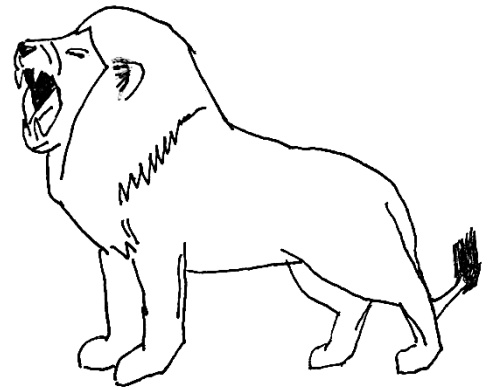


Entrenamiento de habilidades de primer enfoque para la ansiedad (FAST-A)

Cuaderno de trabajo



FAST-A es un programa breve para niños con ansiedad y para sus cuidadores.
Está previsto como el primer paso para superar problemas nerviosismo.

Para algunas familias, más apoyo (como un ciclo completo de terapia cognitivo-conductual o ciertos medicamentos) también puede ser útil.

Nat Jungbluth, PhD
Kendra Read, PhD
Jennifer B. Blossom, PhD

Este cuaderno de trabajo fue posible gracias al financiamiento de WA State Healthcare Authority y también gracias a los comentarios y contribuciones de muchos colegas generosos. Un agradecimiento especial a las partes interesadas dedicadas a la atención primaria en todo el estado de Washington que han puesto a prueba y contribuido al desarrollo de este programa.

Cómo usar este cuaderno de trabajo

Este cuaderno de trabajo es para niños (de 7 a 11 años de edad) y sus cuidadores.

A continuación se muestra la manera como la mayoría de las familias usan el cuaderno de trabajo (junto con un proveedor de atención médica o por su cuenta). Si quieren hacerlo más lento o más rápido, está bien.

Reunión 1

Hacer juntos las páginas 3-18. Usar la página 18 para anotar lo que sucedió esa semana.

Reunión 2

Hacer las páginas 19-29. Usar la página 28 para anotar lo que sucedió esa semana.

Reunión 3

Hacer las páginas 30-32. Usar la página 31 para anotar las prácticas durante la semana.

Reunión 4

Hacer las páginas 33-36. Usar la página 36 para anotar las prácticas durante la semana.

Después de la Reunión 4

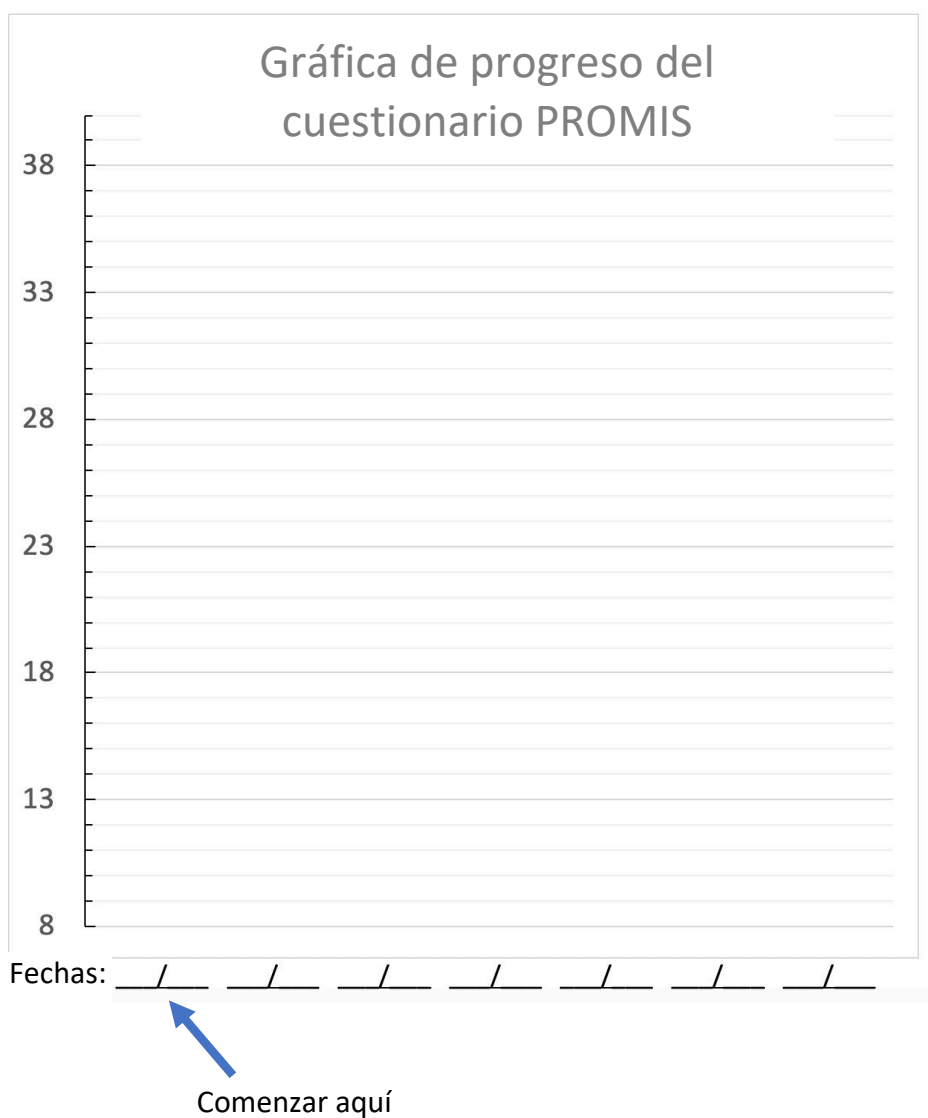
Continúa practicando las habilidades independientemente o con consultas ocasionales con tu proveedor de atención médica. Usar las páginas 37-40.

Medición del progreso

A medida que avances en este programa, es útil hacer una evaluación cada dos semanas para medir el progreso. Abajo hay un cuadro que se puede utilizar para ver qué sucede con su ansiedad a lo largo del tiempo.

Recomendamos utilizar el cuestionario PROMIS (aquí está la [versión para niños/adolescentes](#), y aquí está la [versión para padres/cuidadores](#)).

Después de contestarlo, escriban la fecha abajo y arriba de la fecha marquen con un punto la puntuación que obtuvieron. Pueden usar una P para la puntuación de los padres y N o A para la puntuación de niños o adolescentes si quieren registrar ambas.



Reunión 1 de FAST-A

¡Lee la información de abajo para aprender sobre los problemas de ansiedad y cómo superarlos!

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una palabra para la sensación de incomodidad que todos tenemos cuando pensamos que algo malo podría suceder. Es un sentimiento normal y natural que todos tenemos.

La ansiedad a menudo es útil, pero a veces se vuelve demasiado fuerte y comienza a interferir en nuestra vida.

Las personas usan diferentes palabras para describir la ansiedad, como estar *asustado*, *estresado*, *asustado* o *preocupado*. ¿Qué palabras usas tú?

