quehaceres del hogar, lo que representaba más trabajo para la familia.

Fernando tenía pensamientos como “lo hace a propósito para llamar la atención”, lo que le hacía sentirse frustrado y enojado. Andrea se sentía preocupada por Diego y tenía pensamientos como “¿cómo lo afrontará mi hijo cuando sea mayor?”.

Andrea y Fernando pensaron que era muy importante que Diego empezara a hacer sus quehaceres y dejara su malhumor. Intentaron ayudarlo por todos los medios. Hablar con él no parecía hacerle ningún bien. Diego le gritaba a sus cuidadores. Entonces, Andrea le gritaba a Diego y le decía que avergonzaba a la familia. Fernando amenazó a Diego con pegarle si no ayudaba a su mamá. Y a veces sí le pegaba”.

3. Discusión grupal.

Notas para facilitadores antes de comenzar la discusión.

- Prepárese para la discusión familiarizándose con la información que figura a continuación y leyendo el Anexo 15.

Comenzar la discusión.

- Pregunte al grupo lo siguiente como parte de la discusión grupal sobre la historia.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Qué efecto creen que tendrá en Diego gritarle, amenazarlo o golpearlo?” [Espere la respuesta].

- Si los cuidadores no lo mencionan, destaque las siguientes sugerencias.
 - La tristeza de Diego podría empeorar.
 - La preocupación de Diego podría empeorar.
 - Podría tenerle más miedo a sus padres o a otras personas.
 - Esto podría afectar su confianza cuando crezca y vaya a la escuela o al trabajo.
 - El comportamiento de Diego podría empeorar, por ejemplo, podría hacer aún menos quehaceres del hogar, estar fuera de casa todo el día o alejarse de sus padres y dejar de hablarles.
 - Diego podría aprender que gritarle o pegarle a otras personas está bien. Podría empezar a gritarle a sus padres. O podría empezar a pegarle a otros niños o niñas, como a su hermana.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Pueden compartir algunas sugerencias sobre qué más podrían intentar Andrea y Fernando con Diego?” [Espere la respuesta].

- Si los cuidadores no las mencionan, entonces diga las siguientes sugerencias:
- **Responder con calma y explicar qué les gustaría que Diego dejara de hacer y qué les gustaría que hiciera en su lugar.**
 - Por ejemplo, un cuidador o cuidadora podría decir: “Veo que te sientes muy frustrado en este momento, pero por favor, deja de gritarme. Quiero que intentes hablarme calmadamente. Si no puedes hacerlo, entonces practica tu respiración lenta. Regresa conmigo cuando te sientas en calma y entonces podremos hablar más”.
- **Crear los acuerdos del “hogar” con Diego.**
 - Por ejemplo, acordar como parte de los acuerdos del hogar no insultar a los miembros de la familia. (Nota: es importante que tanto el niño o niña como sus cuidadores entiendan los acuerdos).
- **Ignorar los comportamientos tontos o inofensivos.**
 - Por ejemplo, ignorar cuando Diego habla demasiado alto o no tiene buenos modales.

- **Utilizar consecuencias lógicas.**
 - Por ejemplo, Diego tiene que ayudar a limpiar o arreglar algo que estropeó.
- **Perder los privilegios o recompensas.**
 - Por ejemplo, Diego puede perder el privilegio de usar el teléfono familiar por una tarde.

4. Hacer hincapié en estos puntos clave.

- Recuerde a los cuidadores que la escucha activa, el tiempo de calidad y elogiar pueden mejorar las emociones muy fuertes y el comportamiento de los niños y niñas.
- Explique a los cuidadores que deberán dedicarle tiempo y práctica continua antes de notar algún cambio en su niño o niña. Así como cuando los cuidadores aprenden algo nuevo, como cocinar un platillo nuevo o a conducir un auto, también tendrán que seguir practicando para mejorar.
- Anime a los cuidadores para que dejen de utilizar cualquier forma de violencia como medio de castigo en la niñez.
- Tranquilice a los cuidadores diciéndoles que comprende que puedan haber utilizado estas estrategias de castigo severo en el pasado, pero que EASE sugiere una forma alternativa de gestionar el comportamiento de su niño o niña para el futuro.

5. Invitar a los cuidadores a hacer preguntas y a resolver problemas en grupo.

Actividad para cuidadores 2.6.

Concluir la sesión

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Resumir la sesión ● Asignar la práctica en casa ● Actividad de respiración lenta	● Ninguno	● Anexo 5: Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo

1. Breve resumen

- Recuerde a los cuidadores que les queda una sesión más.
- Invite a un cuidador a compartir lo más importante que aprendió hoy.
- Haga un resumen, solo si es necesario.

Por ejemplo, diga esto:

"Hoy aprendimos sobre las fortalezas que tienen sus niños y niñas y sobre elogiar. El elogio ayuda a su niño o niña más que el castigo físico o los gritos. Cuando elogian a su niño o niña por sus esfuerzos, le transmiten un mensaje importante. Le dicen que reconocen lo que hace y que se alegran por ello. Esto significa mucho para sus niños y niñas, especialmente en este tiempo difícil. Estas habilidades también son buenas para las y los cuidadores, ya que ayudan a construir el vínculo entre ustedes y su niño o niña".

2. Práctica en casa

- **Practicar en casa de la escucha activa:** Pida a los cuidadores que practiquen la escucha activa con sus niños o niñas siempre que tengan la oportunidad.
- **Práctica en casa de elogiar:** Pida a los cuidadores que intenten elogiar de manera auténtica a su niño o niña tantas veces como puedan (tres veces al día si es posible) desde este momento hasta la próxima sesión.
- **Recordar hacer la práctica en casa:** Discutan sobre cómo los cuidadores pueden recordar hacerla (p. ej., hacer un recordatorio, poner una alarma en el celular, pedirle a su niño o niña que se lo recuerde o dedicar tiempo de calidad inmediatamente después de una actividad habitual como rezar, una comida, etc.).

3. Actividad de respiración lenta para concluir la sesión

Nota para facilitadores antes de iniciar esta actividad.

- Guiará a los cuidadores a través de una práctica simplificada de la respiración lenta.
- No les enseñará la versión completa de la respiración lenta (como en las sesiones para adolescentes).
- Ayude a los cuidadores con los problemas que experimenten durante esta actividad (véase el Anexo 5).

Pasos a seguir.

- Indique a los cuidadores que liberen la tensión de su cuerpo sacudiendo suavemente los brazos y las piernas, rotando los hombros hacia atrás o moviendo suavemente el cuello de un lado a otro.
- Pida a los cuidadores respirar desde el vientre y asegurarse de que todos se sientan cómodos al hacerlo.
- Está bien si no lo hacen perfectamente.
- Pida a los cuidadores respirar lentamente.
- Empiece contando en voz alta, tres segundos para inhalar y tres segundos para exhalar.
- Explíqueles que pueden imaginar que están oliendo una flor cuando inhalan y soplando una vela cuando exhalan.³⁵
- Continuar durante un minuto.
- Luego, deje de contar y motive a los cuidadores para contar (uno, dos, tres) mentalmente o golpear suavemente con el pie (uno, dos, tres), o seguir el tic-tac de un reloj (si hay uno disponible).
- Continúe durante dos minutos.
- Durante este tiempo, motive gentilmente a los cuidadores para 1) respirar desde el vientre y 2) respirar de lentamente.

Finalizar la práctica.

- Invite a los cuidadores a seguir practicando la respiración lenta diariamente después de esta sesión, ya sea de forma independiente o con su niño o niña.

35 O proporcione otra forma culturalmente pertinente de explicar la respiración lenta.

Sesión para cuidadores 3.

El autocuidado de los cuidadores y futuros más brillantes

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Que los cuidadores practiquen el autocuidado para poder ayudar mejor a sus niños y niñas a afrontar la situación.
- Que los cuidadores se sientan preparados para ayudar a su niño o niña a mantenerse bien ahora y en el futuro.

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para cuidadores 3.1. Bienvenida y revisión de la práctica en casa	• Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido • Que los cuidadores se sientan capacitados para apoyarse entre sí en esta actividad.	• Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1)	• Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo • Anexo 13. Sugerencias prácticas para un tiempo de calidad • Anexo 14. Sugerencias prácticas para la práctica en casa de los cuidadores	10 minutos
Actividad para cuidadores 3.2. Análisis de las habilidades de las y los adolescentes en EASE	• Conocer las habilidades que se le enseñan a sus hijos en el grupo de adolescentes de EASE • Mejorar la capacidad de los cuidadores para apoyar a sus niños y niñas en el uso de estas habilidades	• Folleto de las habilidades de las y los adolescentes (suficientes copias para cada cuidador o una copia a modo de póster)	• Anexo 12. Sugerencias prácticas para cuidadores que asisten a sus hijos con las habilidades de las y los adolescentes de EASE	10 minutos
Actividad para cuidadores 3.3. Fortalezas de los cuidadores	• Hacer hincapié en la resiliencia y las fortalezas de los cuidadores.			10 minutos

TEMA	OBJETIVOS	MATERIALES	ANEXO	DURACIÓN
Actividad para cuidadores 3.4. Desafíos y autocuidado de los cuidadores	• Aprender sobre la importancia del autocuidado de los cuidadores • Superar los obstáculos que le impiden a los cuidadores aplicar el autocuidado.			30 minutos
Actividad para cuidadores 3.5. Futuros más brillantes	• Saber qué esperar en el futuro • Mejorar la confianza de los cuidadores al gestionar las dificultades con su niño en el futuro	• Folleto sobre los signos de alerta (suficientes copias para cada cuidador o una copia a modo de póster)		15 minutos
Actividad para cuidadores 3.6. Fin del grupo	• Compartir las lecciones aprendidas y dar oportunidad para hacer preguntas. • Actividad de respiración lenta	• Folleto sobre las habilidades de los cuidadores.	• Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo	15 minutos

Actividad para cuidadores 3.1: Bienvenida y revisión de la práctica en casa

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido ● Que los cuidadores se sientan capacitados para apoyarse entre sí en esta actividad.	● Póster de los acuerdos del grupo (de la sesión 1)	● Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo ● Anexo 13. Sugerencias prácticas para un tiempo de calidad ● Anexo 14. Sugerencias prácticas para la práctica en casa de los cuidadores

1. Bienvenida al grupo.

- Muestre el póster de los acuerdos del grupo.

2. Revisar la práctica en casa.

Notas para facilitadores antes de comenzar la discusión sobre la práctica en casa.

- Elogie a los participantes por sus esfuerzos, aun cuando no hayan podido terminar su práctica en casa.
- Ayude a los participantes a gestionar cualquier problema con su práctica en casa (véanse las sugerencias prácticas en el Anexo 14).
- Invite a que todo el grupo ayude a gestionar los problemas de los participantes. Esto evitará que la actividad se convierta en una serie de conversaciones individuales entre los participantes y el facilitador.
- Si un participante no asistió a la última sesión, invite a un participante que estuvo presente para que describa en dos minutos lo que aprendió.
- Después de los dos minutos, podrá corregir cualquier información errónea.
- Si no hay tiempo suficiente o si el cuidador necesita más asistencia para entender, organice una reunión individual para ayudarlo a aprender las habilidades.

Presentar la revisión de la práctica en casa.

Por ejemplo, diga esto:

“Las posibles experiencias que las personas tendrán con cualquier práctica en casa son tres. La realizó con éxito. O, lo que es más común, intentó hacerla, pero no tuvo éxito o no pudo hacerla. Todas las experiencias están bien y es importante compartirlas. Todos podemos aprender de la experiencia de los demás, especialmente de las experiencias que no tuvieron éxito”.

- Invite a un cuidador para que comparta su experiencia sobre las actividades de la práctica en casa sobre el elogio, tanto los logros como los problemas que haya experimentado.
- Si hay tiempo, preguntarle a los cuidadores si pudieron practicar las otras habilidades aprendidas durante la intervención:
 - escucha activa
 - tiempo de calidad
 - respiración lenta

3. Explicar el objetivo de la última sesión de hoy.

- Que los cuidadores practiquen el autocuidado para poder ayudar mejor a sus niños y niñas a afrontar la situación.
- Que los cuidadores se sientan preparados para ayudar a su niño o niña a mantenerse bien ahora y en el futuro.

Actividad para cuidadores 3.2.

Análisis de las habilidades de las y los adolescentes en EASE

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Conocer las habilidades que se le enseñan a sus hijos en el grupo de adolescentes de EASE ● Mejorar la capacidad para apoyar a sus hijos en el uso de estas habilidades	● Folleto de las habilidades de las y los adolescentes (suficientes copias para cada cuidador o una copia a modo de póster)	● Anexo 12. Sugerencias prácticas para cuidadores que asisten a sus hijos con las habilidades de las y los adolescentes de EASE

1. Resumir la intervención en adolescentes.

- Recuerde a los cuidadores que a su hijo se le invitó a asistir a siete sesiones grupales.
- Entregue el folleto de habilidades de las y los adolescentes a los cuidadores o elija mostrar una copia a modo de póster.
- Explique que los niños y niñas aprendieron cuatro habilidades:
 - cómo identificar sus emociones;
 - cómo calmar su cuerpo con la respiración lenta;
 - cómo hacer más actividades puede mejorar las emociones muy fuertes y
 - cómo gestionar problemas prácticos.

