



Ansiedad en niños pequeños Terapia de grupo para cuidadores

Early Childhood Caregiver Anxiety Group / Spanish

6/21
PE3497S

1

Semana 1



Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

2



Saleea

¡Bienvenidos al grupo!



Presentaciones: diga su nombre, el de su hijo, por qué está aquí y en que están trabajando usted y su hijo

Confidencialidad: creamos un espacio seguro

- La información personal no debe salir del grupo
- Ser comprensivo
- Compartir ideas y experiencias: participar en la discusión
- Respetar las diferentes perspectivas

Información sobre el grupo:

- Este grupo es solo para padres o cuidadores
- Todos los miércoles de 4 a 5 p.m.
- 8 semanas
- Tarea semanal
- Cuestionarios semanales

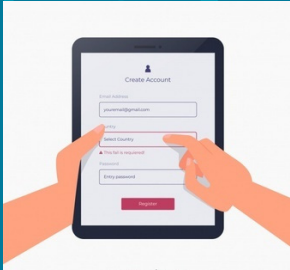

¿Preguntas?

3

Cuestionarios semanales!

Le pediremos que complete los cuestionarios cada semana antes de la reunión de grupo. Estos cuestionarios se basan en los objetivos de su familia.

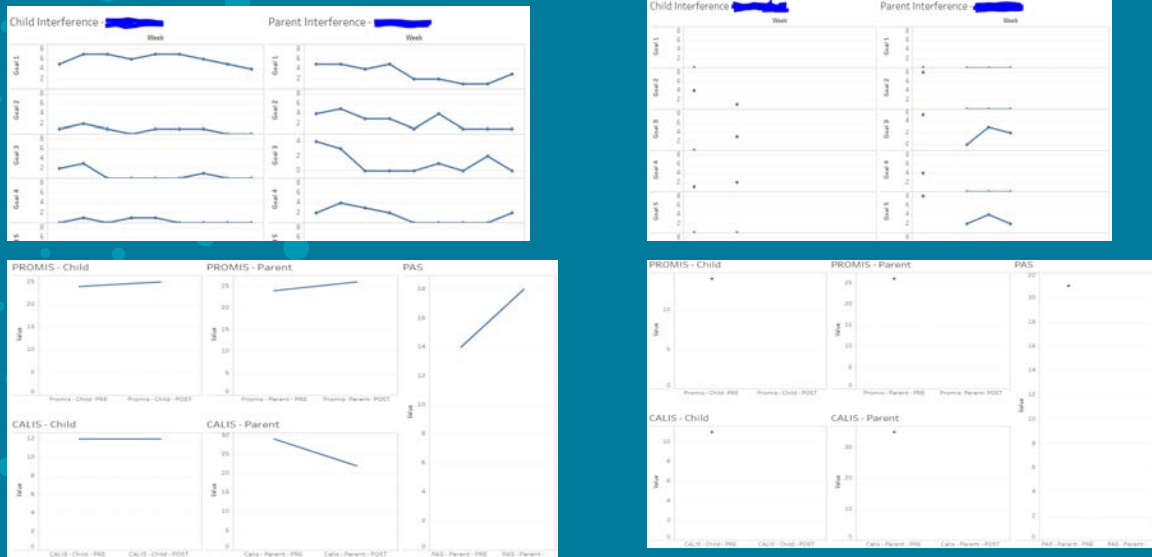
- Este es un programa basado en información científica
- Usamos la información:
 - Como guía para la atención (evaluaciones semanales)
 - Para tomar decisiones juntos, con usted, sobre los pasos después de la terapia de grupo
 - Evaluar la efectividad de nuestros programas
- Seattle Children's y nuestros médicos valoran mucho la posibilidad de proveer atención científica de vanguardia.

Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

4

Información completa: Información incompleta:



5

Normas generales para el grupo de telemedicina:

- Encienda el video (necesario para participar)
- Silencie su dispositivo cuando no esté hablando
- Cuando sea posible, use una tableta o computadora en lugar del teléfono
- Tenga un sitio donde apoyar el dispositivo
- Use el chat y levante la mano o reaccione usando los emojis
- Use comunicación no verbal para apoyo mutuo
- Trate de quedarse siempre en el mismo lugar y no salir al aire libre



Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION



Michelle

6

¿Qué es la ansiedad?



- La ansiedad es:
 - Una sensación o emoción normal
 - Adaptable y útil
 - Un problema, cuando aumenta demasiado en intensidad y comienza a interferir con los deseos o necesidades de una persona
 - Una alarma de incendio que suena sin que haya fuego.
- ¡Un problema común que se puede arreglar!



7

¿Cómo se habla de la ansiedad en su hogar?



- ¿Cómo se la nombra o se habla de la ansiedad en el hogar?
- ¿Qué palabras usan?
- ¿Qué dice cuando se trata de su propia ansiedad?
- Cuando su hijo tiene ansiedad, ¿usted qué dice?, ¿cómo reacciona?

8

Otras manifestaciones de la ansiedad



Quejas físicas ("no me siento bien)

Dolor de estómago

- Dolor de cabeza
- Pulso acelerado
- Sudor
- Temblores

Dificultad para dormir

Problemas alimenticios

Evitación: trata de evitar o alejarse de una situación temida

Busca que lo tranquilicen e insiste en saber qué va a pasar

Ataques de ira en un esfuerzo por evitar la situación

Falta de interés

9

¿Qué es un trastorno de ansiedad?



Miedo excesivo e inadecuado para el nivel de desarrollo

DC:0-5 2016

Trastorno de ansiedad en niños pequeños:

1. Causa angustia al bebé o niño o lo lleva a evitar actividades o entornos asociados con la ansiedad o el miedo.
2. Ocurre durante dos o más actividades cotidianas o en dos o más relaciones.
3. Es incontrolable, al menos algunas veces.
4. Dura como mínimo 2 semanas.
5. Perjudica el funcionamiento del bebé, niño pequeño o la familia
6. Perjudica el desarrollo del bebé o niño pequeño.

10

Trastornos de ansiedad más comunes



- Trastorno de ansiedad social
 - Trastorno de ansiedad por separación
 - Trastorno de ansiedad generalizada
- } Los 3 más grandes
- Fobias específicas (animales, altura, tormentas, sangre o inyecciones, vómito, etc.)
 - Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)
 - Mutismo selectivo
 - *Pánico
 - *Agorafobia

* Rara vez se ve/diagnostica durante la infancia temprana

11

Problemas concomitantes comunes



- En el baño: se hace popó encima (encopresis) o se orina en la cama (enuresis)
- Trastornos de conducta disruptiva
- Problemas para comer o alimenticios
- Problemas para dormir
- Tics o arrancarse el cabello (tricotillomania)
- TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad)

12

Ansiedad ¿Cuándo se convierte en un problema?



