

Hoja de Ejercicios del Trasfondo en Proceso para la Semilla del “Abuso de Poder”

Trasfondos No Saludables (<u>Subrayados</u>)	Trasfondos Saludables Opuestos (en Negritas)
<input type="checkbox"/> <u>Amenazas Vacías</u> – Con frecuencia o constantemente, los padres o cuidadores le dicen al niño o adolescente que si continúan portándose mal, “x” castigo ocurrirá, pero el mismo no se llega a implementar o a imponer..	Sin Amenazas Vacías – Los padres o cuidadores le dicen al niño o adolescente lo que ocurrirá si se portan mal y hacen exactamente lo que dijeron que harían.
<input type="checkbox"/> <u>Comunicación Hiriente</u> – Los padres, cuidadores o el niño grita, vocifera, discute, o critica al otro más del 50% de las veces.	Hablar suave, Voz Calmada, halagos y Reconocimientos – Los padres o cuidadores se comunican con voz calmada y suave, halagando regularmente y dando reconocimiento al niño o adolescente.
<input type="checkbox"/> <u>Falta de Disciplina Consistente</u> – La disciplina de los padres o cuidadores es diferente, dependiendo del día de la semana, el estado de ánimo del padre, el cuidador o del niño, o de cualquier otra variable frecuentemente cambiante. Los chicos describen este comportamiento como una “línea en la arena”.	Disciplina Consistente – Los padres o cuidadores tienen reglas y consecuencias pre-establecidas y por escrito y las siguen al pie de la letra, sin importar nada.
<input type="checkbox"/> <u>Inversión de Roles</u> – El niño o adolescente es quien controla el estado de ánimo de todos en casa, con amenazas de portarse mal, incluso con violencia y actúa como si ellos fuesen los padres. El que está a cargo es el niño o adolescente y no el adulto.	Claridad de Roles – Los padres o cuidadores controlan el estado de ánimo del hogar y actúan como el padre, mediante reglas y disciplina consistentes. La jerarquía no está confundida. El padre es visto claramente como la persona a cargo y el niño o adolescente siguen su liderazgo.
<input type="checkbox"/> <u>Falta de Cariño Consistente</u> – Falta de buen contacto físico, salidas especiales, o el restablecimiento de los buenos sentimientos después de una pelea. Con el tiempo, esto ha producido amargura y resentimientos que, a su vez han conducido a la retaliación, la violencia o conductas fuera de tono.	Amor Incondicional, Afecto Consistente – Actos incondicionales de afecto ocurren sin importar cómo se comporta el chico o el adolescente. Hay consistencia en áreas de buen contacto físico, salidas especiales, o el restablecimiento de los buenos sentimientos después de una pelea.
<input type="checkbox"/> <u>Danza de la Violencia</u> – Las discusiones y conflictos entre el chico o adolescente y sus hermanos, parientes, o cuidadores, con frecuencia escalan hasta las amenazas o actos de violencia.	Tácticas de De-Escalada, Diversión, Seguridad – Se emplean herramientas de Freno (o para detener la escalada), tales como “salir y esperar” y el humor y la diversión. Un plan de seguridad está listo por si se necesita, con consecuencias serias para cualquiera que incumpla el plan.
<input type="checkbox"/> <u>Violación de Límites</u> – Las relaciones entre los padres, o cuidadores y el chico o adolescente, o son demasiado amalgamadas o son demasiado distanciadas.	Creación de Límites – Si la relación es demasiado amalgamada, es necesario crear mayor distancia o privacidad entre las personas. Si las relaciones están demasiado distanciadas, hay necesidad de establecer mayor acercamiento, comunicación y apego.
<input type="checkbox"/> <u>Filosofías parentales o Maritales diferentes</u> – Dos o más de los cuidadores principales en la vida del chico o adolescente, están en desacuerdo acerca del mejor enfoque de disciplina o del cariño. Los adultos no están de acuerdo con los roles y responsabilidades.	Filosofías Iguales o Trabajar Juntos – Los padres y cuidadores aprenden cómo funcionan entre los padres y los chicos o adolescentes las tácticas de “divide y vencerás“. Los padres y cuidadores aprende a estar en la misma onda o aprenden cómo comprometerse para que las diferencias no separen a la familia.
<input type="checkbox"/> <u>Falta de Apoyo de la Aldea</u> – Un chico o adolescente puede volverse “embriagado de poder” y dominar, cuando el padre o cuidador se encuentra solo o aislado del resto de los miembros de la familia extendida o de los amigos, bien sea por la distancia física o por falta de tiempo y esfuerzos.	Movilizar o crear una Aldea – Los padres o cuidadores que están siendo dominados o controlados por el chico o adolescente, pueden ser empoderados y retomar la autoridad perdida, cuando se moviliza toda una aldea de amigos, vecinos, o miembros de la familia extendida.