2. Proporcionar un breve repaso sobre las sesiones 5 y 6 para adolescentes de EASE.

Por ejemplo, diga esto:

“En las sesiones 5 y 6, sus niños y niñas aprendieron a gestionar los problemas prácticos. Así como ustedes lo aprendieron en su primera sesión, sus niños y niñas están aprendiendo que las emociones muy fuertes pueden afectar sus pensamientos. Las emociones muy fuertes, por ejemplo, pueden afectar nuestra capacidad de pensar claramente y con imaginación, y esto puede dificultar la gestión de los problemas.

Sus niños y niñas están aprendiendo una actividad que se llama Parar, pensar, actuar. Esta actividad puede ayudarles a identificar los problemas a los que se enfrentan. Primero eligen un problema fácil de gestionar. Luego intentarán pensar en tantas ideas como les sea posible para ayudar a gestionar el problema. Y finalmente, elegirán las mejores ideas y las pondrán a prueba. Ojalá estén practicando Parar, pensar, actuar en su vida cotidiana.

En la última sesión, sus niños y niñas repasarán lo que han aprendido durante toda la intervención y aprenderán a prepararse para el futuro si vuelven a enfrentarse a emociones o problemas similares”.

3. Invitar a los cuidadores para que hagan preguntas o compartan ideas sobre cómo apoyar la práctica en casa de los niños y niñas.

- Anime a todo el grupo para que ayude a gestionar los problemas o las preguntas. Esto evitará que la actividad se convierta en una serie de conversaciones individuales entre los participantes y el facilitador.
- Si es necesario, ayude a los cuidadores con cualquier problema (véase el Anexo 12. Sugerencias prácticas para cuidadores que asisten a sus niños con las habilidades de las y los adolescentes de EASE).

Actividad para cuidadores 3.3.

Fortalezas de los cuidadores

10 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
Hacer hincapié en la resiliencia y las fortalezas de los cuidadores.	Ninguno	Ninguno

1. Fortalezas de los cuidadores.

Por ejemplo, diga esto:

“En la última sesión pensamos en las fortalezas de sus niños y niñas para ayudarnos a recordar lo especiales que son. Además, es importante pensar en las fortalezas que ustedes, como cuidadores y cuidadoras, también tienen.

Todas las y los cuidadores pueden mostrar sus fortalezas. Sus fortalezas son las cosas que ya están haciendo para ayudar a cuidar de su niño o niña, por ejemplo, asegurarse de que vaya a la escuela. Sus fortalezas son los talentos únicos que pueden tener las y los cuidadores. Por ejemplo, las y los cuidadores pueden ser muy buenos haciendo varias cosas a la vez, como ayudar a un niño o niña con su tarea mientras preparan la cena”.

2. Leer la historia.

Por ejemplo, diga esto:

“¿Recuerdan a Andrea y Fernando? Seguían muy preocupados por su hijo Diego. Él tenía problemas en la escuela. Había dejado de ver a sus amistades y no hacía sus quehaceres cuando se lo pedían. Quizás lo más difícil de todo esto es que parecía muy enojado o triste la mayor parte del tiempo. El estado de ánimo de Diego tenía un gran impacto en toda la familia.

Andrea y Fernando se sentían abrumados y se preguntaban si habían hecho algo mal. Fernando estaba muy preocupado por el futuro de Diego. Intentaba ser un buen ejemplo a seguir para su hijo, enseñándole respeto y amabilidad hacia los demás, pero no estaba seguro de que fuera suficiente. Andrea estaba molesta porque no había podido pasar mucho tiempo con Diego. Estaba tan ocupada tratando de asegurarse de que su hijo y su hija fueran a la escuela todos los días, tuvieran todas sus comidas, ropa limpia que ponerse... y la lista seguía. Era agotador. Empezaba a preguntarse si era una mala madre. A pesar de la vergüenza, decidió pedirle ayuda a Sabrina, una vecina de más edad. Estaba realmente preocupada por su hijo y sabía que Sabrina había tenido problemas similares con su hija cuando era más pequeña”.

3. Pedir a los cuidadores que identifiquen las fortalezas de los cuidadores de la historia.

- Si es necesario, guíe a los cuidadores con preguntas como:
 - ¿Cuáles son las cualidades del padre como cuidador?
 - ¿Qué actividades realiza la madre para ayudar a sus hijos?
 - ¿Qué quiere hacer la madre para ayudar a su hijo?

4. Pedir a los cuidadores que identifiquen sus propias fortalezas.

- Si es necesario, pida a los cuidadores que reflexionen individualmente de 1 a 2 minutos antes de compartirlo con el grupo.
- Si es necesario, guíe a los cuidadores con preguntas como:
 - ¿Qué cosas hacen por su niño o niña?
 - ¿Qué características singulares tienen? (por ejemplo, amabilidad, humor o paciencia).
- Si a los cuidadores les resulta difícil pensar en sus fortalezas, pregúnteles sobre otros cuidadores que conozcan personalmente y que admiren, y qué cualidades comparten con esas personas.

Actividad para cuidadores 3.4.

Desafíos y autocuidado de los cuidadores³⁶

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Aprender sobre la importancia del autocuidado de los cuidadores ● Superar los obstáculos que le impiden a los cuidadores aplicar el autocuidado.	● Ninguno	● Ninguno

1. Introducir la necesidad de que los cuidadores practiquen el autocuidado (5 minutos).

Por ejemplo, diga esto:

“Así como todas las y los cuidadores tienen fortalezas únicas, todos también experimentan dificultades cuando cuidan de sus familias. Es aún más difícil y estresante para las y los cuidadores que intentan atender a un niño o niña que tiene dificultades con sus emociones. Es aún más difícil cuando toda la familia vive en contextos adversos.

¿Por qué creen que es importante que las y los cuidadores se cuiden?” [Espere la respuesta.]

- Si los cuidadores no lo mencionan, diga lo siguiente:
 - Un cuidador o cuidadora que cuida de sí mismo también está ayudando a cuidar mejor a su niño o niña, ya que así podrá apoyarle mejor.
 - Para evitar que las y los cuidadores experimenten emociones abrumadoras y difíciles.
 - Al igual que sus niños y niñas, las y los cuidadores deben asegurarse de dormir lo suficiente, comer lo necesario y gestionar su estrés.
 - Reconocer que a veces los cuidadores pueden sentir que el autocuidado no es importante o sentirse culpables por dedicar tiempo para sí mismos.

³⁶ Adapte todas las referencias de las actividades de autocuidado a su contexto (p. ej., si EASE se imparte en un entorno en el que la comida está restringida, como un campo para personas refugiadas, no haga referencia a la comida ni a la dieta).

2. Leer y discutir sobre la historia (10 minutos).

Por ejemplo, diga esto:

“Diego seguía teniendo dificultades y Andrea empezaba a preguntarse a quién podía pedirle ayuda. Andrea se despertaba por las noches, preocupada por Diego. Además, tenía muchas otras preocupaciones. Andrea no recordaba cuándo fue la última vez que se sentaron y rieron juntos en familia.

Muchas veces, ella se saltaba las comidas o comía muy poco, incluso cuando había comida disponible. Se cruzó con una de sus amigas en la calle y se dio cuenta de que había pasado algún tiempo desde que se había reunido con ella. Simplemente no tengo tiempo —pensó. Mientras tanto, Fernando notó que su irritabilidad aumentaba. Sentía que no tenía un momento de paz para sí mismo”.

- Guíe a los cuidadores a discutir sobre el autocuidado utilizando la historia.

Por ejemplo, diga esto:

“Imaginen que estos cuidadores fueran buenos amigos o familiares de ustedes. ¿Qué les sugerirían para cuidarse y gestionar mejor su estrés?”.

- Si es necesario, haga una sugerencia. Por ejemplo, diga que algunos cuidadores gestionan el estrés compartiendo tiempo con amistades y familiares o dedicando algo de tiempo para sí mismos, quizás sentarse tranquilamente tomando una taza de té.
- Si los cuidadores continúan teniendo dificultades para responder la pregunta, entonces haga preguntas adicionales:
 - ¿Qué es lo que se les hace difícil a las y los cuidadores para que se ocupen de sí mismos, para sus niños y niñas?
 - ¿Qué opinan de cómo duermen las y los cuidadores?
 - ¿Qué opinan de la dieta de las y los cuidadores?
 - ¿Las y los cuidadores tienen tiempo para relajarse?
 - ¿Es importante dormir, la dieta y el tiempo para la relajación?
 - ¿Los cuidadores y cuidadoras pueden responder mejor a sus niños y niñas cuando ellos mismos descansan bien y están en calma?

3. Discutir sobre los desafíos personales (15 minutos).

Notas para facilitadores antes de comenzar la discusión.

- Prepárese para la discusión familiarizándose con la información que figura a continuación.
- Los facilitadores deben prestar atención a los cuidadores que mencionan estrategias de afrontamiento poco útiles, como una forma de gestionar el estrés del cuidador, por ejemplo, beber alcohol, mentir (o no ser completamente sincero), enojarse, ser agresivo con los demás o evitar situaciones difíciles quedándose más tiempo en el trabajo o fuera de casa.
- Apoyar a los cuidadores para que consideren estrategias alternativas útiles.
- Si es necesario, brinde esta información y adapte la según la estrategia poco útil identificada.
 - Las estrategias de afrontamiento poco útiles pueden causar más problemas o pueden hacerle daño a ustedes o a alguien más.
 - Al principio, esas estrategias pueden parecer eficaces, pero a la larga son perjudiciales.
 - Por ejemplo, ser agresivos o agresivas con nuestra familia (como imponer una disciplina severa a un niño o niña) puede ayudarnos a sentir que tenemos el control.
 - Pero esto puede causar más problemas. Daña a nuestros niños y niñas, puede lastimar a otros e incluso al cuidador o cuidadora. Le enseña a los niños y niñas que ser agresivo está bien.

Instrucciones para la discusión.

- Pida a los cuidadores que compartan un ejemplo de cada uno de los aspectos siguientes:
 - una señal de que saben que están estresados (motíveles a pensar en un momento en el que experimentaron una dificultad personal como cuidadores o en el que experimentaron estrés en una situación de cuidado, y en los signos de angustia en los niños y niñas de la sesión 1, ya que son los mismos para los cuidadores) y
 - algo que hayan hecho que les haya sido útil cuando se sintieron estresados.

Durante la discusión.

- Durante la discusión, si los participantes no mencionan las siguientes estrategias de autocuidado, asegúrese de preguntar por cada una de las siguientes:
 - dormir/descansar, por ejemplo, tratar de dormir bien por la noche;
 - dieta, por ejemplo, intentar comer alimentos saludables cuando haya comida disponible;
 - actividad social, por ejemplo, hablar y escuchar a amigos o familiares;
 - actividad agradable/gratificante, como sentarse y tomarse el tiempo de tomar una taza de té;
 - actividad tranquilizante/relajante, como la respiración lenta u otras habilidades de relajación;
 - decirse a sí mismos algo para motivarse a afrontar la situación y fortalecerse, como “lo superaré”;
 - utilizar el humor u otras fortalezas personales, por ejemplo, intentar ver el lado divertido o positivo, tomarse un momento para hacer una pausa y pensar antes de actuar o hablar al sentir estrés.
- Durante la discusión, asegúrese de que se mencionen o pregunten los siguientes puntos clave.
 - Pregunte a los cuidadores de qué manera incluirían el autocuidado en sus rutinas diarias.
 - Explique que los cuidadores son modelos a seguir para sus niños y niñas. Cuando los cuidadores y cuidadoras se cuidan a sí mismos, motivan a sus niños y niñas para que también aprendan a hacerlo.
 - Invite a los cuidadores a darse permiso para cuidarse.
 - Anime a los cuidadores a buscar el apoyo de un servicio especializado en caso de sentirse abrumados.

Actividad para cuidadores 3.5.

Futuros más brillantes

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Saber qué esperar en el futuro ● Mejorar la confianza de los cuidadores al gestionar las dificultades con su niño en el futuro	● Folleto sobre los signos de alerta (suficientes copias para cada cuidador o una copia a modo de póster)	● Ninguno

1. Explicar cómo los cuidadores pueden seguir apoyando a sus niños y niñas.

Por ejemplo, diga esto:

“Esperemos que se hayan producido algunos cambios positivos para su niño o niña y quizás también para ustedes. Los cuidadores y cuidadoras tienen un rol muy importante al garantizar que sus niños y niñas tengan futuros más brillantes.

Para que los cambios positivos continúen, es importante que tanto ustedes como su niño o niña sigan practicando las habilidades de esta intervención. Las y los cuidadores pueden continuar con la escucha activa, compartiendo tiempo de calidad con sus niños y niñas, elogiándoles y practicando el autocuidado, mientras el niño o niña sigue trabajando en el uso de las habilidades que aprendió. Posiblemente, con el tiempo, esto no exigirá esfuerzo alguno, sino que se sentirá normal.

También sabemos que, aunque las y los cuidadores y sus niños y niñas se esfuercen al máximo, es probable que los problemas se repitan en el futuro. Los problemas suelen surgir en momentos de cambio o estrés, como al mudarse de zona o tener que cambiar de clases escolares”.