La ansiedad es normal y adaptativa, protectora

La ansiedad varía en intensidad en cada persona

Los niveles altos de ansiedad son problemáticos

El enfoque está en bajar el volumen y no en cambiar la estación de radio

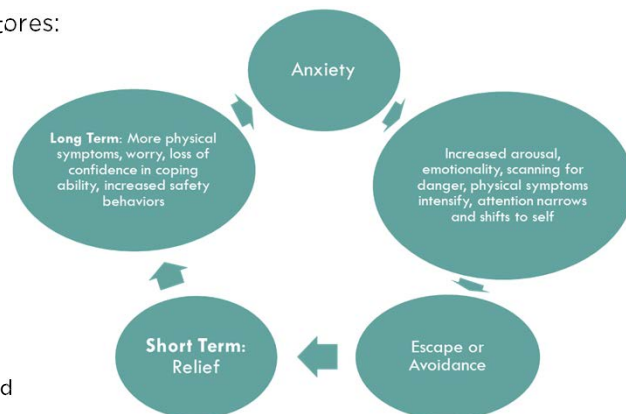
Developmental Stage	Common Fears/Worries
Infancy	Loud noises, loss of support, heights, strangers, separation (in the present)
Preschool	Animals, the dark, storms, imaginary creatures, anticipatory anxiety
School-Aged	Specific realistic fears, school achievement, natural events
Older Children/Adolescents	Fear of fear (ability to think abstractly about fears), school performance, social competence, health

13

¿Qué causa la ansiedad?



- Probablemente, una combinación de factores:
- No es una sola cosa
- Temperamento
- Genética
- Situaciones estresantes de la vida
- Factores cognitivos (pensamientos)
- Comportamiento de los padres:
 - Dar el ejemplo para manejar el estrés
 - Permite la evitación o cede
 - Refuerza los comportamientos de ansiedad y no la valentía personal

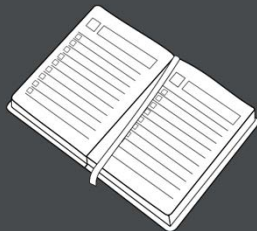


14

Semana 1 tarea



- Crear objetivos individuales para el grupo: qué es lo que no está sucediendo porque lo impide la ansiedad (por ejemplo, dormir en su propia cama)



¡Recuerde!

¡Complete los cuestionarios semanales! Son cortos.

15



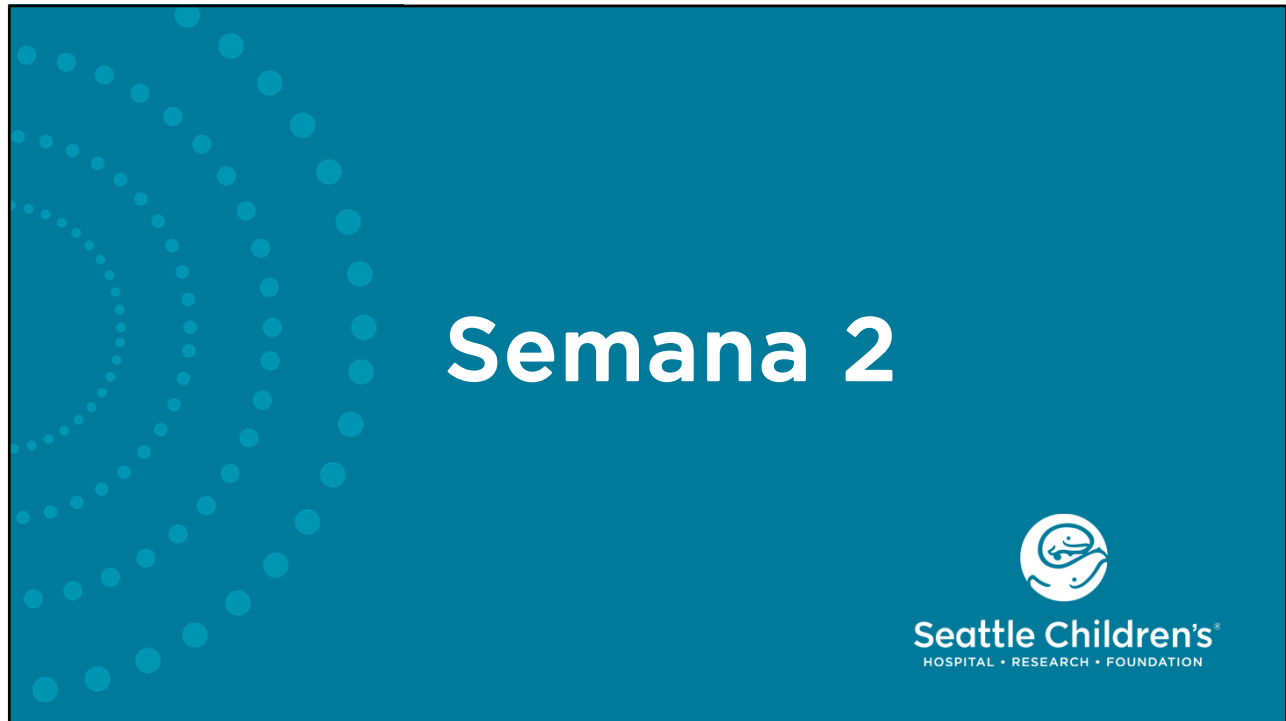
¿Preguntas?

Any Questions?




Olivia

16



17



Revisión semanal

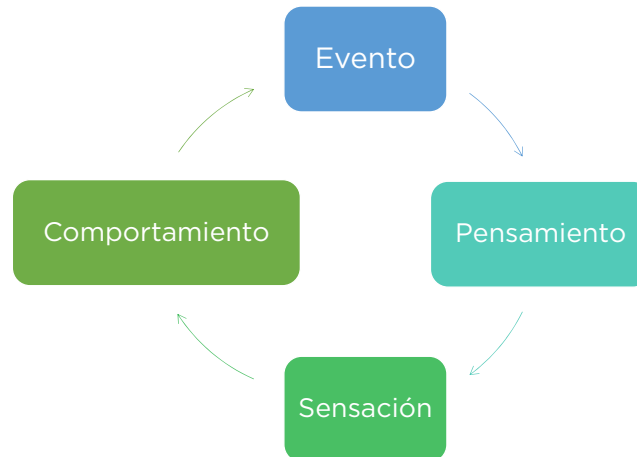
- ¿Completó los cuestionarios?
Si no, ¡por favor hágalo lo antes posible!
- Defina sus objetivos para el grupo: lo que no está sucediendo porque lo impide la ansiedad
(por ej. dormir en su propia cama)
- Llene la planilla de seguimiento de ansiedad, logros y dificultades durante la semana

18

Consideraciones para el tratamiento: terapia cognitivo conductual



- La terapia cognitivo conductual (TCC) es tratamiento estándar para trastornos de ansiedad.
- ¡Los padres son MUY importantes!
 - Aprenda estrategias efectivas para que los niños enfrenten los miedos en lugar de evitarlos.
 - Para los niños pequeños, el tratamiento se centra en que los padres desarrollen habilidades en su entorno cotidiano.



19

¿Por qué incluir a los padres y cuidadores?



Usted es el componente clave, la persona más importante en la vida de su hijo.