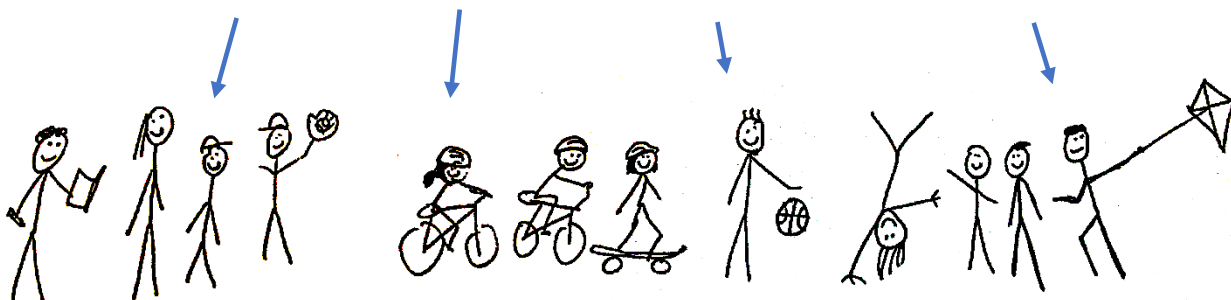
nervioso
estresado tembloroso
enfermo aterrizado nico
mal aterrado intranquilo
nervios aprensivo mido
desaz asustado
angustiado inquieto descontrol
disgustado mortificado preocupado
atormentado temeroso
alarmado tenso



¿Sabías?

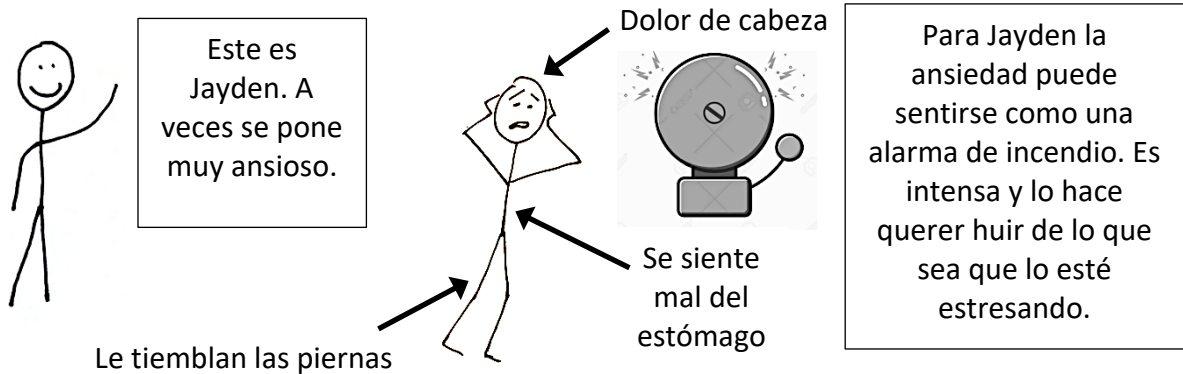
Aproximadamente **uno de cada tres niños** en algún momento de su desarrollo tiene un gran problema de ansiedad... y **uno de cada tres adultos** también!

Entonces, de estos 12 niños y adolescentes, alrededor de CUATRO tendrán problemas de ansiedad en algún momento que les impedirán hacer cosas que les importan.



¡Muchas personas famosas han tenido problemas de ansiedad! Probablemente conoces a algunos, como Selena Gomez, Adele, Bill Heder o Lady Gaga.

Jayden piensa que la ansiedad apesta

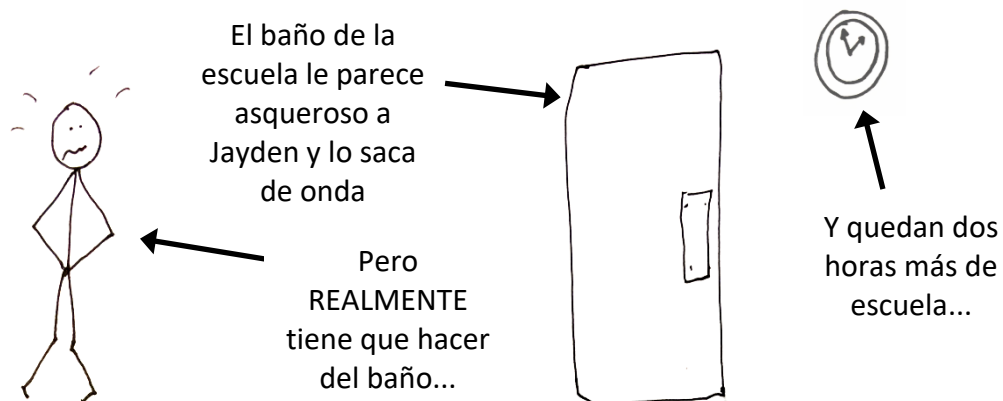


Y Jayden tiene **3 tipos de pensamientos de ansiedad**:



1. ¡Probablemente algo malo va a pasar!
2. Sería TERRIBLE.
3. ¡No podría soportarlo!

Y la ansiedad de Jayden a menudo aparece en malos momentos...



Si la ansiedad es tanto oso, ¿por qué sucede?
Aprende para qué sirve en las páginas siguientes.

¿Qué significa la respuesta de **Refuerzo del Estrés**?

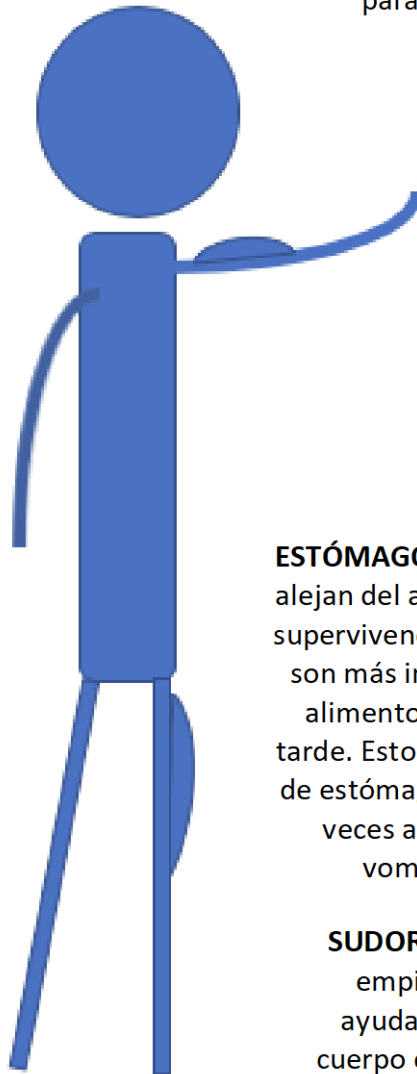
Cuando nos sentimos **ansiosos, alterados o en peligro** nuestro cuerpo recibe un **REFUERZO**.

CABEZA - Nuestro cerebro enciende el sistema de refuerzo de estrés cuando percibe un peligro o un desafío. A algunas personas les duele la cabeza cuando están ansiosas.

RESPIRACIÓN - Los pulmones podrían acelerar la respiración para llevar más oxígeno al cerebro y a los músculos. Podríamos sentirnos un poco mareados por el exceso de oxígeno.

CORAZÓN - El corazón podría latir más rápido para llevar más sangre, oxígeno y energía al cerebro y los músculos grandes para que sean más fuertes y rápidos.

PIEL - La sangre a menudo se aleja de la superficie del cuerpo y de las manos y pies, lo cual es bueno si nos lesionamos. Puede hacer que la piel se sienta fría u hormigueante y hasta podríamos palidecer.