2. Discutir sobre lo que pueden hacer los cuidadores si notan cambios en su niño o niña.

- Explique que los grandes cambios en las señales de emociones muy fuertes de los niños y niñas pueden ser un “signo de alerta” de que su niño o niña está teniendo dificultades otra vez y, por lo tanto, necesita más ayuda.
- Pida a los cuidadores que recuerden las señales de las emociones muy fuertes de la primera sesión y anímeles a que sugieran cuáles podrían ser los signos de alerta de la angustia.
- Si los cuidadores no lo mencionan, diga lo siguiente:
 - cambios grandes en cómo se sienten, qué hacen, cómo duermen y cómo comen los niños y niñas;
 - cambios en su estado de ánimo que se han prolongado durante mucho tiempo (al menos dos semanas), como sentirse muy tristes la mayor parte del tiempo, durante la mayor parte del día;
 - no querer realizar actividades que normalmente disfrutaban o ya no querer hacerlas por su cuenta (si antes las hacían por su cuenta);
 - parecer tener más cansancio o tener dificultades para dormir;
 - cambios en el apetito, como no querer comer o querer comer más de lo habitual;

- parecer más irritables o gruñones de lo habitual;
- se quejan de sensaciones físicas fuertes que no tienen una causa médica o física (como náuseas, calambres en el estómago, dolor de cabeza, dolores corporales).

3. Preguntar a los cuidadores cómo pueden recordar estos signos de angustia.

- Valide las ideas que tengan los cuidadores para ayudarles a recordar.
- Proporcione el folleto sobre los signos de alerta o muestre una copia a modo póster.

4. Explicar que es importante saber cómo y cuándo volver a pedir ayuda.

- Recuerde a los cuidadores que:
 - los niños y niñas experimentan cambios normales en el transcurso de la pubertad y
 - es normal tener emociones muy fuertes en respuesta a determinadas situaciones (p. ej., emociones y cuando alguien ha fallecido).
- Explique que a veces puede ser difícil detectar la diferencia entre los signos de alerta y el comportamiento normal de un adolescente.
- Sin embargo, los cuidadores pueden:
 - animar a su niño o niña a utilizar las habilidades EASE y
 - utilizar las habilidades que aprendieron en sus propias sesiones.
- Si el cuidador o cuidadora y el niño o niña siguen muy preocupados por el bienestar del niño o niña en el futuro, deben comunicarse con su personal de la salud local.³⁷
- Recuerde a los cuidadores que en la sesión posterior a la evaluación tendrán la oportunidad de hablar de cualquier preocupación que les haya quedado pendiente sobre su niño o niña.

37 Adaptarse según el contexto.

Actividad para cuidadores 3.6.

Fin del grupo

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	PARA PREPARAR ESTA ACTIVIDAD, LEER:
● Compartir las lecciones aprendidas y dar oportunidad para hacer preguntas. ● Actividad de respiración lenta	● Folleto sobre las habilidades de los cuidadores.	● Anexo 5. Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo

1. Invitar a los cuidadores a compartir lo más importante que han aprendido hoy.

- Pregunte a los cuidadores cómo seguirán practicando en casa lo aprendido.
- Invite a los cuidadores a formar un grupo para continuar apoyándose entre sí.
- Entregue a los cuidadores el folleto sobre las habilidades de las y los adolescentes o elija mostrar una copia a modo de póster.

2. Preguntar a los cuidadores si tienen alguna pregunta final.

- Invite a otros miembros del grupo para que ayuden a gestionar los desafíos que surjan.
- Pregunte si el grupo cumplió sus expectativas.

3. Realizar la respiración lenta con los cuidadores.

Nota para facilitadores antes de iniciar esta actividad.

- Guiará a los cuidadores a través de una práctica simplificada de la respiración lenta.
- No les enseñará la versión completa de la respiración lenta (como en las sesiones para adolescentes).
- Ayude a los cuidadores con los problemas que experimenten durante esta actividad (véase el Anexo 5).

Pasos a seguir.

- Indique a los cuidadores que liberen la tensión de su cuerpo sacudiendo suavemente los brazos y las piernas, rotando los hombros hacia atrás o moviendo suavemente el cuello de un lado a otro.
- Pida a los cuidadores respirar desde el vientre y asegurarse de que todos se sientan cómodos al hacerlo.
- Está bien si no lo hacen perfectamente.
- Pida a los cuidadores respirar lentamente.
- Empiece contando en voz alta, tres segundos para inhalar y tres segundos para exhalar.

- Explíqueles que pueden imaginar que están oliendo una flor cuando inhalan y soplando una vela cuando exhalan.³⁸
- Continuar durante un minuto.
- Luego, deje de contar y motive a los cuidadores para contar (uno, dos, tres) mentalmente o golpear suavemente con el pie (uno, dos, tres), o seguir el tic-tac de un reloj (si hay uno disponible).
- Continúe durante dos minutos.
- Durante este tiempo, motive gentilmente a los cuidadores para 1) respirar desde el vientre y 2) respirar de lentamente.

Finalizar la práctica.

- Invite a los cuidadores a que continúen con la práctica de la respiración lenta diariamente después de esta sesión, ya sea de forma independiente o con su niño o niña.

4. Felicitar y agradecer a los cuidadores por su participación.

- Destine tiempo para que los participantes se despidan de los demás y de los facilitadores.

38 O proporcione otra forma culturalmente pertinente de explicar la respiración lenta.

Anexos



Anexo I.

Gestión de revelaciones de abusos y del riesgo de suicidio

Revelaciones de abuso

Si, durante las sesiones de EASE, un participante revela un problema que sugiere que está siendo abusado (p. ej., siendo lastimado físicamente por una persona, abusado sexual o emocionalmente, etc.) o descuidado (p. ej., que se le deje sin supervisión durante largos períodos, lo cual podría suponerle un riesgo), usted debe:

- Responderle utilizando sus habilidades básicas de ayuda. Especialmente, comunicar interés (leer también el Capítulo 3 de este manual sobre cómo gestionar el grupo cuando una persona revela información personal o que está siendo abusada).

Por ejemplo, diga esto:

"A veces, las personas experimentan problemas muy difíciles que pueden causarles mucho daño. No está bien que alguien le/te lastime física/sexual/emocionalmente [diga el término apropiado]. Y no esperamos que tú/usted sea/s capaz de resolver este tipo de problemas. En cambio, nos aseguraremos de que pueda/s recibir ayuda para gestionar estos problemas".

- Diga al participante que usted le hablará de forma individual después de la sesión con el grupo.
- Si el participante está angustiado (p. ej., llora o parece muy molesto o enojado), ayúdele a gestionar sus emociones (p. ej., permitirle salir de la sala con un cofacilitador, hacer la respiración lenta en grupo u otro participante podría mostrarle su apoyo abrazándole, si fuese apropiado, etc.).
- Durante el resto de la sesión, asegúrese de monitorear la angustia del participante y responda de forma correspondiente.

Al final de la sesión, es esencial hablar con el participante.

- Pídale que comparta más información sobre el problema si está dispuesto a hacerlo. Si no está dispuesto a seguir hablando, entonces usted debe respetarlo. No debe presionarlo para que dé más información.
- Dígale que necesita hablar con su supervisor (mencione el nombre de esta persona) para ayudarlo a gestionar mejor este problema.
- Discuta con su supervisor sobre la mejor manera de proceder (por ejemplo, analizar las opciones de remisión o protección para el participante, si tiene que hablar sobre lo ocurrido con los cuidadores del participante, etc.).

Riesgo de suicidio

Durante la sesión de EASE, algunos adolescentes o cuidadores pueden tener pensamientos de poner fin a su vida. La Tabla A1.1 a continuación guía a los facilitadores sobre cómo responder a las personas que revelan pensamientos suicidas y cómo pueden responder ante el riesgo de autolesión o suicidio.

Tabla A1.1. Cómo responder a las personas que revelan pensamientos suicidas.

RIESGO	RESPUESTA DEL FACILITADOR	QUÉ DECIRLE A LA PERSONA
Una persona que puede estar en riesgo de suicidio: con antecedentes de pensamientos o planes de autolesión durante el último mes o un acto de autolesión en el último año.	Infórmele a su supervisor después de la sesión. Es probable que se le aconseje monitorear a la persona durante las sesiones de EASE y preguntarle sobre sus pensamientos de forma individual (p. ej., preguntarle cómo se siente, si sigue teniendo esos pensamientos y si planea actuar en consecuencia). Utilizar sus habilidades básicas de ayuda al responderle a la persona.	Por ejemplo, diga esto: “Es muy importante que me diga/s cómo se/te siente/s. Estos pensamientos se pueden presentar cuando todo parece ser muy difícil. Si en algún momento siente/s que esta sensación empeora o siente/s que está/s en riesgo de hacerse/te daño o de poner fin a su/tu vida, asegúrese/ate de hablar conmigo o comunicarse/te con nuestro/a supervisor/a clínico/a”. [Proporcione los datos de contacto según los procedimientos de su centro].
Una persona que está en riesgo inminente de suicidio: con pensamientos o un plan actuales de suicidio/ autolesión, antecedentes de pensamientos o un plan de autolesión en el último mes o actos de autolesión en el último año y, que ahora es violenta, está extremadamente agitada, angustiada o no se comunica.	Comuníquese con su supervisor inmediatamente. No deje a la persona sola. Cree un entorno seguro y de apoyo; si es posible, ofrézcale una sala separada y tranquila mientras espera con un facilitador. Retire los medios para hacerse daño (por ejemplo, cualquier cosa con la que puedan lastimarse). Utilice sus habilidades básicas de ayuda para brindarle asistencia mientras espera las instrucciones de su supervisor. Su supervisor le ayudará a seguir los procedimientos correspondientes a su centro. Por ejemplo, pueden designar a un miembro del personal o de la familia para que se quede con la persona si está disponible. O pedirle que acompañe al participante al hospital o centro de atención de salud primaria más cercano.	Por ejemplo, diga esto: “Por lo que me ha/s descrito, me preocupa su/tu seguridad. Como mencionamos al principio de esta intervención, si creo que corres un riesgo inminente de poner fin a su/ tu vida, debo comunicarme con mi supervisor. Esto es muy importante para que podamos ayudarle/te y protegerle/te lo antes posible. Voy a hacerlo ahora”.

Anexo 2.

Actividades y juegos

Las siguientes son actividades para romper el hielo o energizantes que pueden incluirse en cualquiera de las sesiones. Lo mejor es elegir solo una actividad a la vez e incluirla al principio, a la mitad o al final de la sesión si nota que los participantes parecen cansados, aburridos o no se concentran. Hacia el final de la intervención, los participantes pueden tener actividades favoritas. Puede pedirle a los participantes que elijan una actividad favorita para jugar.

Como facilitador, también puede realizar juegos y actividades que sean más apropiados desde el punto de vista cultural o que crea que serán divertidos. La decisión de utilizar estas actividades o las suyas depende del estado de ánimo del grupo que dirija. Es posible que a algunos grupos no les gusten las actividades y los juegos, por lo que puede decidir no incluir ninguno en sus sesiones.

1. Dos verdades y una mentira

Materiales: no se necesitan

Instrucciones: Cada persona tiene que pensar en dos cosas sobre sí mismas que sean verdad y una que sea inventada. Le dicen al grupo las tres cosas en cualquier orden. El resto del grupo debe adivinar cuál de las cosas sobre ellas es mentira.

Por ejemplo, un participante de 12 años le dice al grupo:

- Tengo 11 años.
- Tengo un hermano mayor.
- Me encanta buscar aves.

La primera afirmación es la mentira.

2. Lo que esto dice sobre mí

Materiales: necesitará una bolsa o caja llena de objetos al azar

Instrucciones: Cada participante mete la mano en la bolsa y elige un objeto sin mirar. Cada persona dispone de un minuto para describir cómo este objeto dice algo sobre ella. Comenta un recuerdo que incluya este objeto o puede describir cómo el objeto comparte cualidades que ella también tiene, etc.

3. En espejo

Materiales: no se necesitan.

Instrucciones: Los participantes forman parejas. Cada miembro de la pareja se coloca uno frente al otro. Una persona se identifica primero como líder y la otra como espejo (luego, estos roles se intercambian). La persona que es el espejo intentará copiar todos los movimientos que haga el líder. Pero el truco está en copiarle al mismo tiempo en que se mueve. El líder comenzará a moverse lentamente, pero después de 15 segundos el facilitador le dirá a los líderes que aceleren sus movimientos. El líder y la persona en espejo no pueden tocarse. Una ronda durará un minuto y luego las parejas intercambian los roles y repiten.

4. Nudo humano

Materiales: no se necesitan.

Instrucciones: Los participantes forman un gran círculo. Primero, todos extienden las manos hacia el centro del círculo. Con los ojos cerrados, las personas se moverán en el círculo y buscarán tomar otra mano. Tanto la mano izquierda como la derecha deben estar sosteniendo una mano. El grupo tiene que trabajar en equipo para desenredar el nudo humano y volver a formar un gran círculo. Pueden pasar por encima o por debajo de otra persona, pero no pueden soltar ninguna mano. Si es necesario, ponga un límite de tiempo (p. ej., cinco minutos). También debe proporcionar ayuda, si es necesario, y asegurarse de que nadie se lastime. También debe considerar si esta actividad sería apropiada en el caso de un grupo de género mixto.

5. Ensalada de frutas

Materiales: sillas (una silla por persona)

Instrucciones: Que todas las personas se sienten en una silla, en círculo y mirando hacia adentro. Seleccione a una persona para que se sitúe en el centro y retire su silla del círculo.