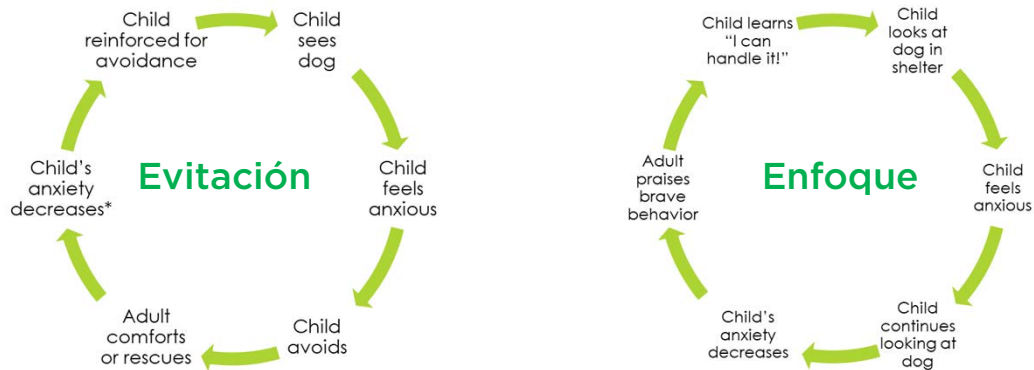
El problema no es usted, pero usted es la clave de la solución.

Lo que usted hace y lo que no hace importa, por ejemplo: ayudar a su hijo a superar la ansiedad problemática

Usted tiene más control sobre el entorno o situación familiar.

20

Objetivo: de la evitación al enfoque



21

La evitación es un factor con mucha influencia en la ansiedad



- Evitar haciendo menos
- Evitar haciendo demasiado
- Evitar por medio de un comportamiento de seguridad
- La evitación impide que aprenda que:
 - El evento temido no es tan probable
 - El evento temido no es tan peligroso
 - Los eventos difíciles se pueden manejar

22

¡Enfrentar los miedos!



Componente clave del tratamiento: exposiciones
(exponerse al miedo para hacerle frente)

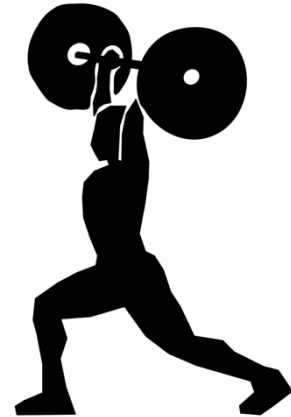
Las exposiciones son oportunidades para aprender que:

- Las cosas tan temidas no son tan probables
- Las cosas tan temidas no son tan malas
- Podemos manejar esas cosas tan temidas, si es que suceden

Las exposiciones causan MÁS ansiedad en el momento

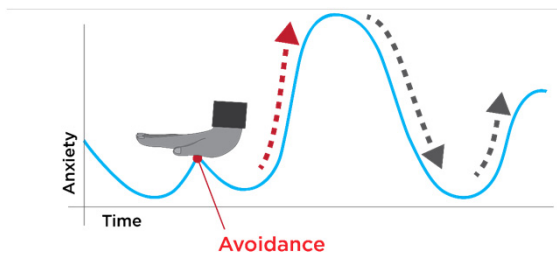
- La ansiedad no es peligrosa
- Puede parecer muy difícil y es una señal de más fortaleza
¡Como levantar pesas!

- **El papel que juegan los padres es INMENSO**
 - **Conviértase en porrista que alienta a su hijo y recompense el esfuerzo y la valentía**
 - **Dé el ejemplo de cómo ser valiente en la vida diaria**



23

Exposiciones: ¡cuanto más se enfrentan los miedos, más fácil es!

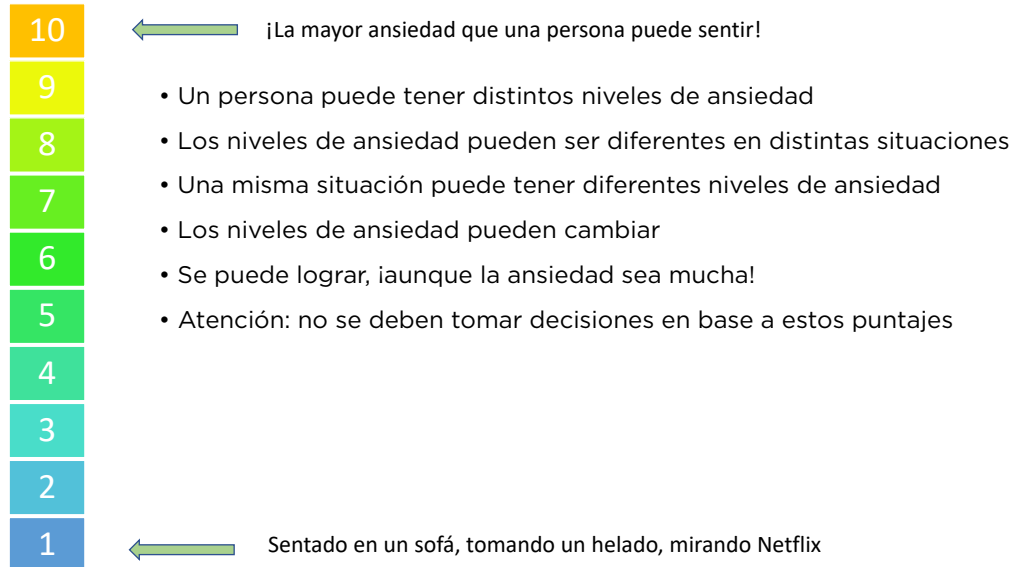


**What Goes UP...
...Must Come DOWN**

Todo lo que sube, tiene que bajar

24

Medición de la ansiedad: unidades subjetivas de la señal de estrés (SUDS)



25

Establecer objetivos y crear niveles



- Establecer objetivos:
- Es importante escoger algo específico (dormir en la propia cama 4 de 7 noches), no algo muy general (sentirse menos ansioso por dormir en la cama)
- Crear varios niveles: dividir un objetivo en varios pasos y ordenarlos según la dificultad (puede usar puntaje con números o grados de dificultad. Por ejemplo, fácil / mediano / difícil)

Sleeping independently	Rating
Sleeping in own room all night with the lights off and door closed	10
Sleeping in own room all night without parent with lights on	8
Sleeping in own bed with parent present only until falling asleep	6
Sleeping in own bed with parent present	4
Sleeping in hallway with light on	4
Sleeping in sleeping bag next to parents' bed with lights off	3

26

¡Recompensas!



Es muy importante recompensar por los avances al hacer frente a los miedos CADA VEZ que termina una exposición

¡Las recompensas no son solamente para lo que salió perfectamente bien!
Recompense el éxito o el esfuerzo parcial

Las recompensas NO son soborno

Soborno = incitación o provoca a complacer en el momento

Ejemplo., "si te subes al carro, paramos a comprar un helado antes de la escuela!"

Recompensa = un refuerzo predeterminado que coincide con el nivel de desafío y que no es negociable

Ejemplo = "un juguete más grande, comer pizza o ir al zoológico cuando domines una exposición difícil".

Enfrentar los miedos puede no parecer gratificante al principio, lo que hace difícil que un niño quiera participar

Use las recompensas como motivadores externos y quítelas gradualmente cuando haya más motivación interna para enfrentar los miedos

Maneras para usar las recompensas

Caja de premios

- Gráfica con puntos o calcomanías
- Menú de recompensas



27

Autoreforzo



¡Los cuidadores también necesitan refuerzo!

¡No olvide también reconocer los cambios que usted logra!



28

Semana 2 tarea



Junto con su hijo, cree niveles de miedos escalonados (EXPOSICIONES).