OJOS - Los ojos podrían abrirse más para dejar entrar más luz, para que podamos detectar mejor el peligro.

MÚSCULOS - Más sangre y energía fluyen hacia los músculos grandes para ayudarnos a luchar o escapar del peligro. Los músculos pueden sentirse tensos y un poco temblorosos por el aumento de energía y azúcar en la sangre.

ESTÓMAGO - La sangre y la energía se alejan del aparato digestivo, porque la supervivencia y el rendimiento AHORA son más importantes que digerir los alimentos para tener energía más tarde. Esto puede sentirse como dolor de estómago, mariposas o náuseas. A veces algunas personas incluso vomitan o les da diarrea.

SUDOR - La piel a menudo empieza a sudar, para ayudar a enfriar nuestro cuerpo en alto rendimiento.

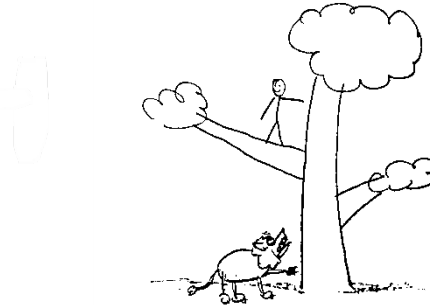
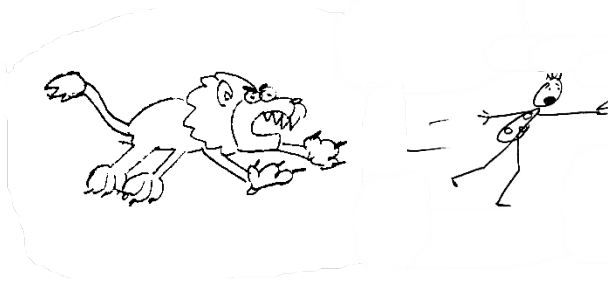
¡Estos cambios no son peligrosos y a menudo son útiles!

No se trata de *eliminar* los sentimientos de ansiedad, sino aprender cómo hacer *de todas maneras* las cosas que necesitas y quieres hacer.

**DATO
CURIOSO:**

Los científicos llaman a algunos de estos cambios la respuesta de "lucha, huida, parálisis" porque ayudan a los animales a luchar, huir o paralizarse para salir del peligro.

La respuesta de refuerzo del estrés ayudó a nuestros antepasados a sobrevivir



Y puede hacernos más veloces

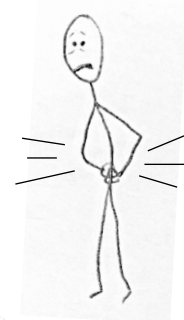


más inteligentes

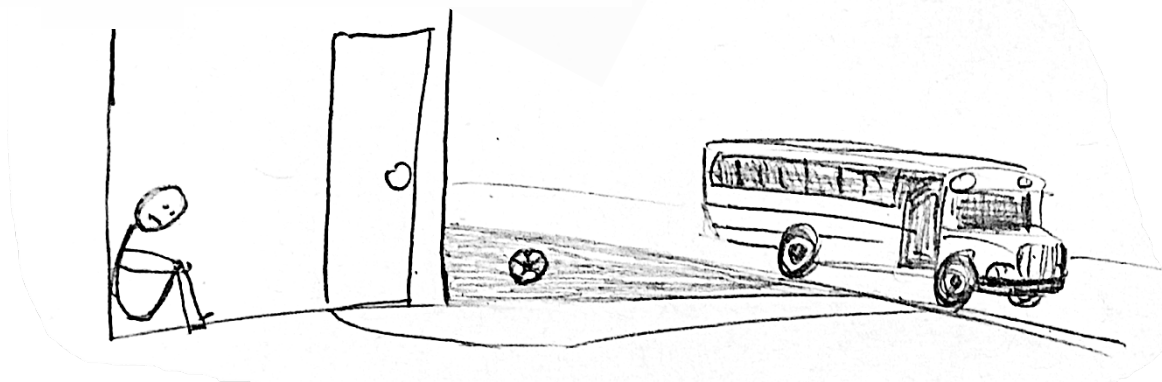
y más seguros

...aunque a menudo pueda resultar incómodo

¡Caramba! ¡Casi me atropella!



El refuerzo del estrés puede ayudarnos siempre y cuando no se nos vaya la vida escondiéndonos de ello.



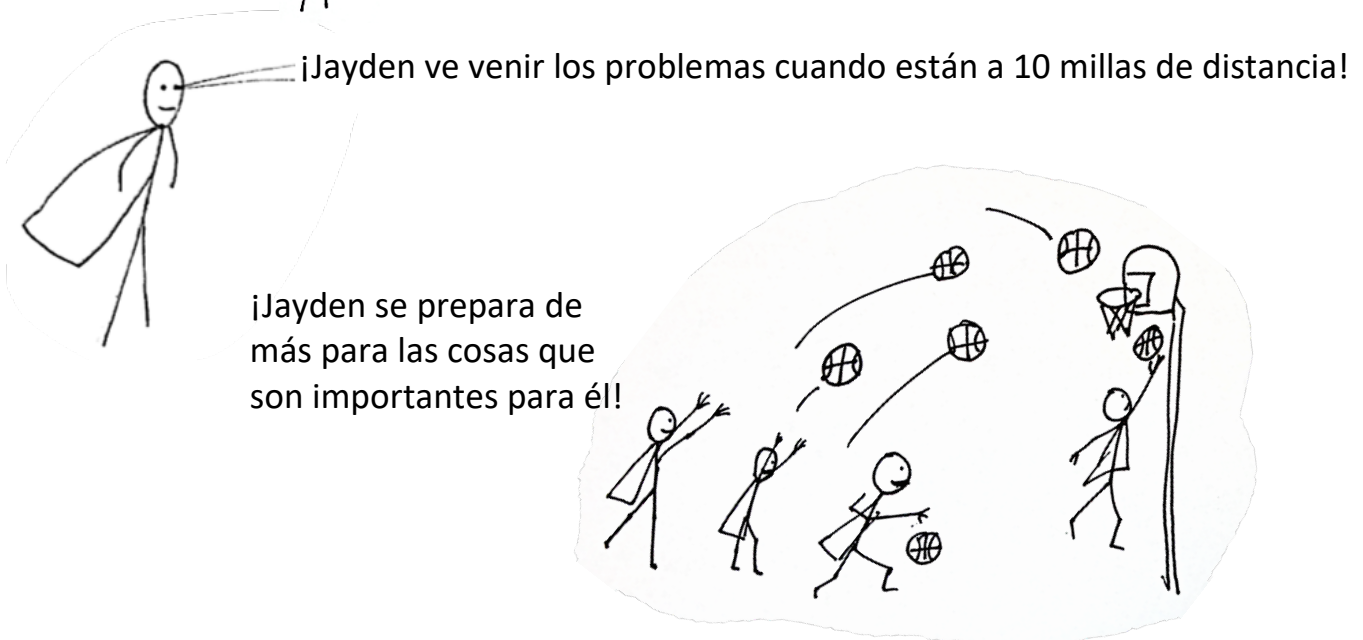
¿Por qué algunas personas parecen ponerse más ansiosas?

A veces, tener un robusto sistema de refuerzo del estrés es como ser un poco más alto o tener ojos marrones. Es tan solo parte de quien somos. También podemos tener más reacciones de refuerzo de estrés y peligro si nos han sucedido cosas aterradoras.