La persona del centro debe decir algo que se refiera a por lo menos a dos personas del círculo. Por ejemplo: "alguien que tenga una mascota", "alguien que esté usando pantalones de mezclilla", "alguien que tenga un hermano o una hermana", "alguien que use algo de color morado". Si la afirmación de la persona aplica a una persona sentada en el círculo, esa persona tiene que moverse de su sitio y sentarse en una silla diferente. Si la persona dice "ensalada de frutas", todo el mundo debe cambiarse de silla. Los participantes no pueden sentarse en la silla de al lado (ni a su izquierda ni a su derecha).

La persona en el centro intenta sentarse. Una persona se quedará sin silla. Esta persona será la siguiente en estar al centro del círculo. La persona que queda de pie empieza una nueva ronda diciendo una afirmación diferente.

Se puede jugar al mismo juego con la persona en el centro diciendo algo que nunca hizo antes. Por ejemplo: "nunca me he subido a un avión", "nunca comí pescado", "nunca he visto la nieve", etc.

Breves actividades y estiramientos

Las siguientes actividades pueden utilizarse al notar que la atención y la concentración de los participantes disminuyen. Es posible que estén inquietos, mirando alrededor de la sala o parecer cansados y desinteresados. Puede utilizar estas actividades si las y los participantes han estado sentados durante mucho tiempo y necesitan moverse. También puede utilizarlas para pausar la sesión.

1. Lavando el elefante.

Diga lo siguiente: "Imaginen que tienen frente a ustedes un bebé elefante (u otro animal). Estuvo jugando en el lodo y necesita un baño. Juntos, lavaremos a cada uno de nuestros elefantes bebés. Primero, empezaremos por el cuerpo. Vamos a lavarle el costado y la barriga". [Imite los movimientos de lavar un elefante delante de ellos. Por ejemplo, puede mover las manos y los brazos en círculos pequeños y grandes adelante suyo]. Ahora vamos a lavarle las patas delanteras y luego las traseras".

Continúe dando instrucciones sobre las zonas para lavar el elefante.

2 Cosecha de frutas

Diga lo siguiente: "Imagínense que hoy vamos a recoger frutas. Cada uno de nosotros está parado debajo de un árbol enorme del que cuelgan deliciosas manzanas maduras [u otra fruta], pero las ramas están bastante altas. Entonces, estiremos el brazo derecho para intentar alcanzar la fruta".

Estire el brazo derecho por encima de la cabeza, levantando el talón izquierdo del suelo. Mantenga esta posición durante 10 segundos.

"Genial. Ahora vamos a recoger la fruta desde nuestro lado izquierdo. Estirando la mano izquierda por encima de nuestra cabeza para alcanzar la fruta".

Estire el brazo izquierdo por encima de la cabeza, levantando el talón derecho del suelo. Mantenga esta posición durante 10 segundos.

Luego diga: "¡Oh no! Se nos cayeron algunas frutas. Ahora agachémonos y recojamos las frutas con ambas manos".

Incline el cuerpo hacia delante desde la cadera, dejando que los brazos cuelguen hacia abajo. Mantenga esta posición durante 10 segundos.

Puede repetir las mismas instrucciones una vez más o modificarlas.

3. Estirar el cuerpo

Párese con los pies juntos o separados a la anchura de las caderas (en un círculo o dispersos por la sala). Entrelace los dedos, coloque las palmas hacia abajo y estire los brazos hacia abajo. Levante los brazos por encima de la cabeza, estirándolos hacia el cielo (mantener los dedos entrelazados, con las palmas hacia arriba).

Diga: “Nos estiramos como si fuéramos árboles muy altos. Ahora seremos árboles que se mecen con el viento. Dejen que la parte superior del cuerpo se estire hacia el lado derecho y vuelva al centro. Dejen que la parte superior del cuerpo se estire hacia el lado izquierdo y vuelva al centro”.

Gire suavemente la parte superior del cuerpo hacia la derecha (de modo que esté mirando hacia el lado derecho) y vuelva al centro. Gire suavemente la parte superior del cuerpo hacia la izquierda (de modo que esté mirando hacia el lado izquierdo) y vuelva al centro.

Continúe diciendo: “Ahora bajemos al suelo como aves. Dejen caer los brazos por delante suyo hasta el suelo. Bajen lo más que puedan sin que les duela. Y despacio, muy despacio, vuelvan a levantar el cuerpo. Desdoblen la espalda y los brazos hasta volver a estar de pie”.

Por último, con los talones apoyados en el piso, los dedos entrelazados y los brazos estirados por encima de la cabeza, simule sentarse en una silla manteniendo la espalda recta (los glúteos sobresalen hacia atrás). Vuelva a ponerse de pie. Repita la secuencia completa dos veces.

4. Abrir los corazones

Los participantes se colocan en círculo o con suficiente distancia entre sí y de la siguiente persona (a más de un brazo de distancia). Pónganse de pie con las piernas abiertas.

Estiren lentamente los brazos hacia los lados. Con las palmas hacia fuera, como si estuvieran diciéndole a alguien que se detenga, de modo que las muñecas estén dobladas.

Arqueen ligeramente la espalda para abrir el pecho. Sostengan durante cinco segundos y soltar. Lleven lentamente los brazos hacia atrás hasta abrazar su pecho (darse un gran abrazo). Repetir tres veces.

Anexo 3.

Sugerencias prácticas para la práctica en casa

A continuación, se enumeran los problemas más comunes que los participantes pueden tener con su práctica en casa. Se sugieren formas de responder y gestionar estos problemas. Sin embargo, siempre discuta sobre las dificultades de los participantes con su supervisor.

Es posible que muchos participantes no hayan realizado la práctica en casa. No se debe obligar a los participantes a realizar la práctica en casa, pero se les debe asistir tanto como sea posible, ya que la práctica en casa les brinda la oportunidad de practicar las habilidades EASE fuera del grupo. Consultar la Tabla A3.1 para conocer los motivos de este problema y cómo se puede responder.

Tabla A3.1. Problemas con la práctica en casa y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Olvidaron realizar su práctica en casa	Es importante que los participantes no sientan que están problemas por no realizar su práctica en casa. Es posible que deba recordar a los participantes la importancia de la práctica en casa. Si quieren ver cambios en sus problemas y en cómo se sienten, tienen que practicar las habilidades. ¡La práctica los hace permanentes! Podría utilizar la analogía de aprender a andar en bicicleta o aprender un idioma nuevo. Solo se puede mejorar practicando tanto como sea posible. La práctica en casa puede resultarle difícil a muchos jóvenes. Es importante no obligar a los participantes a que realicen o compartan la práctica en casa durante las revisiones. Si percibe que un participante se muestra renuente a compartir, se le puede consultar discretamente de manera individual para ver si tiene algún problema para terminar la práctica en casa. Invite al grupo a que piense en ideas para ayudar a los participantes a acordarse de realizar su práctica en casa. Las ideas pueden ser: hacer un recordatorio (p. ej., dibujarlo o escribirlo), pedirle a alguien que se lo recuerde (un amigo del grupo o un cuidador) o planear hacerla a una hora determinada de un día en concreto, como después de comer o antes de dormir.
Demasiado ocupados	Las soluciones sugeridas para los participantes que olvidaron realizar su práctica en casa (más arriba) son las mismas para quienes están demasiado ocupados. Haga que el grupo ayude a los participantes a pensar en cómo darse el tiempo para realizar la actividad. Algunas ideas son: sustituir o reducir otra actividad que estén haciendo y que sea menos importante para que tengan el tiempo para practicarla, planear hacerla a una hora determinada de un día en concreto en el que sepan que tienen tiempo, hacerla con un amigo del grupo, etc.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Los cuidadores no se lo permitieron	Intente averiguar por qué los cuidadores no les permitieron hacerlo. ¿Fue toda la actividad o una parte? ¿No querían que hicieran la actividad en ese momento o en el lugar que el participante eligió para hacerla? ¿El cuidador les permitiría hacerla de otra manera (p. ej., si están presentes, a otra hora, etc.)? Ayude al participante a planear la realización de la actividad otra vez, pero respetando las preocupaciones de los cuidadores. Puede elegir hablar con los cuidadores si cree que no han entendido bien la actividad.
No entendió cómo hacerla	Asegúrese de no criticar ni avergonzar al participante por tener este problema. Repase la habilidad de manera que todo el grupo participe. Por ejemplo, pida al grupo que explique la habilidad, hacer que otros participantes expliquen su práctica en casa y cómo se relaciona con la habilidad, hacer preguntas sobre la habilidad a todo el grupo. Hable con el participante durante la pausa o al final de la sesión para asegurarse de que entienda mejor la habilidad. Así, la vergüenza frente a sus compañeros será mínima. Al establecer la práctica en casa, será muy útil mostrar las páginas del libro de actividades que el participante utilizará para la práctica en casa. Asegúrese de ayudar a los participantes a recordarlo, especialmente a quienes tienen dificultades de lectura o comprensión.

Anexo 4.

Sugerencias prácticas para Entendiendo mis emociones

Tabla A4.1. Problemas con Entendiendo mis emociones y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
No notaron ninguna emoción o no pudieron identificar alguna o diferentes emociones	Verificar si hay algún problema para entender la habilidad. • Verificar si el participante entiende cómo llenar el frasco de las emociones. • Verificar si el participante puede identificar las diferentes emociones (por ejemplo, tristeza, alegría, enojo, miedo, etc.). • Terminar la actividad del frasco de las emociones en grupo. Pida a los participantes que identifiquen las emociones que experimentaron después de diferentes acontecimientos o momentos del día. Puede resultarle especialmente útil a los participantes que solo dicen sentir una emoción (generalmente felicidad) en todos sus frascos de las emociones. Por ejemplo, pregunte: ○ ¿Cómo se sintieron al despertarse? ○ ¿Cómo se sintieron por la tarde o por la noche? ○ ¿Cómo se sintieron antes y después de la escuela? ○ ¿Cómo se sintieron cuando estaban comiendo? ○ ¿Cómo se sintieron al venir al grupo hoy? ○ ¿Cómo se sienten ahora? • Pida a los participantes que colorean su frasco de las emociones para mostrar todas las emociones que tuvieron hoy.

Anexo 5.

Sugerencias prácticas para Calmando mi cuerpo

Calmando mi cuerpo es una manera de respirar que puede resultarle útil a los participantes. Sin embargo, es muy importante no presionar a los participantes para que sigan las instrucciones a la perfección. Puede tener el efecto no deseado de que el participante se sienta más estresado. Siempre haga hincapié a los participantes que los pasos son una guía. Con el tiempo, el objetivo simplemente es ralentizar la respiración tanto como sea posible. La Tabla A5.1 muestra los problemas frecuentes con Calmando mi cuerpo y las posibles soluciones.

Tabla A5.1. Problemas con Calmando mi cuerpo y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El participante se preocupa demasiado por hacerlo bien (p. ej., respetar los tres segundos de inhalación y exhalación, y respirar desde la barriga).	Anime al participante a no preocuparse por seguir las instrucciones al pie de la letra. Ayúdeles a entender que el objetivo principal es simplemente ralentizar la respiración de la manera que más les convenga, aun cuando signifique no respetar la cuenta de tres o incluso si no están respirando “desde la barriga”. Una vez que dominen cómo ralentizar la respiración, pueden intentar contar o respirar desde la barriga.
El participante no puede ralentizar su respiración cuando tiene un pico de ansiedad o estrés.	Diga al participante que esto sería muy difícil de hacer de forma directa. Dedique tiempo para ayudar al participante a identificar los primeros signos de alerta que le indiquen que está empezando a sentirse ansioso o estresado, para que pueda empezar antes la respiración lenta. Si esto resulta demasiado difícil, ayúdele a programar momentos específicos a lo largo del día para practicar la respiración lenta, de modo que aprenda a usarla antes de ponerse demasiado ansioso.
Prestar atención a la respiración hace que el participante acelere su respiración y se sienta más ansioso, además de experimentar aturdimiento, mareo o pérdida del control.	Recuérdelos que estas sensaciones son seguras y que no están perdiendo el control. Anímeles a concentrarse simplemente en expulsar todo el aire (solo la exhalación) y dejar que la inhalación sea natural (por sí sola). Más tarde pueden volver a centrarse en el proceso completo de la respiración (inhalación y exhalación). Ayúdeles a concentrarse en el tic-tac del reloj y a respirar siguiendo la cuenta del reloj en lugar de centrarse solo en la respiración (o en el ritmo musical de una canción).

Anexo 6.

Dos alternativas para la respiración lenta

Cuándo elegir alternativas a la respiración lenta

- Algunos participantes pueden encontrar la respiración lenta muy difícil, por ejemplo, los participantes con dificultades respiratorias preexistentes, como asma.
- En esta circunstancia, se les puede ofrecer una de las dos actividades alternativas para calmar su cuerpo: El gran JÁ o la sacudida.
- Pero utilice estas actividades solo si la respiración lenta no es adecuada, por ejemplo, si un participante tiene grandes dificultades con la respiración lenta, lo que le hace sentirse más angustiado que relajado.

1. El gran JÁ

- Colóquense de pie, en círculo o distribuidos por la sala. Párense con los pies separados al ancho de las caderas.
- Al inhalar, estiren los brazos hacia delante y luego hacia arriba por encima de la cabeza.
- Al exhalar, emita el sonido “já”, bajar los brazos, doblar las rodillas y dejarse caer, con la cabeza colgando entre los brazos y las manos entre las piernas.
- Repetir tres veces.