- Crear niveles escalonados de miedos para el trabajo en grupo
- Hacer una lista de los posibles pasos y ponerlos en orden descendente según el nivel de ansiedad.

Crear listas de recompensas para enfrentar esos miedos, tanto inmediatos como a largo plazo



¡Recuerde!

¡Complete los cuestionarios semanales! Son cortos.

29



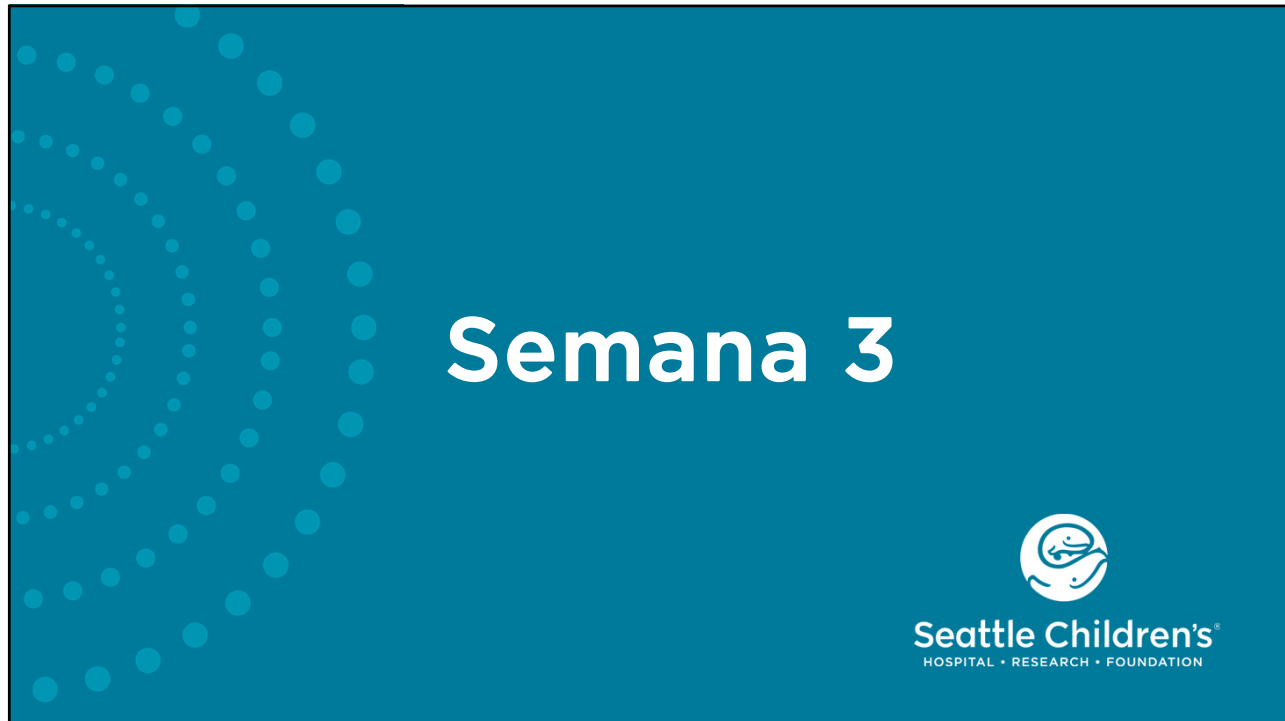
¿Preguntas?

Any Questions?




Olivia

30



31



Revisión semanal

- ¿Completó los cuestionarios?
 - Si no lo hizo, ihágalo lo antes posible!
 - Creación de niveles (exposiciones) con su hijo; cree niveles de miedos escalonados para las actividades de grupo
- Crear listas de recompensas para enfrentar miedos, los inmediatos y los de largo plazo

32

TCC + PCIT: van unidos



Para tratar a niños pequeños (de 3 a 8 años) con trastornos de ansiedad, los investigadores y los médicos han combinado 2 tratamientos con base científica:

- **Terapia cognitiva conductual (TCC)**
- Usa “exposiciones”, dando el ejemplo, moldeando el comportamiento y con recompensas
- **Terapia de interacción padre-hijo (PCIT) de Sheila Eyberg**
 - PCIT estándar: programa de capacitación para padres con base científica y diseñado para tratamiento de trastornos de conducta en niños pequeños. Usa una combinación de:
 - Interacción dirigida por el niño CDI
 - Interacción dirigida por el padre PDI

33

PCIT – CALM (para ansiedad)



- El enfoque CALM fue adaptado de PCIT (por Puliafico, Pincus, Comer). Se usa para tratar la ansiedad infantil común (como ansiedad por separación, ansiedad social, ansiedad generalizada y fobias específicas).
- **CALM significa** (sigla en inglés):
 - Entrenamiento
 - Comportamiento
 - Guiar
 - Dar el ejemplo
- **CALM: 2 fases que usan 2 técnicas principales:**
 - Interacción dirigida por el niño (CDI): la fase 1 en el tratamiento usa técnicas PRIDE. En basa a relaciones positivas centradas en asistencia positiva; establece las bases para exposiciones futuras.
 - DADS (alternativa PDI): los padres de la fase 2 aprenden más estrategias para guiar a los niños frente a situaciones muy temidas.

34

Interacción dirigida por el niño (CDI)



La primera parte (fase) de PCIT-CALM

Los padres aprenden técnicas para terapia con juego que incluye asistencia positiva y sienta las bases para exposiciones futuras.

Los padres se centran en las técnicas PRIDE:

- **Elogios: con y sin etiquetar**
- **Reflejo: repetir lo que el niño ha dicho**
- **Imitar: hacer lo que hace el niño**
- **Describir: hablar sobre lo que el niño está haciendo**
- **Entusiasmo: expresar entusiasmo por lo que el niño está haciendo (solo comportamientos apropiados!)**
- **Atención selectiva y diferencial: preste atención al comportamiento positivo e ignore los comportamientos molestos que no sean peligrosos.**

35

CDI Continuación



Conceptos generales adicionales a PRIDE: en la fase de interacción dirigida por el niño o CDI:

1. Atención positiva para el niño
2. Fomentar el comportamiento orientado al enfoque
3. Desalentar el comportamiento inadecuado o evasivo

Siga al niño. Practique técnicas PRIDE.

Evite dar órdenes, hacer preguntas y criticar

36

Pasos DADS



- La fase DADS se usa para guiar en las exposiciones de situaciones temidas y alentar a los niños hacia comportamientos más valientes y orientados al enfoque.
- DADS significa:
 - Describir la situación temida
 - **Aproximarse a la situación temida (dar ejemplo)**
 - **Orden directa para que el niño se acerque**
 - **Exprese su intención de quedarse en la situación y dar atención selectiva que refuerce enfocar en la situación temida e ignorar los comportamientos relacionados con la ansiedad.**
- **Atención selectiva: prestar atención y elogiar comportamientos valientes (por ejemplo, quedarse en la situación temida incluso si molesta), ignorar selectivamente los comportamientos de la ansiedad (por ejemplo, llorar, quejarse, pedidos para irse)**

37

Secuencia de DADS: ejercicio de exposición



1. Cuando el niño se enfrenta a una situación u objeto muy temido, anuncie que la práctica comenzará (mientras enfatiza los comportamientos valientes que tuvo antes). *“Has sido muy valiente estas últimas semanas, ahora practicaremos entrar al baño de un lugar público”*
2. El padre DESCRIBE: por lo menos tres comentarios descriptivos de la situación temida
 - “El baño tiene mucha luz”*
 - “El baño está en silencio”*
 - “El baño tiene inodoro, lavamanos y secador de manos “*
3. El padre se acerca a la situación temida y continúa describiendo la situación u objeto

El padre proporciona UNA ORDEN DIRECTA para que el niño se acerque a la situación temida

 - *“Juan, por favor entra en el baño”*
5. ATENCIÓN SELECTIVA
 - Si Juan cumple, el padre dice, *“me quedaré adentro del baño y haré burbujas”*
 - Los padres continúan con prestándole atención positiva al niño (es decir, al comportamiento “valiente”) e ignoran todos los demás comportamientos (por ejemplo, comportamientos de ansiedad y evasión)

38

DADS-otro ejemplo



Los pasos DADS son para dar el ejemplo y reforzar directamente los comportamientos de valentía y deben aplicarse cuando su hijo se encuentra en una situación que le provoca ansiedad.