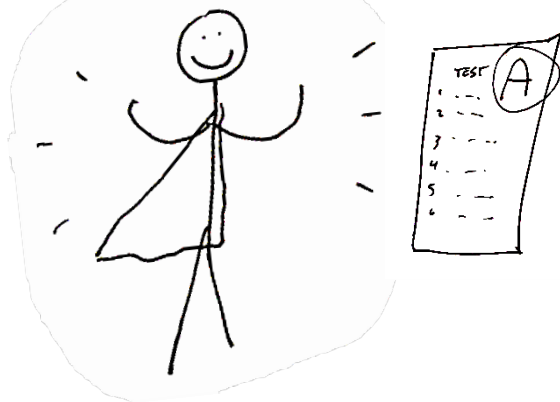
¡Lo bueno es que tener un robusto sistema de refuerzo del estrés y de alerta de peligro puede ayudarnos a hacer las cosas mucho mejor!



¿Recuerdas a Jayden? Su sistema de refuerzo del estrés y alerta del peligro es EXTRA robusto. Para él, a veces funciona como tener un superpoder...



¡Para Jayden su rendimiento recibe un **refuerzo** en las situaciones que importan!



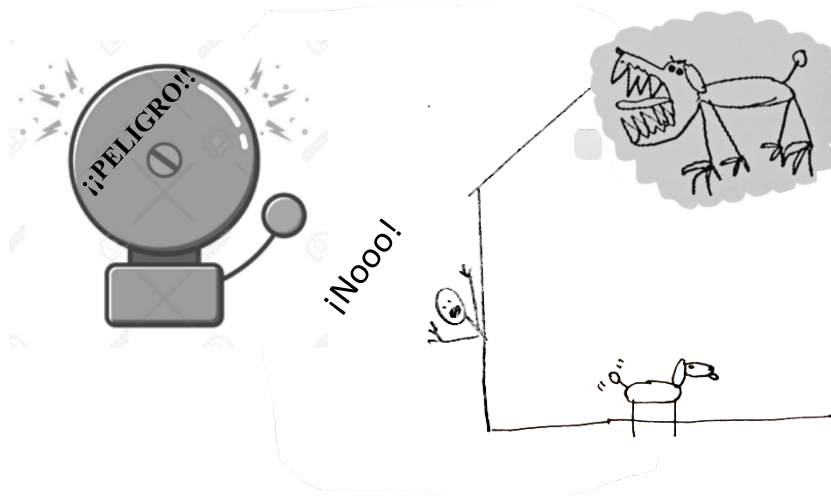
Pero otras veces el sistema de alerta de peligro de Jayden es demasiado sensible....



Quando nos mantenemos alejados de situaciones normales que NOS DAN MIEDO pero que en realidad son bastante seguras... bueno, ¡normalmente nos sentimos mucho MÁS SEGUROS! ¡Nos sentimos ALIVIADOS!



Pero con el tiempo **evitar las situaciones normales** más bien nos hace tenerles más miedo. ¡Las situaciones que evitamos comienzan a sentirse cada vez más peligrosas!



Jayden ha estado evitando al perro durante 5 semanas, y a Jayden el perro le está empezando a parecer como un **monstruo aterrador**. La alarma de miedo de Jayden suena **muy fuerte** siempre que está afuera y el perro está cerca.

¡Lo bueno es que hay una manera **de CAMBIAR el miedo que nos dan algunas cosas!**

Podemos aprender a **bajarle a la alarma de miedo** probando lentamente las cosas seguras que nos dan miedo.

¿Qué es "Exponerte" o "Practicar a ser valiente"?

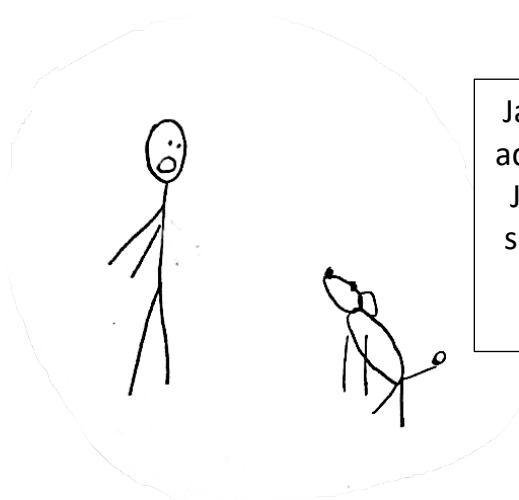
Exposición es una palabra elegante para enfrentar nuestros miedos y rechazar nuestra ansiedad. Algunas personas llaman a esto "practicar a ser valiente".

Para que las cosas se sientan menos peligrosas, lo único que necesitamos son **nuevas experiencias** para enseñarles a nuestro cerebro y cuerpo que en realidad no corremos gran peligro.

Cuando enfrentamos nuestros miedos aprendemos que:

- * ¡lo malo que pensamos que va a suceder, no sucede!
- * lo malo no es tan malo como pensábamos
- O...
- * lo manejamos mejor de lo que pensamos que lo haríamos.

Eso es todo.
Eso es practicar a ser valiente.



Jayden está cansado de jugar solo adentro. Con la ayuda de su padre, Jayden decide intentar enfrentar su miedo para superarlo. Hace un plan para pasar un rato con el perro del vecino...

Cómo funciona

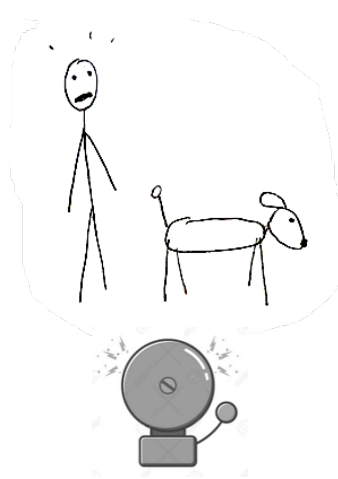
Mientras más veces nos enfrentemos a nuestro miedo y todo salga bien, más se estabilizarán nuestro cerebro y nuestro cuerpo. La alarma del miedo se vuelve más silenciosa.

Observa lo que le sucede a la alarma de miedo de Jayden cuando pasa un poco de tiempo con el perro todos los días durante una semana.

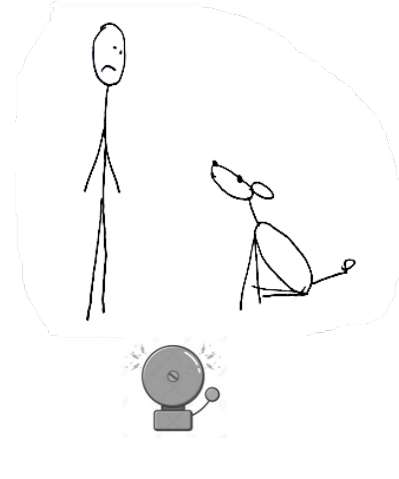
Lunes



Martes



Miércoles



Jueves




Viernes



¿Y si el peligro es real?

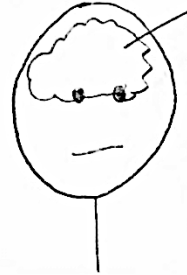
A veces, lo que tememos es algo que realmente podría suceder, o necesitamos ciertas **HABILIDADES nuevas** o un **PLAN** para que las cosas salgan bien.