2. La sacudida

- Colóquense de pie, en círculo o distribuidos por la sala. Sacudan cada extremidad en secuencia durante uno o dos segundos.
- Comiencen sacudiendo el pie derecho, el pie izquierdo, la pierna derecha, la pierna izquierda, la cadera, la pelvis, el pecho, los hombros, el brazo, la muñeca y la mano derechas, el brazo, la muñeca y la mano izquierdas, sacudan la cabeza.
- Sacudan todo el cuerpo.
- Lentamente, finalizar o detener todo el movimiento y percibir las diferentes sensaciones en el cuerpo.

Anexo 7.

Sugerencias prácticas para Cambiando mis acciones

Guía para completar **Cambiando mis acciones**:

1. Elija una actividad.

- Las actividades no solo tienen que ser físicas (p. ej., practicar un deporte o jugar un juego). Pueden incluir muchas formas de actividad significativa, como actividades sociales (p. ej., pasar más tiempo con una persona); actividades individuales (p. ej., dibujar); o aprender una habilidad nueva (p. ej., aprender a hacer un quehacer nuevo); o realizar una tarea importante (p. ej., terminar las tareas de la escuela).
- Las actividades pueden incluir a) cosas que los participantes disfrutaban hacer o que eran importantes para ellos, pero que dejaron de hacer, b) actividades que ya están haciendo, pero que les gustaría hacer con más frecuencia o c) actividades que no han hecho antes, pero que creen que disfrutarían.
- Las actividades siempre deben ser seguras, realistas y posibles.
- Las actividades no deben causarle más problemas ni daños al participante ni a otras personas.
- Verificar que el participante tiene permiso para realizar la actividad ("¿es esto algo para lo que podrás obtener permiso de tu cuidador?").
- Muchas veces, los desastres, las guerras, la violencia en la comunidad o la pobreza dañan el medio ambiente o determinados lugares se vuelven inseguros, etc. Verificar que la actividad elegida es realista para el participante (es decir, si necesita recursos de los que no dispone, si tiene que desplazarse cuando no puede hacerlo).
- Lo ideal es que la primera actividad que elijan sea la más fácil o la más realista, para que la completen con éxito.

2. Dividir una actividad paso a paso.

- Este paso es muy importante. Queremos que todos los participantes terminen con éxito su actividad o parte de ella.
- Cada paso debe ser manejable y muy fácil de completar para el participante. Por lo tanto, es aceptable que el primer paso sea muy pequeño, por ejemplo, realizar una actividad solo durante cinco minutos o terminar un paso muy pequeño de la actividad.
- Tener en cuenta qué deben preparar los participantes antes de realizar la actividad.
- Considere si primero tienen que pedir permiso o pedir ayuda para terminar la actividad.
- Pida al participante que imagine que está realizando la actividad y que cuente paso a paso lo que tiene que hacer para prepararse para realizar la actividad y luego terminarla. Pídale que describa detalladamente cada paso (véase un ejemplo en la Tabla A7.1).
- Dividir una actividad paso a paso podría significar dividirla en diferentes pasos (p. ej., primero terminar esta acción; luego, el siguiente paso es la segunda acción y el paso final ayuda al participante a terminar la actividad por completo).
- Alternativamente, dividir una actividad paso a paso podría significar dividirla por tiempo. Por ejemplo, el participante podría, primero, dedicarle a la actividad 10 minutos o hacerla una vez por semana; luego pasar a 20 minutos de actividad o dos veces por semana y seguir aumentando según sea necesario.

- El ejemplo de la escalera sugiere que hay cuatro peldaños: el primero, el segundo, el tercero y el último de la actividad elegida. Es posible que algunos participantes necesiten agregar más peldaños.

3. Planear los pasos a seguir.

Ayude a los participantes a decidir exactamente cuándo pueden realizar cada paso para completar la actividad.

- Ayude a los participantes a pensar en cómo acordarse de seguir los pasos.
- Los participantes no tienen que terminar toda la actividad en la primera semana (es decir, pueden terminar solo algunos de los pasos).

4. Repetir.

- Anime a los participantes a repetir los pasos o la actividad tantas veces como les sea posible durante la semana.
- Está bien si tienen que repetir el mismo paso.
- Utilice las discusiones y las revisiones de las prácticas en casa para apoyar a los participantes que tengan dificultades para avanzar al siguiente paso planeado. Es posible que el salto de un paso al siguiente sea demasiado grande. Entonces, para solucionarlo, es posible que haya que agregar otro peldaño más pequeño.
- ¡La práctica lo hace permanente!

Tabla A7.1. Ejemplo de Cambiando mis acciones: empezar a cantar otra vez.

PASOS:	CUANDO DARÉ EL PASO:
1. Decidir algunas canciones fáciles que pueda empezar a cantar de nuevo. Elegir canciones que ya tengo o que puedo conseguir fácilmente.	En el grupo de hoy.
2. Hablar de estas canciones con las amistades del grupo y el facilitador. Hablar sobre lo que me gusta de estas canciones y cualquier otra cosa que sepa sobre ellas.	En el grupo de hoy.
3. Preguntarle a mi papá o a mi mamá si puedo tocar una de las canciones en casa.	Esta noche, cuando nos sentemos a cenar.
4. Escuchar una de las canciones que elegí.	Esta noche, después de lavar los trastes. Repetirla la noche siguiente si está permitido (jueves por la noche).
5. Cantar toda la canción o una parte en voz baja para mí.	El viernes por la noche, después de cenar mientras lavo los trastes. El domingo, cuando voy caminando al mercado. El lunes, cinco minutos antes de acostarme.
6. Cantar la canción mientras la escucho.	El martes por la noche después de la cena.

En la Tabla A7.2. se describen algunos problemas comunes y soluciones para Cambiando mis acciones.

Tabla A7.2. Problemas para Cambiando mis acciones y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El participante no tenía ganas de realizar la actividad a pesar de que planeaba hacerla.	Primero, informe a los participantes que este es un problema muy común que tienen las personas cuando empiezan una actividad por primera vez. A continuación, haga lo siguiente: • Muéstreles el póster del ciclo de la inactividad. • Recuérdeles que probablemente no tengan ganas de realizar la actividad mientras experimentan emociones muy fuertes, pero que esto es lo que mantiene el ciclo de la inactividad. • Recuérdeles que tienen que empezar a hacer alguna actividad para que su estado de ánimo mejore. Una vez que lo hagan, van a tener ganas de volver a hacer estas cosas, pero que esto lleva tiempo. • Revise la actividad elegida. • Pregunte al participante qué le resultó difícil al iniciar esta actividad. Escuche las pistas que le indiquen que la actividad es demasiado grande o que no se dividió en pasos lo suficientemente pequeños. • Esta actividad puede dividirse en un paso mucho más pequeño para ayudarles a empezar. • O puede elegir otra actividad más fácil que puedan realizar. • Nota: la actividad significativa puede ser algo que se realice con el grupo (p. ej., hablar con alguien durante la pausa).
El participante olvidó realizar su actividad o no pudo por otros motivos (p. ej., estaba ocupado o surgieron otros problemas).	Invite al grupo a que sugiera ideas para recordar realizar la actividad (véase el Anexo 3). • ¿Qué hicieron los participantes que terminaron sus planes de acción para recordárselo a sí mismos? • ¿Qué les funcionó en el pasado cuando tenían que acordarse de hacer algo? • ¿Qué podrían sugerirle a un amigo o amiga que necesita acordarse de hacer algo? Si otras cosas distraen al participante de su actividad, dígame lo siguiente de manera amable, pero firme: • Esto es normal y le ocurre a muchos participantes. • Pero a menudo surgirán distracciones. • Recuérdeles que, para sentirse mejor, tendrán que hacer todo lo posible para practicar al máximo entre sesiones. • Discutan sobre cómo podrían priorizar la práctica de sus actividades en su vida diaria.
El participante no podía hablar con alguien porque no sabía qué decir o se sentía nervioso.	Ayude al participante a decidir exactamente lo que quiere decirle a la persona. Invite a que el grupo les ayude a decidir qué decir si no está seguro. Luego, pida al participante que practique con usted o con otro participante. Puede pedirle que lo hagan varias veces hasta que se sienta seguro.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Los participantes se quejan de que su estado de ánimo no ha mejorado.	Es algo muy normal. Los participantes no deben esperar a que su estado de ánimo cambie inmediatamente en una semana. Diga a los participantes que las emociones pueden ser resistentes y, muchas veces, lleva tiempo cambiarlas. Pero eventualmente cambiarán si continúan realizando la actividad una y otra vez. Es importante animar a los participantes a no darse por vencidos, porque esto seguramente hará que su estado de ánimo se mantenga igual o empeore.
La actividad le resultó demasiado difícil de hacer al participante (es decir, requería de mucha ayuda, dinero u otros recursos de los que no disponían).	Ayude al participante a dividir esta actividad en pasos más sencillos o a elegir una actividad similar que no requiera tanto esfuerzo o recursos. Por ejemplo, en lugar de jugar al fútbol con un grupo grande de niños y niñas, pueden patear la pelota con uno o varios amigos, ver fútbol en la televisión o ver jugar a otros niños o adultos o practicar fútbol solos. Puede ayudarles a hacer una pelota con materiales viejos si no tienen una. Esto también podría constituir una actividad en sí misma.
El participante no tuvo tiempo suficiente para terminar la actividad.	Esto puede ser porque la actividad requiere demasiado tiempo. Si es así, ayúdeles a dividir la actividad en pasos más pequeños que no exijan tanto tiempo. Esto podría significar que solo terminen una parte de la actividad, pero es mejor que no realizarla en absoluto. O es posible que el participante no le dedicó tiempo a la actividad. Si este es el caso, ayúdele a planear un día y una hora específicos para realizar la actividad y elaborar recordatorios para que no se le olviden.
El participante no tenía permiso para realizar la actividad (p. ej., de sus cuidadores).	Consulte algunos ejemplos en el Anexo 3. Ayude al participante a pensar en una actividad diferente que crea que sus cuidadores le permitirían hacer. Podría organizar un tiempo para hablar con los cuidadores de los participantes y discutir sus preocupaciones, y ayudarles a pensar en actividades en las que su niño o niña podría participar.

Nota para los facilitadores sobre cómo responderle a los participantes que pueden estar evitando una actividad por sentirse asustados, preocupados o temerosos.

Es posible que note que algunos participantes se sienten asustados o preocupados al realizar una actividad. O algunos participantes podrían hablar de evitar realizar actividades por miedo.

Esto podría deberse a que tuvieron una experiencia negativa con esta actividad, un lugar o una persona en el pasado. A veces, algunas personas intentan evitar hacer cosas porque les preocupa cometer un error o pasar vergüenza. Y, a veces, las personas tienen miedo a algo aunque no haya ocurrido nada malo en esa situación. Algunos ejemplos habituales son el miedo a la oscuridad, a estar solas, a hacer amigos, a practicar una actividad nueva o un deporte nuevo, a presentarse a un examen o a hablar frente a un grupo de compañeros.

Cuando nos sentimos asustados, muchas veces, es porque creemos que algo malo va a ocurrir (p. ej., nos vamos a lastimar o pasaremos vergüenza) y nuestro cuerpo responderá para ayudar a protegernos.

Las personas suelen evitar aquello que les asusta para lidiar con estas emociones. En algunas circunstancias es muy útil. Por ejemplo, probablemente no caminarían solas en la oscuridad por una zona insegura ni entrarían en un edificio alto justo después de un terremoto. Estos son ejemplos de **evasión útil** que la mayoría de las personas haría.

Pero, a veces, las personas evitan situaciones, lugares o personas que, en su mayoría, son seguros. Esto sería una **evasión poco útil**. Por supuesto, no todo es 100 % seguro, pero es necesario decidir si la evasión del participante es útil o poco útil. Será una evasión poco inútil si, por ejemplo, la mayoría de las personas de la edad y el género del participante realiza esa actividad sin que les ocurra algo terrible, y si tienen el permiso de sus cuidadores para realizarla. Para ayudarles a tomar esta decisión, puede preguntar a los participantes si alguna de sus amistades o hermanos participaría en esa actividad o no.

Únicamente si un participante quiere volver a realizar una actividad, pero siente miedo, le ayudará a afrontarla poco a poco. Un participante nunca debe sentirse presionado para realizar una actividad que no desea. Los pasos para ayudar a un participante a afrontar una actividad temida son los mismos que se describieron anteriormente para Cambiando mis acciones.

1. Elija la actividad específica que les gustaría volver a realizar (p. ej., caminar solo a la escuela, hacerle una pregunta al maestro en clase, ir al mercado con mi mamá).
2. Asegúrese de que la actividad sea relativamente segura para que el participante vuelva a realizarla, de modo que las posibilidades de que sufra algún daño sean muy bajas. Piense en su edad y su género y en lo que sucedió en el pasado cuando realizaron esta actividad.
3. Ayúdeles a realizar la actividad de manera *gradual*: divida la actividad en pasos muy pequeños y fáciles de hacer (véase la Tabla A7.3). El primer paso para retomar la actividad debe ser algo por lo que se sientan solo un poco nerviosos. Puede cambiar algunas cosas para hacer que el paso sea menos o más aterrador o difícil.
 - Pida a una persona que realice la actividad con el participante al principio (por ejemplo, un hermano, amigo o cuidador).
 - El momento del día en que se realiza la actividad (p. ej., hacerlo de día cuando hay mucha gente alrededor).
 - Varíe el tiempo que deben permanecer en la situación para este paso (p. ej., poco tiempo para empezar).
 - Modifique su nivel de participación en la actividad. Al principio, tal vez simplemente observen a otros realizar la actividad.
4. Pídales que repitan el mismo paso varias veces hasta que ya no les dé miedo, antes de avanzar al paso siguiente.