D - 3 comentarios descriptivos sobre la situación temida

Estos comentarios deben ser antes de la situación temida o tan pronto como comience. Los comentarios deben ser muy breves y objetivos. No deben dar tranquilidad excesiva.

1. Parece que un perro viene hacia nosotros.
2. El perro tiene una correa roja.
3. Hemos pasado por delante de perros así antes.

A - Acercarse o dar el ejemplo de un comportamiento valiente

El objetivo es demostrarle a su hijo que la situación es segura. Posiblemente, acariciando al perro. Es importante quedarse en la fase de aproximación durante 1 o 2 minutos antes de pasar a la siguiente. Le da la oportunidad a su hijo de acercarse a la situación que le provoca ansiedad. Puede describir su propio comportamiento. "Estoy acariciando al perro" o "qué perro tan manso" Si el niño se acerca, use las técnicas de PRIDE (especialmente elogios) para reforzar el comportamiento.

D - Orden directa

Si su hijo no se acerca a la situación que provoca ansiedad, entonces el padre o la madre dará una orden directa para que se acerque: "por favor, párate al lado del perro".

Es muy importante esperar 5 segundos para que el niño cumpla

S - Proporcionar atención selectiva.

Si el niño llora pero se acerca, dígame "¡muy bien cómo te acercaste al perro!". Si no cumple con la orden directa.

39

Órdenes directas e indirectas (ineficaces)



- Directa: decir exactamente qué hacer: "por favor, ponte los zapatos"
- Indirecta: "¿por qué no vas a ponerte los zapatos?"
- Las órdenes directas son claras y dicen exactamente lo que se debe hacer.
- Directa: "por favor, pon los Legos en la caja"
 - Indirecta: "ordena"

40

Consejos de exposición (DADS)



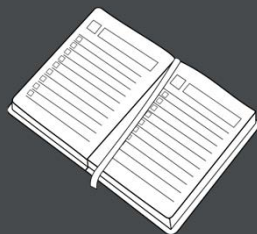
- Las exposiciones deben ocurrir diariamente o casi diariamente
- Facilita que vaya aprendiendo que la situación no es tan mala como esperaba
- **No tiene que seguir la niveles estrictamente**
 - Puede cambiar un poco el orden si:
 - a) Su hijo está progresando, practicando un comportamiento valiente y si
 - b) Se presentan oportunidades
 - ¡La ansiedad no está mal! De hecho, es de esperarse!
 - Si un niño no siente ansiedad al completar una exposición, siga adelante con el siguiente paso
 - Establecer objetivos para las exposiciones
 - Puede mencionar estos objetivos mientras
 - a) prepara a su hijo con anticipación y
 - b) expresa órdenes directas durante la secuencia DADS

41

Semana 3 tarea



- Practicar las técnicas PRIDE
- Practicar las técnicas DADS (exposición)



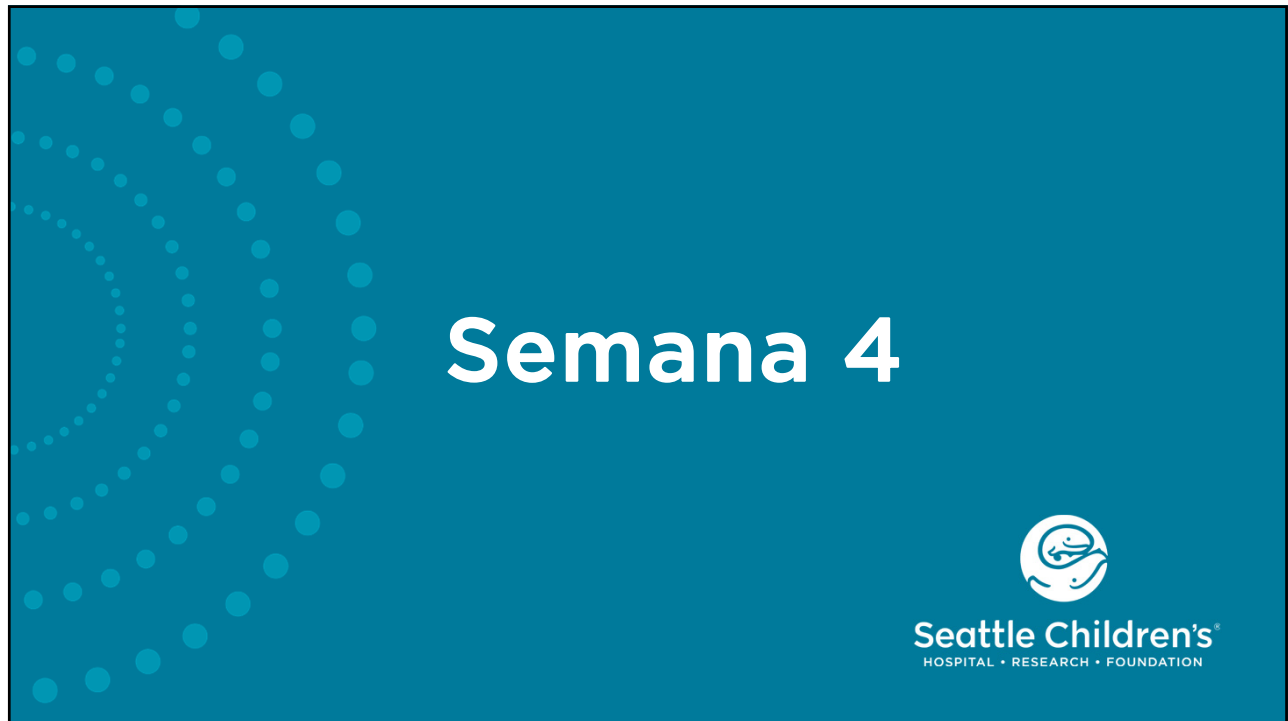
¡Recuerde!

¡Complete los cuestionarios semanales! Son cortos.