Hoja de Ejercicios de Trasfondo en Proceso para la Semilla de “Heridas No Sanadas”

Trasfondos No Saludables (<u>Subrayados</u>)	Trasfondos Saludables Opuestos (en Negritas)
<input type="checkbox"/> <u>Duelo o Pérdida sin Resolver</u> – Esto ocurre cuando el adulto o el chico no ha logrado (a) hacer un cierre o decir adiós; (b) abrazar el apoyo, sino por el contrario se aísla o se retrae; o (c) hablar sobre el duelo o pasar por las etapas de la muerte y el morir.	Educación y Resolución del Duelo – La mayoría de las personas no poseen un manual sobre cómo hacer el duelo de manera saludable. Por lo tanto es imprescindible la educación del duelo, así como actos específicos para lograr el cierre y el apoyo.
<input type="checkbox"/> <u>Traición o Abandono</u> – El adulto o el chico experimentan una traición repentina y con frecuencia inesperada por parte de un ser querido; o un abandono repentino, tal como el caso de un divorcio o un cambio de colocación familiar.	Seguridad, Perdón, Amor Incondicional – La persona que ha sido traicionada o abandonada, es capaz de perdonar a esa persona. El niño o el adulto abandonado encuentra seguridad y/o experimenta el amor incondicional.
<input type="checkbox"/> <u>Secretos de Familia</u> – Después de un evento traumático, a la persona, pareja o familia, se les dice o se les presiona a mantener el evento en secreto. Algunos ejemplos de eventos traumáticos incluyen el abuso sexual o físico, o un problema de consumo de sustancias.	Revelar Secretos/Seguridad – Se habla sobre los secretos y los mismos se revelan. La persona/familia se siente segura de revelarlos.
<input type="checkbox"/> <u>Abuso Físico o Mental</u> – El adulto o el chico experimentan días, meses, o años de abuso físico o mental. Puede tratarse de un evento de un día, como en el caso de una violación, o puede durar meses y años, como en el caso del abuso mental o la violencia doméstica.	Apoyo, Valentía para Irse, Perdón – La persona que ha sido abusada recibe ahora el apoyo necesario, y ya no se siente aislada. Pueden también necesitar los recursos para retirarse de la situación de abuso. La persona que ha sido abusada puede estar en capacidad de perdonar al abusador, a ellos mismos, o a otros.
<input type="checkbox"/> <u>Falta de Perdón/Amargura</u> – El adulto o el chico experimentan un evento traumático, tal como en el caso de un divorcio, o una herida emocional, o una traición por parte de otra persona a quien no han perdonado.	Perdón – La persona es capaz de perdonar al otro, así esté vivo o fallecido.
<input type="checkbox"/> <u>Falta de Afecto Consistente</u> – Falta severa de un buen contacto físico, salidas especiales, o del restablecimiento de los buenos sentimientos después de una pelea, lo cual, con el tiempo, conduce a la amargura o el resentimiento. Y al mismo tiempo, conduce a la retaliación y a heridas profundas.	Amor Incondicional, Afecto Consistente – Actos incondicionales de afecto, sin importar cómo una persona te trata, a menos que se trate de un abuso o abandono severo.. Consistencia en áreas de buen contacto físico, salidas especiales, o el restablecimiento de los buenos sentimientos después de una pelea.
<input type="checkbox"/> <u>Alto Nivel de Ansiedad</u> – A diferencia de los seis trasfondos anteriores, altos niveles de ansiedad, o incluso los ataques de pánico, no ocasionan heridas sin sanar. Más bien se trata de una consecuencia de heridas no sanadas. El adulto o el chico que presenta altos niveles de ansiedad, generalmente no pueden descansar sus mentes, dormir, o funcionar de manera efectiva.	Seguridad o Confianza – Se le hace sentir seguros al adulto o al chico mediante el apoyo o una estructura consistente. Con frecuencia se moviliza a la aldea para llenar el espacio de esta seguridad ausente. Si es necesario, se inicia un plan de seguridad.
<input type="checkbox"/> <u>Alto Nivel de Estrés</u> – Así como en el caso de la ansiedad, el alto nivel de estrés no es el causante de heridas no sanadas, sino que es una consecuencia de heridas no sanadas. El adulto o el chico con altos niveles de estrés no logran descansar sus mentes, no duermen bien, ni pueden funcionar con eficiencia. Además, la persona tiene dificultades para concentrarse y es impulsiva.	Relajación o Tácticas de Distracción – Se le enseñan técnicas de relajación al adulto o al chico, tales como ejercicios o respiración profunda. Se implementan tácticas de distracción (deportes, vacaciones, pasatiempos, etc.) para distraer la mente del estrés, en lugar de rumiar sobre el mismo.