Tabla A7.3. Ejemplo de Cambiando mis acciones cuando al participante le asusta realizar una actividad.

ACTIVIDAD: PREGUNTARLE A LOS NIÑOS DE MI CALLE QUE NO CONOZCO BIEN SI PUEDO JUGAR CON ELLOS. ME ASUSTA QUE DIGAN QUE “NO” Y SENTIRME AVERGONZADO.	
PASOS:	CUANDO DARÉ EL PASO:
1. Planear con el grupo y el facilitador lo que puedo decirles.	Hoy, en el grupo.
2. Practicar hacer esta pregunta con las amistades del grupo y con mi facilitador.	Hoy, en el grupo.
3. Contarle a mi mamá sobre esta actividad y mi plan. Decirle lo que planeo decirles.	Esta tarde, cuando llegue a casa después del grupo.
4. Salir a la calle y verles jugar. Si me miran, sonreír y saludarles.	Las dos tardes siguientes (jueves y viernes a las 4 p. m.).
5. Salir a la calle y acercarme a ellos antes de que empiecen a jugar. Decir “hola” y hacerles la pregunta.	Sábado por la tarde.

Anexo 8.

Apoyar a los participantes sin decirles la respuesta

En las sesiones para adolescentes 3 a 6, las habilidades EASE pueden ser un desafío para los participantes. Es importante que, en la medida de lo posible, apoye a los participantes para que aprendan a realizar las actividades sin depender demasiado de usted para obtener respuestas o sin darles consejos demasiado directos.

- Durante Cambiando mis acciones, los participantes pueden tener dificultades para pensar en cómo dividir la actividad elegida en pasos.
- Durante Gestionando mis problemas, los participantes pueden tener dificultades para pensar en ideas que les ayuden a gestionar su problema.

Su trabajo como facilitador es animar a los participantes a que piensen sus propias ideas para dividir sus actividades paso a paso (Cambiando mis acciones) o sus propias ideas de soluciones (Gestionando mis problemas) sin darles consejos directos, es decir, sin decirles cuáles deben ser los pasos elegidos ni las ideas de soluciones.

Es una habilidad difícil de desarrollar para los facilitadores, pero es importante, porque una vez que finalice la intervención en grupo, el participante tiene que ser capaz de realizar las habilidades EASE sin su ayuda.

- En lugar de proporcionar consejos directos, utilice preguntas para ayudar a los participantes a pensar por sí mismos:

Recomendación: Recorte o copie esta sección y llevarla a la sesión.

- ¿Cuáles son algunas de sus ideas?
- ¿Pueden acortar la actividad que eligieron?
- ¿Qué intentaron hacer en el pasado?
- ¿Qué le sugerirían a un amigo o amiga que se encuentra en una situación similar?
- ¿Conocen a alguien que haya tenido un problema similar? ¿Qué hicieron para gestionar el problema?
- Piensen en alguien como un amigo o amiga o un adulto que sea realmente bueno gestionando problemas. ¿Qué piensan que harían para gestionar este problema?
- ¿Alguien, como un padre, madre o un maestro, les ha dicho que intenten algo para manejar este problema? ¿Qué fue?
- Cuando tuvieron un problema en el pasado, ¿qué hicieron para tratar de solucionarlo?

- Después de utilizar estas preguntas, si los participantes siguen teniendo dificultades, puede pedirle a otros participantes que sugieran ideas.
- Puede dar ideas únicamente si esto no ayuda.
- Al ofrecer ideas, debe evitar dar consejos o soluciones concretas como "Debes hablar con tu tía", "Debes hacer esto a las cuatro", "Debes ir a este edificio para hacer esto", "Debes hacer esto como primer paso", etc.
- En su lugar, haga sugerencias generales y amplias. Incluso si da un consejo, intente formularlo como una pregunta, por ejemplo: "¿Puedes hablar con alguien sobre este problema?", "¿Puedes cambiar tu horario/agenda para adaptarlo a esto?", "¿Puedes ir a algún lugar para hacer esto?", "¿Puedes pensar en cómo cambiar el tiempo para tu paso y hacerlo más corto?".

Anexo 9.

Sugerencias prácticas para Gestionando mis problemas

Es importante saber que a algunos participantes, sobre todo a los más jóvenes, les resultará difícil pensar en ideas de solución. Utilice las sugerencias que aquí se ofrecen para apoyar a los participantes en la medida de lo posible, sin darles demasiados consejos directos.

Al apoyar a los participantes a desarrollar Gestionando mis problemas en las sesiones de EASE:

- Tenga en cuenta que a los participantes puede resultarles difícil elegir la mejor idea.
- Para ayudar a los participantes a elegir la mejor idea, también se les puede preguntar cuáles son las cosas buenas y las no tan buenas de cada idea.
- Usted es responsable de asegurar que las ideas que seleccionen los participantes:
 - son seguras y fáciles;
 - no causarán daño al participante ni a ninguna otra persona y
 - son acciones para las que el participante tiene los recursos o materiales para llevarlas a cabo (si no los tiene, entonces el participante debe elegir otra mejor idea).

Consulte la Tabla A9.1 para ver ejemplos de problemas y soluciones en la práctica de Gestionando mis problemas. Práctica en casa de Gestionando mis problemas:

- Debe saber que a veces los problemas no se gestionan o solo parcialmente, porque el participante necesita prepararse más antes de poner a prueba su idea.
- Si los participantes tuvieron algún problema con su práctica en casa, debe comprobarse lo siguiente.
 - Si el participante tuvo que pedirle ayuda a alguien, ¿preparó lo que iba a decir?
 - ¿El participante tenía los materiales o recursos necesarios para probar su idea? De lo contrario, es mejor que el participante elija una nueva mejor idea.
 - Si el participante tuviese que viajar a algún lugar para probar su idea, ¿preparó cómo viajaría?
 - Es posible que algunos participantes tuvieran que pedir permiso a su cuidador para probar las ideas, por ejemplo, en el caso de tener que viajar a algún lugar. ¿El participante preparó lo que iba a decirle a su cuidador?

Tabla A9.1. Problemas con Gestionando mis problemas y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El participante olvidó realizar su plan o no pudo hacerlo por otros motivos (por ejemplo, estaba ocupado, tenía trabajo o surgieron otros problemas).	Invite a que el grupo sugiera ideas para recordar realizar la actividad. • ¿Qué hicieron los participantes que terminaron sus planes de acción para recordárselo a sí mismos? • ¿Qué les funcionó en el pasado cuando tenían que acordarse de hacer algo? • ¿Qué podrían sugerirle a un amigo o amiga que necesita acordarse de hacer algo? Si otras cosas distraen al participante de su actividad, dígame lo siguiente de manera amable, pero firme: • Esto es normal y le ocurre a muchos participantes. • Pero a menudo surgirán distracciones. • Recuérdeles que, para sentirse mejor, tendrán que hacer todo lo posible para practicar al máximo entre sesiones. • Discutan sobre cómo podrían priorizar la práctica de sus actividades en su vida diaria.
El participante no podía hablar con alguien porque no sabía qué decir o se sentía nervioso.	Ayude al participante a decidir exactamente lo que quiere decirle a la persona. Invite a que el grupo les ayude a decidir qué decir si no está seguro.
El problema del participante no cambió ni empeoró después de llevar a cabo su idea.	Primero hágales saber que a veces esto puede suceder, pero que puede que no sea porque hicieron algo mal o porque Gestionando mis problemas no funciona. A continuación, haga lo siguiente: • Obtenga la mayor cantidad de información posible sobre lo que hizo el participante y lo que ocurrió. Es posible que pueda identificar lo que salió mal al escuchar los detalles. • Invite al participante a que primero adivine qué cree que salió mal. • Luego, invite a que los otros participantes sugieran qué pudo haber salido mal o lo que no salió como estaba planeado. • Decida si el problema aún tiene solución o no. • Si descubre que el problema no tiene solución, por ejemplo, si la solución depende de que otra persona cambie su comportamiento, el participante tendrá que elegir otro problema. • Si decide que el problema aún tiene solución, vuelva al paso 1 y asegúrese de que el problema se haya definido de la manera más específica posible. • Luego, vaya al paso 2 y pida al grupo que piense en el mayor número posible de soluciones al problema. • A continuación, pida al participante y al grupo que elijan la mejor solución (paso 3). • Pida al grupo que elabore un nuevo plan para ayudar al participante a llevar a cabo la idea (cerciórese de dividir este plan en pasos muy fáciles y concretos). • Ayude al participante a decidir cuándo lo realizará.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El problema elegido era demasiado grande.	¡Los grandes problemas son difíciles de gestionar! Es importante ayudar a los participantes a elegir un problema que sea manejable. A veces esto significa dividir el problema en pasos más pequeños y elegir uno de ellos para trabajar.

Anexo 10.

Fichas de resumen de la sesión para adolescentes

En las páginas siguientes se resumen los pasos clave de cada sesión. Siga los pasos en el orden indicado en la ficha.

Ficha de resumen de la sesión para adolescentes 1: Entendiendo mis emociones

Facilitadores / grupo de EASE:	
Día y hora de la sesión:	
Asistencia a la sesión:	
Notas de la sesión:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Promover la cohesión grupal.
- Educar a los participantes sobre EASE y por qué esto les ayudará.
- Desarrollar habilidades para entender e identificar emociones con precisión.
- Identificar fortalezas.

TEMA	OBJETIVOS	¿TERMINASTE ESTE PASO? (RODEAR CON UN CÍRCULO SÍ O NO)	
Actividad para adolescentes 1.1. Bienvenida y presentaciones	● Conocerse entre sí ● Ayudar a los participantes a relajarse	Sí	No
Actividad para adolescentes 1.2. Revisión de EASE	● Describir los objetivos de EASE	Sí	No
Actividad para adolescentes 1.3. Acuerdos del grupo	● Establecer acuerdos y expectativas sobre el comportamiento en el grupo ● Promover la cohesión en el grupo	Sí	No

TEMA	OBJETIVOS	¿TERMINASTE ESTE PASO? (RODEAR CON UN CÍRCULO SÍ O NO)	
Actividad para adolescentes 1.4. Presentar la historia	● Presentar la historia a los participantes	Sí	No
Actividad para adolescentes 1.5. Entendiendo mis emociones	● Aprender sobre las distintas emociones que surgen de los problemas ● Aprender cómo identificar las emociones con precisión	Sí	No
Actividad para adolescentes 1.6. Externalizando las emociones	● Aprender a separar las emociones ● Conocer mejor las distintas emociones	Sí	No
Actividad para adolescentes 1.7. Identificando las emociones personales	● Aprender a identificar las emociones que sienten los adolescentes ● Aprender a identificar las emociones que causan interferencia	Sí	No
Actividad para adolescentes 1.8. Concluir la sesión	● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	Sí	No

Ficha de resumen de la sesión para adolescentes 2: Calmando mi cuerpo

Facilitadores / grupo de EASE:	
Día y hora de la sesión:	
Asistencia a la sesión:	
Notas de la sesión:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Reforzar lo aprendido en la sesión 1.
- Seguir promoviendo el apoyo y la cohesión grupal.
- Aprender cómo los problemas y las emociones pueden afectar el cuerpo.
- Aprender una habilidad de afrontamiento para ayudar a calmar el cuerpo.

TEMA	OBJETIVOS	¿TERMINASTE ESTE PASO? (RODEAR CON UN CÍRCULO SÍ O NO)	
Actividad para adolescentes 2.1. Bienvenida	● Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí ● Reforzar lo aprendido en la sesión 1 ● Aprender a expresar, identificar y entender las emociones	Sí	No
Actividad para adolescentes 2.2. Repasar la sesión 1 y revisar la práctica en casa	● Repasar los aspectos de la sesión anterior que los participantes no hayan entendido ● Los participantes comparten su práctica en casa ● Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	Sí	No
Actividad para adolescentes 2.3. Las emociones y mi cuerpo	● Aprender cómo los problemas y las emociones afectan el cuerpo	Sí	No
Actividad para adolescentes 2.4. Calmando mi cuerpo	● Aprender una habilidad para calmar el cuerpo	Sí	No
Actividad para adolescentes 2.5. Concluir la sesión	● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	Sí	No

Ficha de resumen de la sesión para adolescentes 3: Cambiando mis acciones, parte 1

Facilitadores / grupo de EASE:	
Día y hora de la sesión:	
Asistencia a la sesión:	
Notas de la sesión:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Reforzar lo aprendido en las sesiones 1 y 2.
- Seguir promoviendo el apoyo y la cohesión grupal.
- Aprender cómo los problemas y las emociones pueden afectar nuestras acciones y comportamientos.
- Aprender cómo realizar actividades agradables puede contribuir a mejorar las emociones.