Repasa algunos de estos **miedos comunes** y algunas maneras en que las **habilidades y planes** pueden ayudar a los niños a sentirse más valientes.

	Perros	Aprender a saludar a los perros sin correr riesgo Aprender a saber si un perro es peligroso
	Acoso	Aprender consejos para responder a las burlas Pedir más supervisión o apoyo de los adultos
	Reprobar una prueba	Pedir más apoyo en la escuela Aprender nuevas habilidades para estudiar Practicar más
	Barrio o gente peligrosa	Hacer un plan para caminar con amigos Averiguar cuáles son los lugares seguros/peligrosos Planear qué hacer si sucede algo peligroso
	Incendios, terremotos	Hacer un plan con su familia, aprender maneras de mantenerse a salvo
	Situaciones que no sabemos cómo manejar	Pedir buenos consejos Practicar qué decir o hacer

Una vez que tenemos un plan o algunas habilidades nuevas, nos sentimos más valientes.
Podemos enfrentar nuestros miedos y nuestro cerebro aprenderá:

- * que lo malo no es tan probable
o
- * que lo malo no es tan malo
o
- * que podemos manejar cosas difíciles como esta



Creo que está bien.
Mi plan está funcionando.

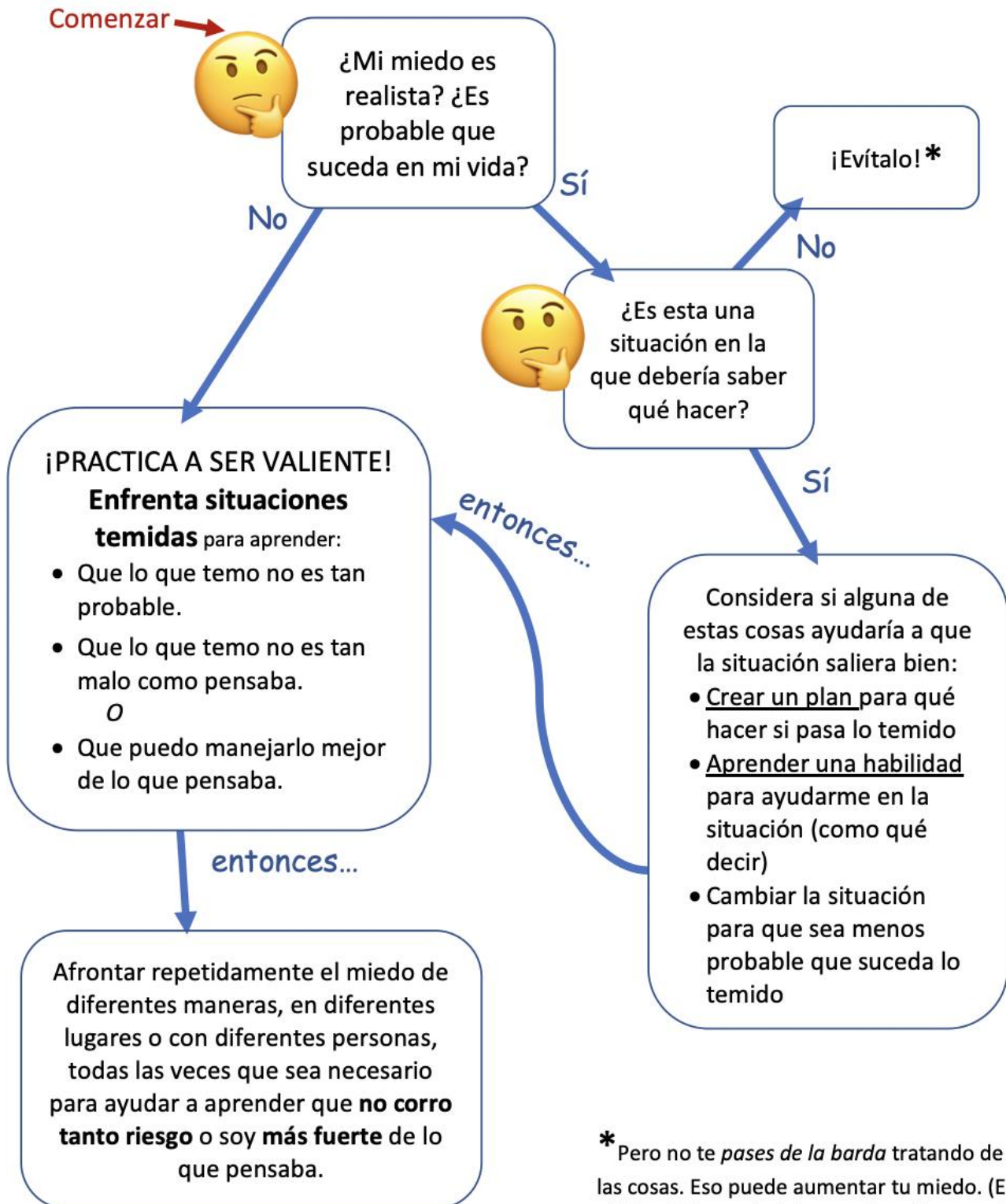
Así que, para cada uno de sus miedos, preguntaremos:

- ¿Es este miedo algo que realmente podría suceder?
- ¿Si tuvieras que enfrentar tu miedo, te ayudarían algunas habilidades nuevas o un plan?

Para cualquier miedo que quieras conquistar, utiliza la guía de la página siguiente para decidir qué hacer.

Contesta las preguntas y sigue la trayectoria de estos dos ejemplos de miedos:
1. No saldré de mi casa por la noche porque le tengo miedo a los zombis.
2. No iré a lugares como el zoológico porque tengo miedo de perderme.