42



43



44



Revisión semanal

- ¿Completó los cuestionarios??
 - Si no, ihágalo lo antes posible!
- Tarea Semana 3:
 - técnicas PRIDE
 - técnicas DADS (exposición)

45



Agenda

- Problemas con las exposiciones
- A partir de esta semana siempre vamos a hablar de
 - **Técnicas PRIDE**
 - **Técnicas DADS (tarea)**
- Al hacer las exposiciones:
 - Se supone que habrá ansiedad
 - Planificar y repetir

46

Consejos para cuidadores durante las exposiciones



- **Decida bien cuándo prestar atención**
- **Aumentar la atención positiva hacia el comportamiento valiente**
 - Disminuir la atención hacia el comportamiento ansioso/evasivo
 - Concéntrese en lo que fue capaz de hacer **y no** en lo difícil que fue ni en lo que no hizo.

47

Consejos para cuidadores durante las exposiciones



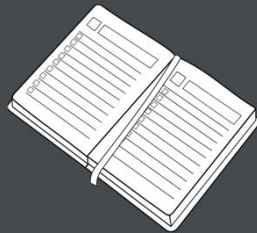
- **Practique la tolerancia a su propia ansiedad o frustración**
- A veces, significa que tiene que buscar ayuda para sí mismo
- Cosas que puede decirse:
 - **Vamos a esperar un minuto, a ver si puedo hacerlo.**
 - **La ansiedad no es peligrosa. Hay que atravesarla y no pasarla por un costado.**
 - **Si lo evitamos, el miedo será mayor la próxima vez.**
 - **Para superar con éxito los miedos hay que sentir ansiedad y aprender lo que se puede lograr, a pesar de lo que uno siente.**
 - **Yo soy tu espejo; quiero demostrar con mis palabras y lenguaje corporal que creo en ti.**

48

Semana 4 tarea



- Practicar las técnicas PRIDE
- Practicar las técnicas DADS (exposición)
- Completar RedCap



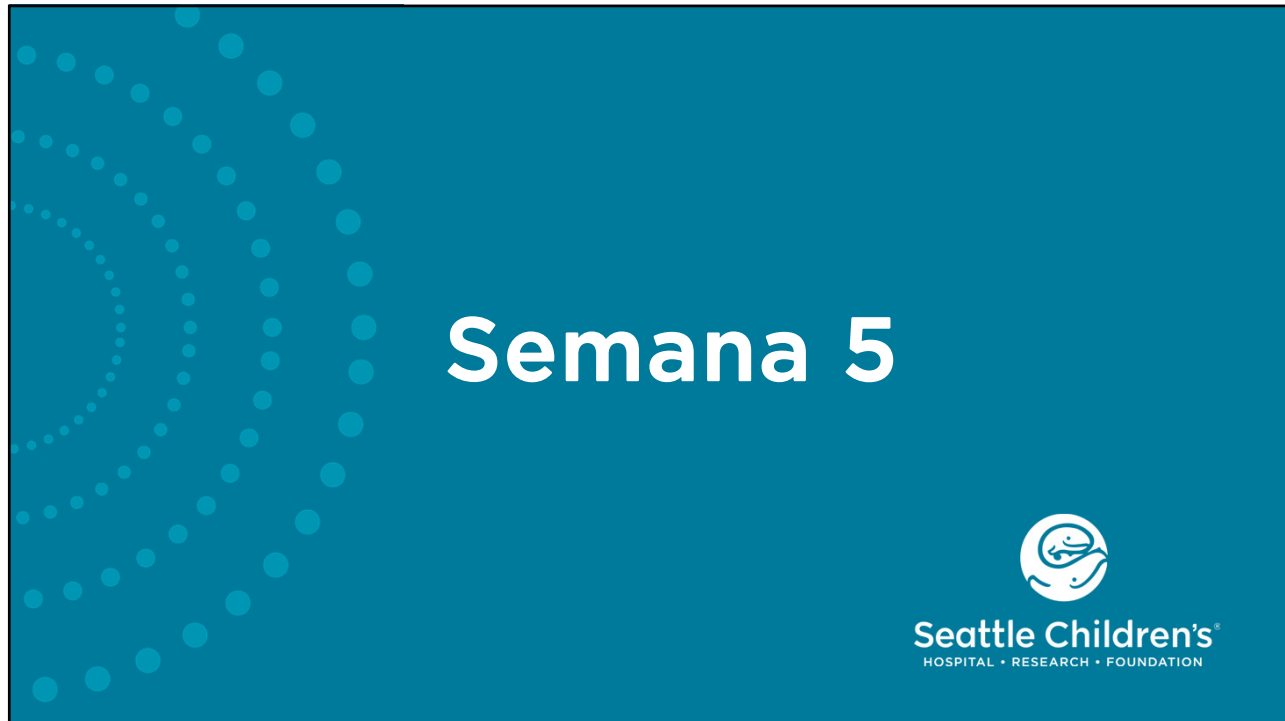
¡Recuerde!

¡Complete los cuestionarios semanales! Son cortos.

49




50



51

Revisión semanal



- **¿Completó los cuestionarios??**
 - Si no, por favor ihágalo lo antes posible!
- **Tarea semana 4:**
 - técnicas PRIDE: ¿está dedicando tiempo especial de juego con regularidad? ¿Cómo va todo?
 - Técnicas DADS (exposición): dar un ejemplo de una situación y cómo aplicar técnicas DADS.
 - Hablemos de la importancia de cuidarse y de ocuparse de la ansiedad de los padres.
 - Es difícil ver la resistencia de un hijo en las exposiciones (posiblemente con rabieta o llanto)
 - Sea consciente de su propia ansiedad, cuídese y busque tratamiento si es necesario.

52

¡Continuar con las exposiciones!



- ¡Continuar las exposiciones!
 - Aumento de dificultad, incluir otros objetivos
 - Pensarlo durante el programa.



53

Resolución de problemas en las exposiciones



- **¿Qué pasa si la situación no se presenta?**
 - Cómo planear las exposiciones
 - La exposición de los cuidadores: ¡hacer participar a los demás! (cafeteros, dueños de tiendas, familiares, vecinos, maestros)
- **¿Qué hacer ante la negación?**
 - ¿Es un paso demasiado grande?
 - ¿Hay un paso más pequeño que puede motivar para continuar progresando, pero evitar el retroceso?
 - Hay cosas que los cuidadores pueden controlar:
 - Disminuir las adaptaciones
 - Mantener los límites personales propios sobre qué hacer y qué no hacer

54

Resolución de problemas en las exposiciones: cuando se necesita algo más



¿Qué pasa si la situación es realmente peligrosa o lo más temido tiene probabilidades de suceder? ¿Necesita mi hijo más técnicas para tener éxito?

- Dificultades sociales
- Acoso (*bullying*)
- Se puede perder en un entorno nuevo
- Le va mal en la tarea escolar frecuentemente
- ¡Pandemia!

55

Ansiedad futura y generalización de las técnicas



A medida que su hijo crece, la ansiedad puede cambiar.

Cosas que antes no causaban ansiedad o que no trataba de evitar ahora son un problema.

Es importante pensar y anticipar qué puede ser.

- De repente tiene miedo de hablar frente a otras personas (no ha sido problema antes porque no tiene contacto personal con mucha gente)
- Alguien dijo que si no vacía la vejiga seguido le va a dar una infección y ahora va al baño todo el tiempo

¿Qué puede ser eso nuevo que le causa ansiedad?

56

Semana 5 tarea



- Practicar las técnicas PRIDE
- Practicar las técnicas DADS (exposición)



¡Recuerde!

¡Complete los cuestionarios semanales! Son cortos.