Hoja de Ejercicios del Trasfondo en Proceso para la Semilla de la “Discapacidad Física o Mental”

Trasfondos No Saludables (<u>Subrayados</u>)	Trasfondos Saludables Opuestos (en Negritas)
<p><input checked="" type="checkbox"/> <u>Enfermedad Médica Prolongada</u> – La discapacidad física ocurre cuando el adulto o el chico sufren una enfermedad debilitante, tales como, el daño cerebral, cáncer, fractura de la columna vertebral, etc. La familia tiene que cambiar su estilo de vida normal para adaptarse a la persona enferma.</p>	<p>Educación, Apoyo, Manejo del Estrés – La mayoría de las personas no cuentan con un manual sobre cómo manejar emocionalmente el estrés de un miembro de la familia debilitado. Por lo tanto, urge la educación y la movilización del apoyo y el manejo del estrés.</p>
<p><input type="checkbox"/> <u>Alguien es visto como un Paciente/Caso Mental</u> – El individuo es tratado como una persona frágil e incapaz; y por lo tanto, como si no fuera responsable de su comportamiento. Un ejemplo puede ser un niño con DDAH, o alguna otra enfermedad mental al cual no se le responsabiliza por su mal comportamiento.</p>	<p>Normalidad y Responsabilidad – Dependiendo del caso, la persona puede haber sido mal-diagnosticada, o puede estar usando el diagnóstico como una excusa, para no asumir responsabilidades. El terapeuta deberá convencer a la persona o al sistema de que la persona no es frágil, sino que está pegado a una rutina de terquedad y que necesita responsabilidad.</p>
<p><input type="checkbox"/> <u>Desequilibrio Químico</u> – Hay evidencias de que algunos síntomas, tales como, la impulsividad, la agresividad, la hiperactividad, la depresión, etc., son causados principalmente por un desequilibrio químico dentro del cerebro.</p>	<p>Medicación Psicotrópica – Un desequilibrio químico dentro del cerebro puede ser mejorado positivamente con medicación, tales como, Prozac, Ritalin, Zoloft, Paxil, Celexa, etc.</p>
<p><input type="checkbox"/> <u>Debilidad Mental o Cerebral</u> – Hay una marcada anormalidad o debilidad en la interacción social o en la comunicación, tal y como es vista en el DDAH, el Autismo o en las debilidades intelectuales.</p>	<p>Estructura Consistente, Educación, Apoyo – El adulto o el chico necesitan una estructura y una rutina consistentes para reducir el estrés y mejorar su funcionamiento. Los cuidadores necesitan recibir educación sobre los últimos avances y mucho apoyo emocional.</p>
<p><input type="checkbox"/> <u>Falta de Perdón/Amargura</u> – Los miembros de la familia o un individuo con una discapacidad física o mental severa, corren alto riesgo de resentimientos o falta de perdón debido a el tiempo, esfuerzo y sacrificios que requieren para sus cuidados.</p>	<p>El Perdón – La persona es capaz de perdonar a quien presenta una debilidad y comprende que lo ocurrido no es su culpa.</p>
<p><input type="checkbox"/> <u>Falta de Cariño Consistente</u> – Como la persona que presenta una debilidad requiere de muchos esfuerzos y con frecuencia es difícil de manejar, existe alto riesgo de que haya falta de cariño. Adicionalmente, la persona con la discapacidad, puede quejarse de no sentirse amada o valorada.</p>	<p>Amor Incondicional, Cariño Consistente – Actos incondicionales de Cariño.</p>