TEMA	OBJETIVOS	¿TERMINASTE ESTE PASO? (RODEAR CON UN CÍRCULO SÍ O NO)	
Actividad para adolescentes 3.1. Bienvenida	● Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	Sí	No
Actividad para adolescentes 3.2. Repasar la sesión 2 y revisar la práctica en casa	● Reforzar lo aprendido en las sesiones 1 y 2 ● Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido ● Los participantes comparten su práctica en casa ● Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	Sí	No
Actividad para adolescentes 3.3. Las emociones y las acciones	● Aprender cómo los problemas y las emociones pueden cambiar las acciones o los comportamientos	Sí	No
Actividad para adolescentes 3.4. Cambiando mis acciones	● Aprender a participar de manera gradual en actividades para ayudar a mejorar el estado de ánimo	Sí	No
Actividad para adolescentes 3.5. Concluir la sesión	● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	Sí	No

Ficha de resumen de la sesión para adolescentes 4: Cambiando mis acciones, parte 2

Facilitadores / grupo de EASE:	
Día y hora de la sesión:	
Asistencia a la sesión:	
Notas de la sesión:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Reforzar lo aprendido en las sesiones 1, 2 y 3.
- Seguir promoviendo el apoyo y la cohesión grupal.
- Seguir aprendiendo cómo hacer actividades agradables y tareas importantes puede contribuir a mejorar las emociones.

TEMA	OBJETIVOS	¿TERMINASTE ESTE PASO? (RODEAR CON UN CÍRCULO SÍ O NO)	
Actividad para adolescentes 4.1. Bienvenida	● Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	Sí	No
Actividad para adolescentes 4.2. Revisar la práctica en casa	● Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido ● Los participantes comparten su práctica en casa ● Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	Sí	No
Actividad para adolescentes 4.3. Cambiando mis acciones	● Seguir aprendiendo cómo participar de manera gradual en actividades para ayudar a mejorar el estado de ánimo ● Aprender sobre realizar tareas importantes como forma de mejorar el estado de ánimo	Sí	No
Actividad para adolescentes 4.4. Concluir la sesión	● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	Sí	No

Ficha de resumen de la sesión para adolescentes 5: Gestionando mis problemas, parte 1

Facilitadores / grupo de EASE:	
Día y hora de la sesión:	
Asistencia a la sesión:	
Notas de la sesión:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Reforzar lo aprendido en las sesiones 1 a 4.
- Seguir promoviendo el apoyo y la cohesión grupal.
- Aprender una habilidad que ayude a resolver problemas.

TEMA	OBJETIVOS	¿TERMINASTE ESTE PASO? (RODEAR CON UN CÍRCULO SÍ O NO)	
Actividad para adolescentes 5.1. Bienvenida	● Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	Sí	No
Actividad para adolescentes 5.2. Revisar la práctica en casa	● Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido ● Los participantes comparten su práctica en casa ● Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	Sí	No
Actividad para adolescentes 5.3. Entendiendo problemas comunes	● Compartir ideas de problemas comunes que afectan a los adolescentes	Sí	No
Actividad para adolescentes 5.4. Gestionando mis problemas	● Aprender una habilidad que ayude a resolver problemas	Sí	No
Actividad para adolescentes 5.5. Aplicar Gestionando mis problemas	● Aprender cómo aplicar el método Parar, pensar, actuar a los problemas comunes ● Aprender cómo aplicar el método Parar, pensar, actuar a un problema personal	Sí	No
Actividad para adolescentes 5.6. Concluir la sesión	● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	Sí	No

Ficha de resumen de la sesión para adolescentes 6: Gestionando mis problemas, parte 2

Facilitadores / grupo de EASE:	
Día y hora de la sesión:	
Asistencia a la sesión:	
Notas de la sesión:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Reforzar el aprendizaje de las sesiones 1 a 5.
- Seguir promoviendo la apoyo y la cohesión grupal.
- Practicar Gestionando mis problemas con un nuevo problema.

TEMA	OBJETIVOS	¿TERMINASTE ESTE PASO? (RODEAR CON UN CÍRCULO SÍ O NO)	
Actividad para adolescentes 6.1. Bienvenida	● Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	Sí	No
Actividad para adolescentes 6.2. Revisar la práctica en casa	● Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido ● Los participantes comparten su práctica en casa ● Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	Sí	No
Actividad para adolescentes 6.3. Repaso de Gestionando mis problemas	● Fortalecer las habilidades de los participantes para gestionar problemas	Sí	No
Actividad para adolescentes 6.4. Gestionando mis problemas con un nuevo problema	● Seguir aplicando Parar, pensar, actuar a un nuevo problema ● Empoderar a los participantes para que aprendan unos de otros	Sí	No
Actividad para adolescentes 6.5. Prepararse para el fin de la intervención	● Preparar a los participantes para el fin de la intervención ● Permitir que los participantes compartan sus reacciones sobre el final de la intervención	Sí	No
Actividad para adolescentes 6.6. Concluir la sesión	● Resumir la sesión ● Presentar y asignar la práctica en casa ● Identificar fortalezas	Sí	No

Ficha de resumen de la sesión para adolescentes 7: Futuros más brillantes

Facilitadores / grupo de EASE:	
Día y hora de la sesión:	
Asistencia a la sesión:	
Notas de la sesión:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Reforzar lo aprendido de las sesiones 1 a 6.
- Seguir promoviendo el apoyo y la cohesión grupal.
- Aumentar la confianza de los participantes para afrontar la situación una vez finalizada la intervención
- Fin de la intervención.

TEMA	OBJETIVOS	¿TERMINASTE ESTE PASO? (RODEAR CON UN CÍRCULO SÍ O NO)	
Actividad para adolescentes 7.1. Bienvenida	● Ayudar a los participantes a relajarse y conocerse entre sí	Sí	No
Actividad para adolescentes 7.2. Revisar la práctica en casa	● Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido ● Los participantes comparten su práctica en casa ● Abordar cualquier problema que los participantes hayan tenido al realizar su práctica en casa	Sí	No
Actividad para adolescentes 7.3. Futuros más brillantes	● Informar a los participantes sobre lo que pueden esperar en el futuro ● Fortalecer la confianza de los participantes al responder ante futuros problemas y emociones muy fuertes	Sí	No
Actividad para adolescentes 7.4. Concluir la intervención	● Actividad de clausura o ceremonia de graduación	Sí	No

Anexo II.

Sugerencias prácticas para dirigir un grupo grande

En situaciones en las que más de un cuidador asiste a un niño, esto posiblemente signifique dirigir un grupo con hasta 24 cuidadores. En tales casos, es posible que sea necesario considerar los puntos de la Tabla A11.1.

Tabla A11.1. Puntos considerar al dirigir un grupo grande.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Tamaño del grupo / facilitador(es) adicional(es)	Puede resultar útil considerar la posibilidad de dividir el grupo en dos subgrupos más pequeños en cada sesión, con un facilitador para cada uno. Otra posibilidad es formar otro grupo completamente separado si hay facilitadores adicionales disponibles.
Discusiones grupales	Incluso si continúa con un solo grupo grande, puede ser útil dividirlo en dos grupos más pequeños para las discusiones, con un facilitador asistiendo a cada grupo más pequeño.
Género	Los facilitadores deben ser conscientes y respetuosos con las diferencias de género que puedan afectar la participación y la dinámica del grupo. Por ejemplo, puede decidir que sería útil tener diferentes géneros en diferentes grupos.
Interacciones de los cuidadores	Los facilitadores deben ser conscientes y respetuosos con las expectativas que los cuidadores tienen de los demás y considerar cómo estas pueden afectar a la dinámica del grupo. Por ejemplo, puede decidir que sería útil que algunos cuidadores se sentaran separados unos de otros. También puede ser útil que las personas adultas mayores de la familia, por ejemplo, se sienten juntas.
El tiempo	Cuando se dirige un grupo grande, es posible que sea necesario considerar la posibilidad de extender la duración de las sesiones, incluso agregar una sesión más, para que haya tiempo suficiente en las discusiones y las actividades para que todos participen.

Anexo 12.

Sugerencias prácticas para cuidadores que asisten a sus niños con las habilidades de las y los adolescentes en EASE

Los cuidadores pueden experimentar problemas comunes al intentar apoyar a su niño para practicar y utilizar las habilidades de las y los adolescentes en EASE (véase la Tabla A12.1).

Tabla A12.1. Problemas al apoyar a niños y niñas con EASE y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El niño o niña no quiere hablar con su cuidador sobre las habilidades	• Invite al grupo a que comparta ideas sobre cómo gestionar este problema. • Si es necesario, sugiera a los cuidadores que intenten utilizar las habilidades de escucha activa y que le pregunten amablemente a su niño o niña si está dispuesto a compartir por qué no quiere hablar. Pero recuerde a los cuidadores que deben respetar la elección del niño y su intimidad si continúa sin querer hablar. • Pida al cuidador que le comunique su apoyo al niño o niña y que describa su disposición de estar presente y ayudarlo si lo desea. • Pida al cuidador que muestre su apoyo de otras maneras, por ejemplo: ○ pidiéndole al niño o niña pasar tiempo de calidad juntos; ○ mostrando interés por el niño o niñas en otras áreas de su vida; ○ elogiando sus esfuerzos; ○ comunicándole su preocupación por el hecho de que debe ser muy difícil para el niño o niña compartir cómo se siente con respecto a las habilidades y ○ expresando su amor por su niño o niña, sea cual sea el resultado.
El niño o niña no entiende cómo realizar la habilidad	• Pida al cuidador que le comunique su apoyo al niño o niña y que describa su disposición de estar presente y ayudarlo si lo desea. • Pida a cuidador que utilice la escucha activa cuando le pida al niño o niña que explique con más detalle qué parte de la habilidad no entiende. • Pida al cuidador que le sugiera al niño o niña que hable con el facilitador de su grupo. • Diga al cuidador que continúe: ○ elogiando sus esfuerzos al intentar aprender una nueva habilidad; ○ comunicándole su preocupación por que debe ser muy difícil para el niño o niño compartir sus dificultades con esta habilidad y ○ expresando su amor por su niño o niña, sea cual sea el resultado.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El niño o niña siente que no tiene tiempo para realizar la habilidad.	Haga que el grupo ayude a los cuidadores a pensar en cómo el niño o niña podría darse tiempo para realizar la actividad. Algunas ideas son: hacer la práctica en casa en lugar de otra actividad que estén haciendo y que sea menos importante o planear hacerla a una hora determinada de un día en concreto en el que sepan que tienen tiempo.
El niño o niña parece carecer de motivación o energía	- Recuerde al cuidador que debe respetar la elección y la intimidad del niño o niña al aplicar y aprender las habilidades. Por ejemplo, es importante que el cuidador no transmita algún juicio negativo en caso de que el niño o niña no haya terminado las prácticas en casa. - Pida al cuidador que comunique su apoyo al niño o niña y que describa su disposición para estar presente y ayudarlo si así lo desea. - Pida al cuidador que muestre su apoyo de otras maneras al continuar: ○ pidiéndole al niño o niña pasar tiempo de calidad juntos; ○ mostrando interés por el niño o niñas en otras áreas de su vida; ○ elogiando sus esfuerzos y ○ expresando su amor por su niño o niña, sea cual sea el resultado.

Anexo 13.

Sugerencias prácticas para un tiempo de calidad

Los cuidadores pueden experimentar obstáculos comunes al intentar pasar tiempo de calidad con su niño o niña o al intentar mostrarle interés con más frecuencia. En la Tabla A13.1 se sugieren formas de responder y gestionar estos obstáculos. Sin embargo, siempre discuta sobre las dificultades con su supervisor.

Tabla A13.1. Problemas para pasar tiempo de calidad y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Demasiado ocupados	- Haga que el grupo ayude a los cuidadores a pensar en cómo hacerse el tiempo para realizar la actividad. Las ideas incluyen: - sustituir otra actividad por tiempo de calidad; - planear el tiempo de calidad para un día u hora particular en que estén menos ocupados; - recordar que el tiempo de calidad puede consistir en momentos muy breves, como acariciarle el cabello al niño o darle un abrazo.
Olvidaron hacerlo	- Es posible que tenga que recordarles a los cuidadores la importancia de mostrar interés por su niños con más frecuencia mediante el tiempo de calidad. Si quieren ver cambios en cómo se sienten sus niños, tienen que practicar las estrategias. Podría utilizar la analogía de aprender a andar en bicicleta. Solo se puede mejorar practicando tanto como sea posible. Invite al grupo a que piense en ideas, que podrían ser: - hacer una nota o un recordatorio, por ejemplo, en un teléfono si se dispone de uno o pedirle a alguien que se lo recuerde; - planear un tiempo de calidad a una hora determinada en un día en concreto, tal vez asociado con una comida o un momento de oración.
Falta de motivación o energía (cuidador o niño)	- Recuerde a los cuidadores que el tiempo de calidad les resultará más fácil y agradable una vez que empiecen a utilizar esta habilidad con regularidad y cuanto más la utilicen. - Si un niño se siente abrumado por emociones muy fuertes, es posible que no tenga la motivación para pasar tiempo de calidad con su cuidador. Si es así, el cuidador puede: - animar a su niño a que solo sea por un período corto; - decir: "Mientras más lo intentemos, tendrá más motivación"; - expresar cuánto desea pasar tiempo con su niño; - pedirle al niño que sugiera una actividad.
Cómo gestionar el tiempo de calidad con otros niños	Si un cuidador tiene muchos niños, puede resultarle difícil prestarles toda su atención. Anime a los cuidadores sobre que el tiempo de calidad puede ser breve. O que el tiempo de calidad puede ser con otros miembros de la familia presentes, con breves momentos de plena atención dedicados a los niños individualmente.
El niño quiere realizar una actividad con la que el cuidador no se siente cómodo	- Si la actividad no es segura o puede causarle daño al niño o al cuidador, el cuidador puede sugerir actividades alternativas. - Si la actividad es segura y no es perjudicial pero el cuidador se siente incómodo por otros motivos, discutan con el grupo si hay alguna forma de ayudarle a sentirse más cómodo. Haga hincapié en que los niños valorarán mucho que sus cuidadores les acompañen en las actividades que les gustan.