57



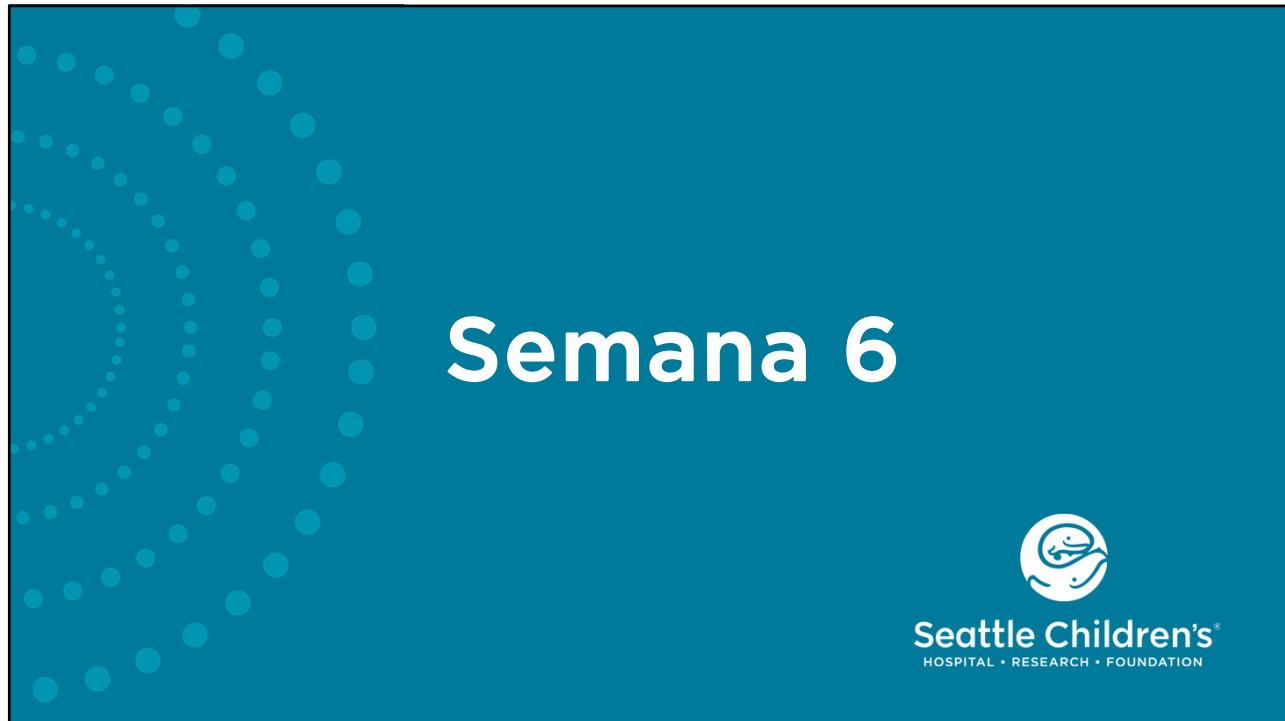
¿Preguntas?

Any Questions?




Olivia

58



59



Revisión semanal

- ¿Completó los cuestionarios?
- Si no, por favor ihágalo lo antes posible!
- Tarea de la semana 5:
 - técnicas PRIDE
 - técnicas DADS (exposición)

60

Resolución de problemas de exposición



- **Exposiciones**
 - Resolución de problemas: si las exposiciones planificadas son más difíciles o más fáciles de lo previsto o si necesita aprender más técnicas
 - Centrarse en el funcionamiento: cómo saber si las exposiciones funcionan
- **Hacer exposiciones más fuertes**
 - Hacer más de lo que se haría en la vida real (péndulo)
 - Notar los pequeños momentos de evitación o adaptación
 - Por ejemplo: si el cuidador interviene para poner fin a una exposición o tranquilizar

61

Estrategias de crianza



Apoyar la independencia

- Permitir que el niño aprenda de su propia experiencia
- Preguntarse si realmente fue necesario intervenir
- Preguntarse "qué es lo peor que podría haber pasado si no hubiera intervenido"

62

Más estrategias



- **No permitir la evitación**
 - Los niños con ansiedad tratan de evitar cosas y situaciones que les causan ansiedad ... y es fácil ceder. Pero, mientras sigan evitándolas, no reciben nueva información y no superarán su ansiedad.
- **Impacientarse**
 - Es fácil frustrarse con un niño con ansiedad (“solo esfuérzate un poco más”, “no tengas tanto miedo”). Todo esto es muy comprensible pero no es eficaz.

63

Consejos para cuidadores durante las exposiciones



- **Dar el ejemplo con comportamientos valientes**
 - Mencionar las veces que sintió ansiedad y pudo enfrentar los miedos
 - Enfrentar los miedos propios al mismo tiempo que su hijo
 - Si oculta sus propios miedos demuestra que tener miedos está mal
 - Busque ayuda si tiene dificultad para manejar sus propios miedos

64

Cuando hay cosas no se pueden enfrentar en la vida real



- Hay cosas que no podemos enfrentar en la vida real
- Cosas que no son éticas
- Cosas imposibles
- **¿Qué hacemos?, ¡exposiciones imaginarias!**
- Escribir un cuento de la peor posibilidad que el cerebro puede imaginar
- Leerlo varias veces
- Los padres se lo leen a los jóvenes cambiando el punto de vista para adaptarlo

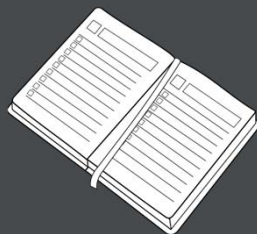


65

Semana 6 Tarea



- Practicar las técnicas de PRIDE
- Practicar las técnicas del DADS (exposición)
-



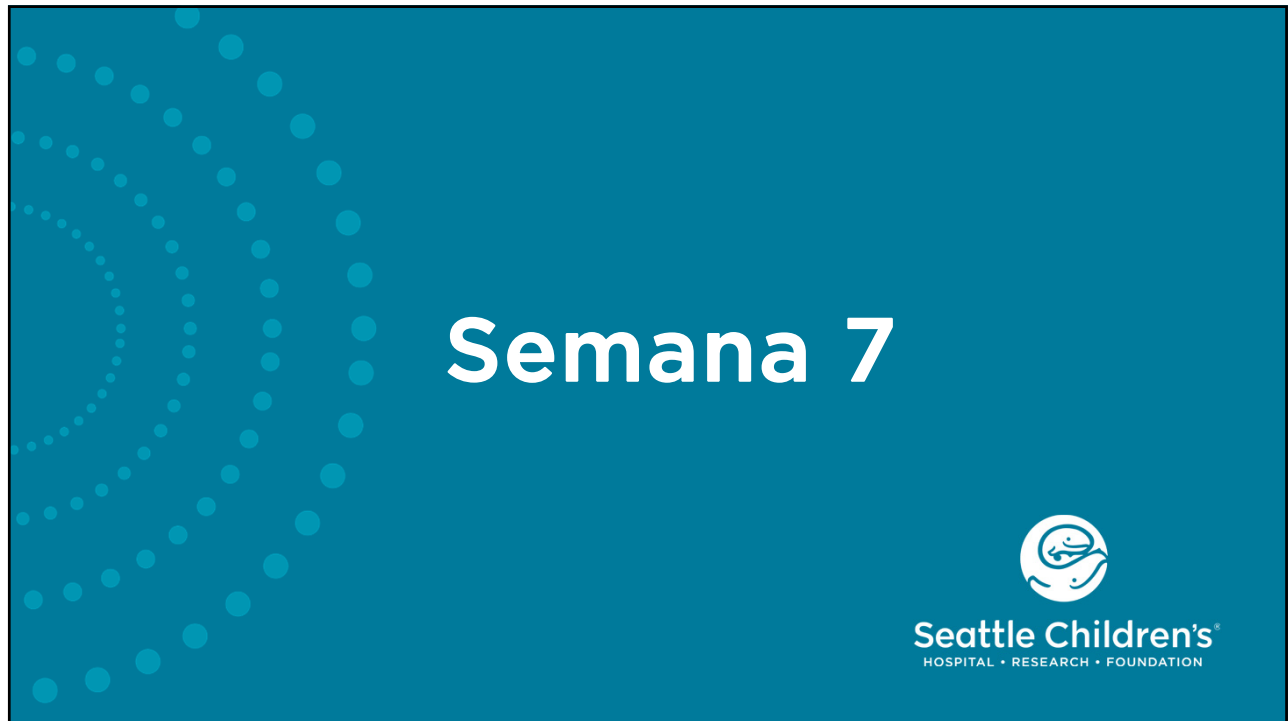
¡Recuerde!