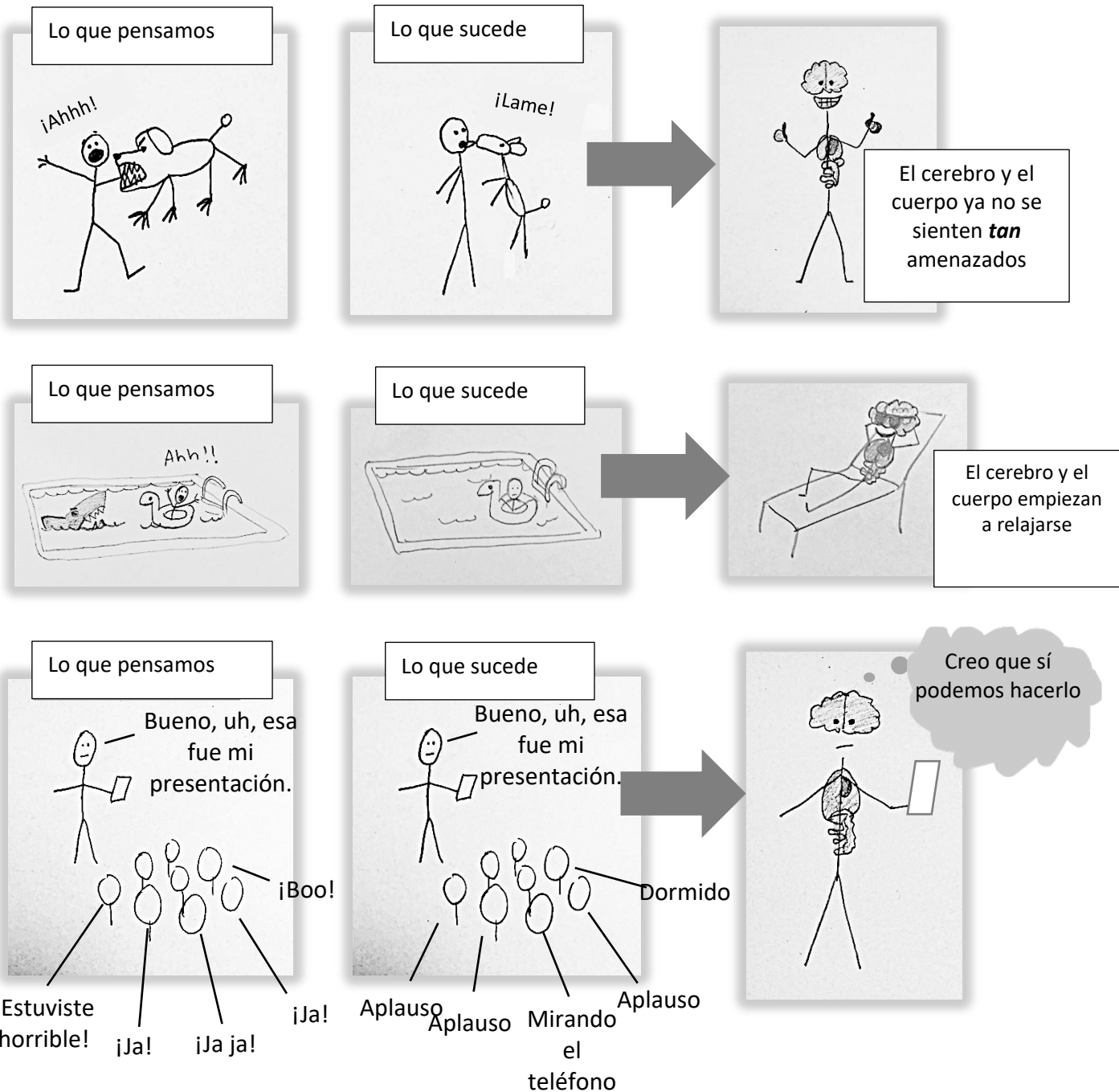
Guía para superar los miedos



* Pero no te pases de la barda tratando de evitar las cosas. Eso puede aumentar tu miedo. (En la página 29 hay más información sobre esto).

Practicar a ser valiente, o enfrentar los miedos, cambia la alarma de amenaza en el cerebro y el cuerpo. Lo único que tienes que hacer es tener experiencias que **no coinciden con lo que esperas**.

Mientras más enfrentes tu miedo y las cosas salgan bien, más se estabilizarán tu cerebro y tu cuerpo.



¿Recuerdas ocasiones en las que **la vida real no coincidió con tus miedos**?
 ¿Cuándo las cosas que temías salieron mejor de lo que esperabas?
 ¿Qué pasó con tu ansiedad?

Resumen de la Reunión 1 de FAST-A:

- La ansiedad es un sentimiento normal.
- Los problemas de ansiedad son muy comunes (aproximadamente 1 de cada 3 personas).
- La ansiedad puede ayudarnos a hacer lo mejor que podemos.
- Evitar cosas, cuando en realidad no son peligrosas, puede llevar a problemas, como más ansiedad y angustia.
- Puedes cambiar las reacciones de miedo de tu cuerpo enfrentándote a los miedos (practicando a ser valiente).
- Puedes enfrentar los miedos en pequeños pasos al principio para que sea más fácil.
- A veces, al enfrentar los miedos, es útil aprender nuevas habilidades o hacer un plan. Otras veces puedes simplemente enfrentar tu miedo.

Las siguientes 2 páginas son para completar en casa esta semana.

En la próxima reunión de FAST-A aprenderemos más sobre cómo funciona practicar a ser valiente.

Práctica para hacer en casa – Semana 1



¿En qué aspectos es un problema para ti la ansiedad?



Al igual que el helado, hay muchos sabores diferentes de ansiedad. Algunos sabores de ansiedad se parecerán a lo que tú sientes, otros no. Muchas de estas cosas causarían ansiedad o preocupación en la mayoría de la gente. Marca las cosas que generalmente te afectan mucho o que han comenzado a interponerse en tu vida. **Pon una estrella junto a las cosas que para ti sería muy importante mejorar Usa esta información para establecer objetivos con tu proveedor.**

Estar lejos de la familia

- estar separado de tus padres u otros cuidadores, durante el día o la noche
- quedarte en la escuela o en clase

Cosas sociales

- preocuparte de que la gente piense algo malo sobre ti o se rían de ti o que te sentirás avergonzado
- hablar con gente nueva
- contestar preguntas en clase
- comer o usar un baño en público
- defenderte

Preocupación

- preocuparte de que algo malo pueda sucederte o sucederle a las personas que amas (salud y seguridad)
- ser suficientemente bueno en la escuela o en otras actividades (por ejemplo, danza, música, deportes)
- tu futuro
- cosas que suceden en el mundo o en tu comunidad (p. ej., política, crimen)
- desastres naturales (p. ej., terremotos, tornados)
- estrés familiar (p. ej., divorcio, finanzas)

- preocuparte por cositas que han sucedido en el pasado

Miedos específicos

- tenerles miedo a ciertos animales (p. ej., perros, arañas, insectos), a las alturas, tormentas, oscuridad, miedo de vomitar, a las agujas/inyecciones, de asfixia o algo muy específico

Lo que tu cuerpo siente

- sentir ansiedad en el cuerpo (p. ej., dificultad para respirar, latidos rápidos del corazón, mareo)
- querer evitar los lugares que te han hecho sentir ansiedad física

Otras cosas

- no cometer errores o ser perfecto
- pensar que estás contaminado por gérmenes, suciedad o productos químicos
- pensamientos aterradores, violentos o sexuales que te hacen sentir realmente asustado
- preocupaciones de que pudieras hacer algo que no quieres hacer
- cosas que tienes que hacer repetidamente (lavarte las manos, revisar cosas, hacer preguntas) o que tienes que hacer en un cierto orden o rutina

Práctica para hacer en casa – Semana 1

¿Cuáles son una o dos áreas de objetivos en las que quieren enfocarse en este programa? Piensa en momentos o lugares en los que actualmente la ansiedad se interpone en tu camino. Usa la lista de arriba para ideas.

Área de objetivos	¿Cómo será diferente la vida cuando conquiste este miedo/preocupación?
1	
2	

Para ayudar a registrar tu progreso, califica cuánto crees que los problemas de ansiedad están arruinando tu vida en este momento, en una escala de 0 (nada en absoluto) a 10 (extremadamente):

Calificación del joven: _____ Calificación del padre/cuidador (respecto a la vida del joven): _____

Ansiedad que tuve esta semana

Acontecimiento o situación	Lo que me preocupaba que podría pasar	Qué tan ansioso me sentí (0-10)	¿Qué sucedió?

Cuidadores, por favor también lean el [Folleto de dos páginas FAST-A para el cuidador](#).