Anexo 14.

Sugerencias prácticas para la práctica en casa de los cuidadores

Los cuidadores podrían encontrarse con problemas comunes en su práctica en casa. En la Tabla A14.1 se sugieren formas de responder y gestionar estos problemas. Sin embargo, siempre discuta las dificultades de los cuidadores con su supervisor.

Tabla A14.1. Problemas con la práctica en casa de los cuidadores y cómo responder.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Olvidaron realizar su práctica en casa	• Es importante que los cuidadores no sientan que están en problemas por no realizar su práctica en casa. • Es posible que deba recordar a los cuidadores la importancia de la práctica en casa. Si quieren ver cambios en sus niños y en ellos, tienen que practicar las habilidades. • Podría utilizar la analogía de aprender a andar en bicicleta. Solo se puede mejorar practicando tanto como sea posible. • Invite al grupo a pensar en ideas para ayudar a los cuidadores recordar realizar su práctica en casa. Algunas ideas podrían ser: ○ escribir notas y dejarlas en su habitación; ○ pedirle a alguien que se lo recuerde o ○ planear hacerla a una hora determinada en un día en concreto, o bien, vincular la actividad con una comida.
Demasiado ocupados	• Haga que el grupo ayude a los cuidadores a pensar en cómo hacerse el tiempo para realizar la actividad. Las ideas incluyen: ○ sustituir otra actividad menos importante por la práctica en casa o ○ planear hacerla a una hora determinada en un día en concreto en el que sepan que tienen más tiempo.
No entendió cómo hacerla	• Asegúrese de no criticar ni avergonzar al cuidador por tener este problema. • Repase la habilidad de manera que todo el grupo participe. Por ejemplo, pida al grupo que explique la habilidad, haga que otros cuidadores expliquen su práctica en casa y cómo se relaciona con la habilidad, haga preguntas a todo el grupo sobre la habilidad. • Hable con el cuidador al final de la sesión para asegurarse de que entendió mejor la habilidad. Así, la vergüenza frente a sus compañeros será mínima.

Anexo 15.

Sugerencias prácticas sobre las alternativas al castigo severo

Siempre discuta sobre cualquier duda que pueda tener sobre este tema con su supervisor.

El castigo severo se refiere a una disciplina física severa (como pegar, amenazar, golpear o encerrar a un niño) y a una disciplina verbal y emocional severa (como gritarle a un niño o decirle malas palabras). Al discutir sobre el desuso de la disciplina severa, considerar los puntos de la Tabla A15.1.

Tabla A15.1. Puntos a considerar al discutir alternativas al castigo severo.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Qué hacer si un cuidador no está de acuerdo con usted y cree que la disciplina física o severa es aceptable	- Es posible que haya situaciones en las que un cuidador no esté de acuerdo con suspender la disciplina física o severa. Los distintos países y culturas tienen normas diferentes sobre las prácticas aceptables de los cuidadores. En algunos países, todavía puede ser socialmente aceptable y legal el castigo corporal (golpes, puñetazos, patadas o pegarle a un niño) o una disciplina emocional severa en el hogar. - En el grupo, considere la posibilidad de pedirle a los cuidadores que reflexionen sobre los métodos de disciplina que experimentaron cuando eran niños y cómo les hacía sentir esto. Es mejor que los cuidadores hagan esta reflexión en privado y no compartan su historia personal de la infancia. - Explique las consecuencias de la disciplina física y severa continua (consulte más abajo). - A continuación, en el grupo, pida a los cuidadores que compartan y piensen en métodos alternativos que se utilizan como disciplina (que no impliquen disciplina física o severa). Discutan sobre los resultados del uso de estos métodos alternativos (consulte más abajo si es necesario). Si continúa preocupado por algún cuidador, hable con él o ella individualmente y coméntelo con su supervisor.
Consecuencias de la disciplina física y severa continua ³⁹	- Las consecuencias físicas pueden incluir hematomas, laceraciones, daño cerebral, fracturas y discapacidad. - Las consecuencias psicológicas y conductuales pueden incluir mayores dificultades emocionales, emociones de vergüenza y culpa, baja autoestima, dificultades para comer y dormir, dificultades en las relaciones, problemas de rendimiento escolar, posible consumo de alcohol y drogas, alteraciones del pensamiento y que el niño o niña se vuelva violento.

39 Pinheiro P. S. Violencia contra los niños y niñas en el hogar y la familia. En: Paulo Sérgio Pinheiro, editor. Informe mundial sobre la violencia y la salud. Ginebra: Naciones Unidas; 2006 (<https://digitallibrary.un.org/record/587334>, consultado el 9 de noviembre de 2023).

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Qué sugerir si un cuidador pregunta por otras formas de disciplinar a su niño	● Haga hincapié a los cuidadores que las alternativas al castigo severo, como la disciplina positiva, no significan dejar que los niños y niñas hagan lo que quieran. Explique que la disciplina positiva ayuda a desarrollar los comportamientos positivos en los niños y construye una relación de respeto mutuo entre los padres y el niño o niña. ● Entre las sugerencias para practicar la disciplina positiva figuran las siguientes. ○ Prestar atención y elogiar cada vez que el cuidador observe un comportamiento adecuado o deseado. ○ En todos los casos, evitar etiquetar a los niños y niñas de manera negativa o insultarles. ○ Establecer acuerdos en el hogar y asegurarse de que el niño o niña y su cuidador los entiendan. Los acuerdos deben ser razonables teniendo en cuenta la edad del niño y aplicarse de manera consistente. ○ Ignorar comportamientos tontos o inofensivos del niño o niña, como que hable demasiado alto o sin buenos modales. ○ Responder con calma ante el comportamiento del niño o niña y explicarle lo que le gustaría que dejara de hacer. A continuación, decir lo que le gustaría que hiciera el niño o niña, por ejemplo, “deja de gritarme, quiero que intentes hablarme con calma”. ○ Los cuidadores pueden ejemplificar el comportamiento adecuado que quieren ver en su niño o niña, como hablar amablemente con los demás u ordenar las cosas. ○ Usar las consecuencias lógicas como que el niño o niña tiene que ayudar a limpiar o arreglar algo que dañó. ○ Quitar privilegios o recompensas de manera proporcionada. Si el mal comportamiento no es mayor, los cuidadores podrían quitarle temporalmente algo que tenga menos valor, por ejemplo, un juguete. En caso de un mal comportamiento grave, la pérdida puede ser mayor, por ejemplo, la pérdida de tiempo para jugar.

Anexo 16.

Fichas de resumen de las sesiones para cuidadores

En las páginas siguientes se resumen los pasos clave de cada sesión. Siga los pasos en el orden indicado en la ficha.

Ficha de resumen de la sesión para cuidadores 1: Entendiendo las emociones muy fuertes

Facilitadores / grupo de EASE:	
Día y hora de la sesión:	
Asistencia a la sesión:	
Notas de la sesión:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Mejorar el conocimiento de los cuidadores sobre las emociones muy fuertes en jóvenes adolescentes.
- Mejorar las habilidades de escucha activa de los cuidadores.
- Ayudar a los cuidadores a superar obstáculos que les impiden pasar tiempo de calidad con sus hijos e hijas.
- Presentar la respiración lenta a los cuidadores.

TEMA	OBJETIVOS	¿TERMINÓ ESTE PASO? (RODEAR CON UN CÍRCULO SÍ O NO)	
Actividad para cuidadores 1.1. Bienvenida y presentaciones	● Conocerse entre sí ● Ayudar a los participantes a relajarse	Sí	No
Actividad para cuidadores 1.2. Revisión de EASE	● Dar un panorama general de los objetivos de EASE	Sí	No
Actividad para cuidadores 1.3. Acuerdos del grupo	● Establecer acuerdos y expectativas sobre el comportamiento en el grupo ● Promover la cohesión en el grupo	Sí	No

TEMA	OBJETIVOS	¿TERMINÓ ESTE PASO? (RÓDEAR CON UN CÍRCULO SÍ O NO)	
Actividad para cuidadores 1.4. Análisis de las habilidades de las y los adolescentes en EASE	- Conocer las habilidades que se le enseñan a sus hijos en el grupo de adolescentes de EASE - Mejorar la capacidad para apoyar a sus hijos en el uso de estas habilidades	Sí	No
Actividad para cuidadores 1.5. Entendiendo las emociones muy fuertes en adolescentes	- Conocer las causas y las señales comunes de las emociones muy fuertes en la niñez - Aprender a identificar con precisión las emociones de su hijo	Sí	No
Actividad para cuidadores 1.6. Respondiendo a las emociones	Mejorar las habilidades para calmar a sus hijos cuando presentan angustia	Sí	No
Actividad para cuidadores 1.7. Tiempo de calidad	- Comprender mejor la importancia de pasar tiempo de calidad con sus hijos - Superar los obstáculos que les impiden pasar tiempo de calidad juntos	Sí	No
Actividad para cuidadores 1.8. Concluir la sesión	- Resumir la sesión - Asignar la práctica en casa - Actividad de respiración lenta	Sí	No

Ficha de resumen de la sesión para cuidadores 2: El poder del elogio

Facilitadores / grupo de EASE:	
Día y hora de la sesión:	
Asistencia a la sesión:	
Notas de la sesión:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Que los cuidadores identifiquen las fortalezas de su hijo o hija.
- Comprender mejor la importancia de dar y recibir elogios.
- Comprender mejor las alternativas al castigo severo.

TEMA	OBJETIVOS	¿TERMINÓ ESTE PASO? (RODEAR CON UN CÍRCULO SÍ O NO)	
Actividad para cuidadores 2.1. Bienvenida y revisión de la práctica en casa	• Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido • Que los cuidadores se sientan capacitados para apoyarse entre sí en esta actividad.	Sí	No
Actividad para cuidadores 2.2. Análisis de las habilidades de las y los adolescentes en EASE	• Conocer las habilidades que se le enseñan a sus hijos en el grupo de adolescentes de EASE • Mejorar la capacidad para apoyar a sus hijos en el uso de estas habilidades	Sí	No
Actividad para cuidadores 2.3. Fortalezas en la niñez	• Hacer hincapié en la propia resiliencia del niño o niña. • Que los cuidadores reflexionen sobre las fortalezas de su niño o niña, incluso en momentos de dificultad.	Sí	No
Actividad para cuidadores 2.4. El poder del elogio	• Aprender sobre la importancia de dar y recibir elogios. • Mejorar las habilidades para dar y recibir elogios.	Sí	No
Actividad para cuidadores 2.5. Alternativas al castigo severo	• Fortalecer la comprensión de las alternativas al castigo severo.	Sí	No
Actividad para cuidadores 2.6. Concluir la sesión	• Resumir la sesión • Asignar la práctica en casa • Actividad de respiración lenta	Sí	No

Ficha de resumen de la sesión para cuidadores 3: El autocuidado de los cuidadores y futuros más brillantes

Facilitadores / grupo de EASE:	
Día y hora de la sesión:	
Asistencia a la sesión:	
Notas de la sesión:	

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Que los cuidadores practiquen el autocuidado para poder ayudar mejor a sus niños y niñas a afrontar la situación.
- Que los cuidadores se sientan preparados para ayudar a su niño o niña a mantenerse bien ahora y en el futuro.

TEMA	OBJETIVOS	¿TERMINÓ ESTE PASO? (RODEAR CON UN CÍRCULO SÍ O NO)	
Actividad para cuidadores 3.1. Bienvenida y revisión de la práctica en casa	• Repasar cualquier aspecto de las sesiones anteriores que los participantes no hayan entendido • Que los cuidadores se sientan capacitados para apoyarse entre sí en esta actividad.	Sí	No
Actividad para cuidadores 3.2. Análisis de las habilidades de las y los adolescentes en EASE	• Conocer las habilidades que se le enseñan a sus hijos en el grupo de adolescentes de EASE • Mejorar la capacidad de los cuidadores para apoyar a sus niños y niñas en el uso de estas habilidades	Sí	No
Actividad para cuidadores 3.3. Fortalezas de los cuidadores	• Hacer hincapié en la resiliencia y las fortalezas de los cuidadores.	Sí	No
Actividad para cuidadores 3.4. Desafíos y autocuidado de los cuidadores	• Aprender sobre la importancia del autocuidado de los cuidadores • Superar los obstáculos que le impiden a los cuidadores aplicar el autocuidado.	Sí	No
Actividad para cuidadores 3.5. Futuros más brillantes	• Saber qué esperar en el futuro • Mejorar la confianza de los cuidadores al gestionar las dificultades con su niño en el futuro	Sí	No
Actividad para cuidadores 3.6. Fin del grupo	• Compartir las lecciones aprendidas y dar oportunidad para hacer preguntas. • Actividad de respiración lenta	Sí	No

**Para obtener más información,
comunicarse con:**

Organización Mundial de la Salud
Departamento de Salud Mental y Consumo de
Sustancias de la OMS
20, avenue Appia
1211 Geneva 27
Switzerland

Correo electrónico: psych_interventions@who.int

<https://www.who.int/health-topics/mental-health>

Fondo de las Naciones Unidas para
la Infancia (UNICEF)
División de Programas, Unidad de Salud Mental y
Apoyo Psicosocial
3 United Nations Plaza,
New York, NY, 10017, USA

Correo electrónico: mhpss-secretariat@unicef.org