¡Complete los cuestionarios semanales! Son cortos.

66



67



68



Revisión semanal

- ¿Completó los cuestionarios?
 - Si no, por favor ihágalo lo antes posible!
- Tarea semana 6:
 - técnicas PRIDE
 - Habilidad DADS (exposición)

69



Barreras y quedarse atascado

- **Modificar las exposiciones**
 - Si una exposición parece demasiado difícil, se puede modificar para que su hijo la pueda hacer
- **Las barreras**
 - Asegúrese de que las exposiciones se repiten con frecuencia, hasta que se vuelven aburridas
 - Sentir ansiedad en lugar de combatir las molestias
 - Prestar atención a la evitación sutil
- **No olvide reforzar los comportamientos de valentía**

70

Exposiciones: ¡adelante!



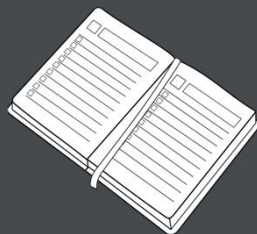
- Aumentar el grado de dificultad
- Continuar quitando adaptaciones
- Incluir varias exposiciones al mismo tiempo
- Planifique las cosas que pueden ocurrir en el futuro

71

Semana 7 Tarea



- Practicar las técnicas PRIDE
- Practicar las técnicas DADS (exposición)



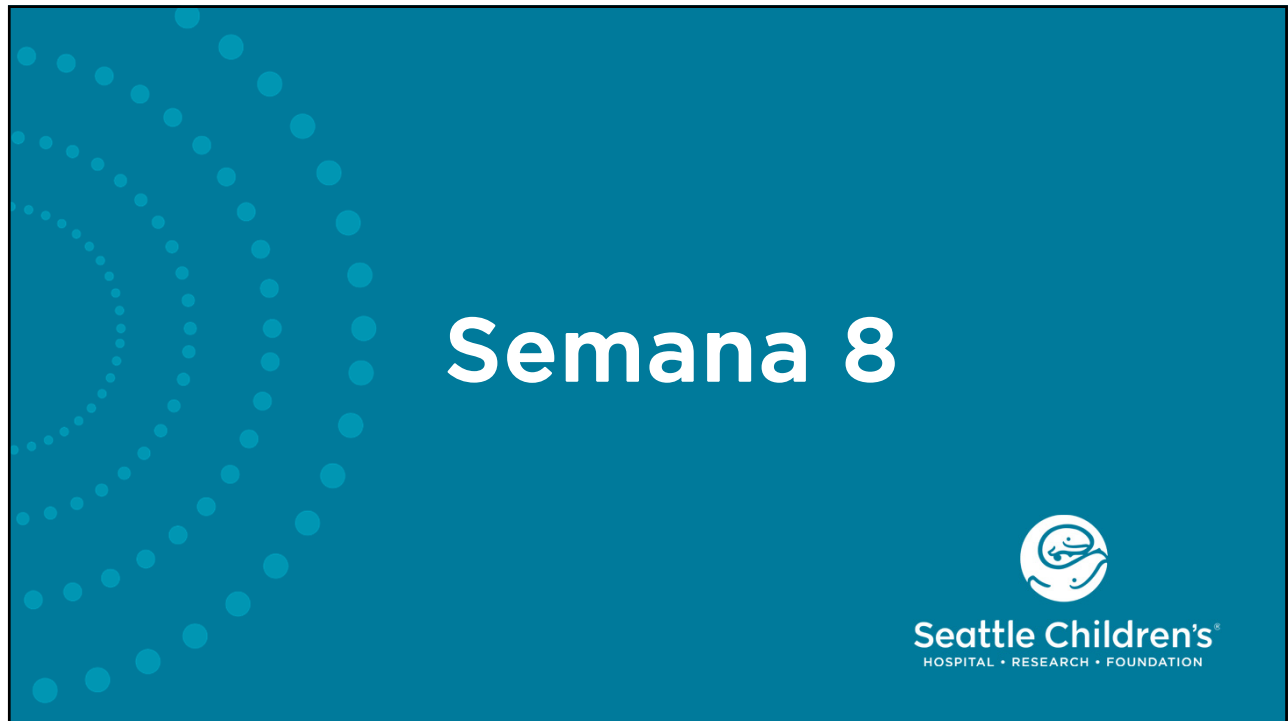
¡Recuerde!

¡Complete los cuestionarios semanales! Son cortos.

72



73



74



Revisión semanal

- ¿Completó los cuestionarios??
 - Si no, por favor ihágalo lo antes posible!
- Tarea semana 7:
 - técnicas PRIDE
 - técnicas DADS (exposición)

75



Prevención de recaídas: las exposiciones como estilo de vida

Es probable que la ansiedad vuelva a aparecer

Adoptar las exposiciones como estilo de vida

- Continuar reduciendo las adaptaciones
- **Detectar la ansiedad a tiempo, alentar a hacerles frente, i reducir las adaptaciones con exposiciones!**
- Lapso vs recaída vs colapso
- **Piense qué cosas pueden ser difíciles en el futuro**
- **Tener un plan no garantiza un problema**

76

¡Último día de grupo! ¿Cuál es el siguiente paso?



- **Sesiones de comentarios para la próxima semana**
 - **Modelo de atención escalonada en Seattle Children's**
 - Comenzar con la intervención de menor intensidad y subir al siguiente nivel si es necesario, según el resultado del paso anterior
 - **Opciones para decidir con el líder del grupo**
 - Terminar: ¡hacerlo solos, sabiendo que estamos aquí si nos necesitan!
 - Regresar con el proveedor de atención médica para continuar con el tratamiento
 - Terapia individual a corto plazo en Seattle Children's
 - Referencia para consulta de medicamentos
 - Referencia para un problema diferente (por ejemplo, problemas de comportamiento)

77



78



Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Hope. Care. Cure.™