Reunión 2 de FAST-A

1. Repasen las hojas de Práctica en casa. Decidan cuál es la primera Área de Objetivos en la que trabajarán juntos.
2. Lean la siguiente sección para aprender 4 trucos para que practicar a ser valiente funcione mejor.
3. Usen la hoja de trabajo "Mi objetivo/Reeduca tu cerebro" para hacer un plan para alcanzar tu objetivo.
4. Hay útiles ideas en la hoja de Ejemplos de practicar ser valiente ante miedos comunes.

Hay cuatro trucos para que practicar ser valiente funcione mejor

1. Empieza con lo fácil.

No tienes que enfrentar las cosas realmente aterradoras de inmediato. Puedes comenzar con pasos más fáciles y pasar a cosas más difíciles.



2. Elige la práctica correcta.

Elige desafíos que te ayudarán con tus objetivos y pondrán a prueba tus miedos específicos. Esto a veces significa hacer cosas inusuales, como cometer errores a propósito, para ver si realmente sucede lo que temes.



Te presentamos a Alysha. A ella le preocupa que la gente se burle de ella, por lo que pasa demasiado tiempo arreglándose el cabello y escogiendo su ropa. Evita los lugares con mucha gente donde podrían notarla.

Estas son algunas de las valientes prácticas de Alysha:



Cabello revuelto en una biblioteca pública



Ropa extraña en una cafetería



Derrame de agua en su blusa en la escuela

Cada vez que Alysha practica a ser valiente, presta atención para ver si sus miedos son realmente ciertos.

(¿Se da cuenta la gente? ¿La gente se burla de ella? ¿Puede manejar la incomodidad? ¿Puede aguantar los comentarios de la gente?)

Al principio es difícil practicar ser valiente, pero solo una persona comenta sobre el derrame de agua y no es gran cosa.

Yo puedo



3. Déjate llevar por las olas de

Cuando enfrentamos nuestros miedos, nuestra ansiedad generalmente sube y baja, como olas en el océano. ¡Eso es normal! Es más, el aumento y la disminución de la ansiedad cuando enfrentamos miedos nos ayuda a aprender.



Practicar a ser valiente también se parece mucho a levantar pesas o al ejercicio —cuando nos cuesta trabajo, es una señal de que la sesión de ejercicio es REALMENTE BUENA y le estamos enseñando mucho al cerebro.

4. Quédate hasta que aprendas.

Cuando enfrentamos nuestros miedos, es importante **permanecer en la situación** el tiempo suficiente para que nuestro cerebro y nuestro cuerpo **aprendan algo nuevo**.

Dependiendo del miedo, esto puede ser de 5, 10 o incluso 30 minutos. Si nos asustamos y huimos, eso no ayuda y puede hacer que nuestros temores sean más grandes.

Por lo tanto, trata de permanecer en la situación hasta que puedas saber que tu cerebro está aprendiendo:

*Quizás mi temor no es tan probable
Tal vez esto no sea tan malo
Quizás pueda manejar cosas como esta.*



¡Me siento un poco mejor!

Por lo general, observarás que tu nivel de estrés comienza a disminuir a medida que tu cerebro y tu cuerpo asimilan la nueva experiencia, pero no te preocupes si no es así.

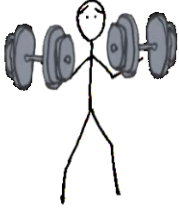
Mi Objetivo: _____

(Pista: escoge algo que te gustaría poder hacer si pudieras superar tu miedo)



Escribe abajo algunos pasos que podrías seguir para ayudar a tu cerebro a aprender que no necesita tener tanto miedo de lograr tu objetivo. Anota de 10 a 15 maneras como puedes enfrentar tu miedo, incluidas algunas fáciles, medianas y difíciles. *(¡Usa las Hojas de ejemplos de practicar a ser valiente para ideas!)*

Pasos más difíciles

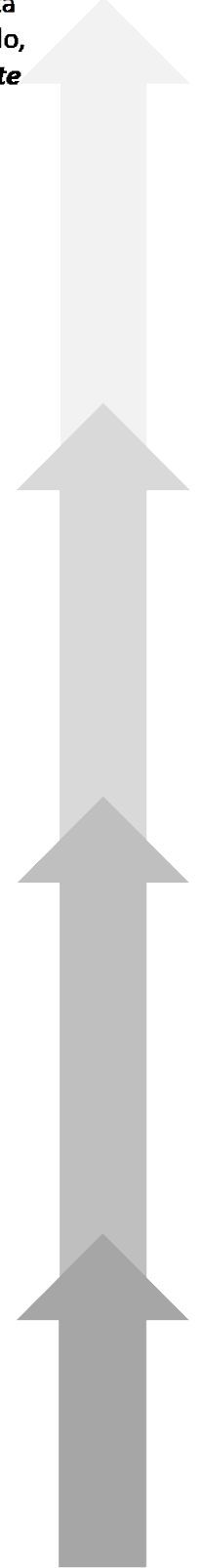


No que tienes que hacer todos los pasos. ¡No dudes en saltarte a los pasos más difíciles si quieres obtener resultados rápidos!

Pasos medianos



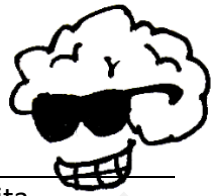
Pasos más fáciles



¡Reentrena a tu cerebro!

Mi Objetivo: Ir a la casa de un amigo cuando tenga un perro

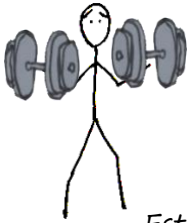
(Pista: escoge algo que te gustaría poder hacer si pudieras superar tu miedo)



Escribe abajo algunos pasos que podrías seguir para ayudar a tu cerebro a aprender que no necesita tener tanto miedo de lograr tu objetivo. Anota de 10 a 15 maneras como puedes enfrentar tu miedo, incluidas algunas fáciles, medianas y difíciles. (¡Usa las **Hojas de ejemplos de practicar a ser valiente para ideas!**)

Pasos más difíciles

Ir a un parque para perros y caminar por adentro



Ver un video de un perro militar/polici a en entrenamiento

Estar en la misma habitación que un perro cuando juega con un juguete

Acostarte en el suelo con un perro en la habitación

Acariciar a un perro que ves en la calle

Dejar que un perro enérgico te huela la mano

Pasar junto a un perro cuando camina por la calle (jno te cruces al otro lado de la calle!)

Darle una croqueta a un perro

Dejar que un perro te lama la cara

Visitar un refugio de mascotas

Ir a una tienda de mascotas cuando haya perros all 

Pasos medianos

Ir a un parque para perros y verlos desde afuera



Mirar un video de un niño jugando con un perro

Dejar que un perro tranquilo te huela la mano

Observar a tus padres o hermanos jugar con un perro desde otra habitación o al otro lado de la calle

Salir a caminar con tu vecino cuando pasee a su perro

Mirar un video del tipo que "Trata de no hacerte reír" con temática de perros

Mirar un video de cachorritos jugando

Pasos más fáciles

Mirar una película que tenga un perro como personaje principal.



Escuchar los cuentos de la gente sobre sus perros

Ver fotos de un perro

Jugar con juguetes para perros

Jugar con un perro de peluche

Mirar un video sobre las señales sociales de los perros

Ver un video de cachorritos durmiendo

Mirar fotos de perros disfrazados

 Reentrena a tu cerebro!



(Esta es una copia adicional para cualquier otro objetivo en el que quieras trabajar en el futuro.)