Hoja de Ejercicios del Trasfondo en Proceso para la Semilla de las “Necesidades Primarias no Satisfechas”

Trasfondos No Saludables (<u>Subrayados</u>)	Trasfondos Saludables Opuestos (en Negritas)
<p><input type="checkbox"/> <u>La Jerarquía No Satisfecha de las Necesidades de Maslow</u> – El estudio de “La Jerarquía de las Necesidades” de Abraham Maslow (1970) afirma que los seres humanos tienen cinco necesidades primarias básicas, que son como los peldaños de una escalera {fisiológicas, seguridad, amor y un sentido de pertenencia, autoestima y auto-realización}. El primer peldaño de la escalera (Necesidades fisiológicas básicas, debe ser lograda antes de que el individuo pueda subir al siguiente peldaño de la escalera (la necesidad de seguridad) y así consecutivamente. El riesgo de sufrir una enfermedad mental se acrecienta si las tres primeras necesidades, fisiológicas, seguridad y pertenencia social, permanecen insatisfechas.</p>	<p>Llenar las Necesidades “Ausentes” de Maslow – Si alguna de las tres primeras necesidades primarias más básicas está ausente/no satisfecha, el terapeuta necesitará ayudar al sistema familiar a conseguirlas. Por ejemplo, un padre o una madre con un hijo adolescente fuera de control, no pueden comenzar a pensar en un contrato de conducta, si ni siquiera pueden poner un plato de comida sobre la mesa antes.</p>
<p><input type="checkbox"/> <u>Falta de Apego o de Vínculos</u> – La Teoría del Apego desarrollada por John Bowlby (Bowlby, 1969; Bowlby, 1973; Bowlby, 1980) postula una necesidad primaria universal del ser humano de formar vínculos afectivos cercanos. En su fundamento se encuentra la reciprocidad de las relaciones tempranas, la cual es una precondición para el normal desarrollo en todos los mamíferos, incluyendo a los humanos (Hofer, 1995)</p>	<p>Vínculos de Apego – El terapeuta debe “llenar los vacíos” proporcionándole al cuidador herramientas y estrategias para formar vínculos de apego. Mientras mayor sea el chico, esto se convertirá en un reto más grande.</p>
<p><input type="checkbox"/> <u>Falta de Perdón/Resentimiento</u> – La falta del perdón o resentimiento produce lo que se llama “dolor espiritual” o un “corazón herido”. La mayoría de las religiones principales reconocen y hablan sobre esta conexión y la necesidad del perdón.</p>	<p>Perdón, Oración – La persona es capaz de perdonar a la otra persona. Si la persona es creyente en la conexión espiritual con el perdón, se sugiere la oración. Además, los actos de bondad pueden favorecer el perdón.</p>
<p><input type="checkbox"/> <u>Falta de Conexión con Dios o con un Poder Superior</u> – Para muchas personas, la sensación de mucha ansiedad, ausencia de paz interior, enfermedad mental o un desequilibrio puede remontarse a una falta de conexión con Dios o un Poder Superior.</p>	<p>Conectar con Dios o un Poder Superior – El individuo, la pareja, o la familia, encuentran formas concretas de establecer una conexión con Dios o un Poder Superior, a través de cosas como la oración, el servicio a los demás, etc.</p>
<p><input type="checkbox"/> <u>Desequilibrio de la Mente, Cuerpo y Espíritu</u> – La personas se encuentran desequilibradas en una o más de estas tres áreas – mente, cuerpo o espíritu. La mente nunca descansa ni está en paz; el cuerpo se abandona; no hay conexión con Dios o un Ser Superior.</p>	<p>Restablecer el Equilibrio – El individuo, pareja o familia, encuentran formas concretas para establecer el equilibrio en el área o áreas que se encuentran en desequilibrio, tales como el equilibrio para cuidar el cuerpo, etc.</p>