Mi Objetivo: _____



(Pista: escoge algo que te gustaría poder hacer si pudieras superar tu miedo)

Escribe abajo algunos pasos que podrías seguir para ayudar a tu cerebro a aprender que no necesita tener tanto miedo de lograr tu objetivo. Anota de 10 a 15 maneras como puedes enfrentar tu miedo, incluidas algunas fáciles, medianas y difíciles. *(¡Usa las Hojas de ejemplos de practicar a ser valiente para ideas!)*

Pasos más difíciles

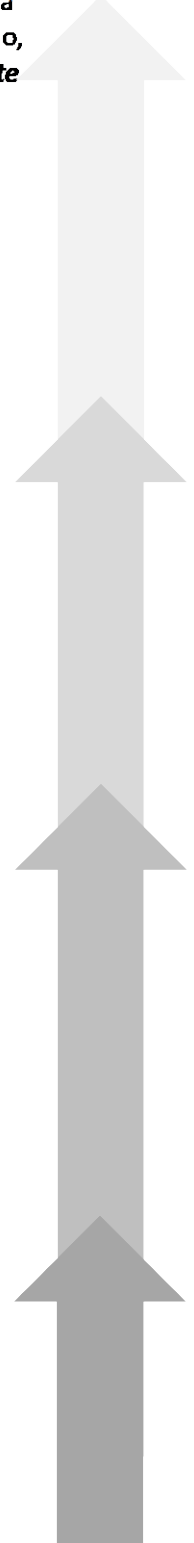


No que tienes que hacer todos los pasos. ¡No dudes en saltarte a los pasos más difíciles si quieres obtener resultados rápidos!

Pasos medianos



Pasos más fáciles



¡Reentrena a tu cerebro!

Ejemplos de practicar ser valiente ante miedos comunes

Muchas de las siguientes ideas provienen de www.bravepracticeforkids.com. Visite www.bravepracticeforkids.com para ver recursos más actualizados sobre cómo ayudar a los niños a aprender a controlar su ansiedad.

Cosas sociales		
Ideas para hacer en una clínica	Ideas para hacer fuera de una clínica	Consejos útiles
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una presentación de 1 minuto a tu médico sobre temas diversos (lombrices, mocos, pizza, gripe). • Llamar a un restaurante y preguntar qué hay en el menú. • Enviarle un mensaje de texto a un amigo sobre algo que creas que le gustará. • Ponerte un sombrero tonto y dale la vuelta al edificio de la clínica. • Preguntarles a varias personas qué hora es aunque llevas puesto un reloj. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una presentación de 1 minuto para los amigos de tus padres • Ir a un lugar público (centro comercial, supermercado) y decirle a la gente que estás haciendo una encuesta. Preguntarles cuál es su sabor favorito de helado • Presentarte a una nueva persona de tu edificio o barrio. • Ir a un lugar público y cantar feliz cumpleaños lo más fuerte que puedas. • Contestar una pregunta en clase cuando no estés seguro de saber la respuesta 	<ul style="list-style-type: none"> • Para todos, el precio de tener relaciones es la incomodidad ocasional, el rechazo, los errores y la vergüenza. Uno de los objetivos de practicar a ser valiente es aprender que puedes manejar esas cosas. ¡Se vuelven más fáciles con la práctica! • A veces es útil aprender nuevas habilidades (como platicar de cosas sin importancia, unirse a las conversaciones de grupos, aguantar las burlas). • Pero a menudo, la mejor práctica implica ser tú mismo, concentrarte en los demás y estar presente en el momento cuando estás interactuando.

Preocupación		
Ideas para hacer en una clínica	Ideas para hacer fuera de una clínica	Consejos útiles
<ul style="list-style-type: none"> • Mirar en la televisión un reportaje sobre lo que te preocupa (salud, seguridad, crimen, etc.). • Escribir un cuento sobre el peor de los casos que estás imaginando y léelo repetidamente. • Romper una pequeña regla como llegar 5 minutos tarde a clase o entregar el trabajo unas horas tarde. • Cometer errores a propósito. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir a tus cuidadores que cambien de plan al último minuto, que lleguen temprano o tarde. • Salir a caminar sin destino y lanzar una moneda al aire para decidir tu rumbo • Al propósito responder incorrectamente a una pregunta (en la tarea, en una prueba). • Practicar no preguntarles a tus padres si va a pasar algo malo. 	<ul style="list-style-type: none"> • En el caso de los temores que son reales, los jóvenes pueden aprender habilidades o hacer un plan por si suceden. • PERO, demasiada planificación a menudo es un COMPORTAMIENTO DE SEGURIDAD. En lugar de eso, los jóvenes pueden practicar cómo vivir con incertidumbre, haciendo cosas sin un plan. • Los cuidadores pueden tratar de no tranquilizar tanto sobre las preocupaciones. • Los niños pueden practicar la habilidad de quedarse con la incómoda sensación de no saber lo que sucederá.

Estar lejos de la familia

Ideas para hacer en una clínica	Ideas para hacer fuera de una clínica	Consejos útiles
<ul style="list-style-type: none">• Disminuir gradualmente la cantidad de tiempo que los cuidadores pasan en la sesión.• Enviar a los cuidadores a caminar o a hacer un mandado y hablar sobre lo que el niño teme que pueda suceder, sin llamar ni enviar mensajes de texto para ver cómo están.• Pasar tiempo a solas en una habitación, aumentando gradualmente el tiempo.• Pedirle al cuidador que se vaya de la sesión y que regrese más tarde de lo esperado.	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar gradualmente el espacio (¡y el tiempo!) que pasan separados en la casa (en diferentes habitaciones, diferentes pisos).• Pedirle al cuidador que salga a hacer un mandado mientras el niño se queda en casa.• Planificar sesiones de juego con amigos, pasar la noche con amigos.• Practicar dormir solo (el cuidador puede sentarse en una silla junto a la cama y luego aumentar gradualmente la distancia de la cama) mientras el niño se duerme.	<ul style="list-style-type: none">• Los niños pueden aprender habilidades para los sentimientos de tristeza durante la separación (distracción, obtener el apoyo de un maestro).• Los comportamientos de seguridad, como enviar mensajes de texto o llamar para ver cómo están los cuidadores, pueden reducirse, con recompensas por cumplir con el plan.• Los cuidadores pueden tratar de no tranquilizar tanto sobre la separación.• Puede ser útil aprender otras habilidades, como qué hacer si te pierdes o necesitas ayuda y tu cuidador no está contigo.

Miedos específicos

(cosas como agujas, vómito, sangre, alturas, arañas, otros animales)

Ideas para hacer en una clínica	Ideas para hacer fuera de una clínica	Consejos útiles
<ul style="list-style-type: none">• Ver una foto o un video del objeto o situación temida (animal, aguja, vómito, etc.)• Leer o contar historias cortas sobre niños que se encuentran con el objeto o la situación temida.• Llevar la cosa temida a la habitación y acercarse poco a poco.	<ul style="list-style-type: none">• Hacer un viaje para ver el objeto o la situación temido (ir a una tienda de mascotas, ir al doctor con un hermano, etc.).• Ir en busca del objeto/animal temido.• Ver videos educativos sobre el asunto temido (vacunas contra la gripe, extracciones de sangre, lugares altos, animales).• Buscar y eliminar cualquier comportamiento de seguridad innecesario.	<ul style="list-style-type: none">• Los cuidadores pueden tratar de no esquivar o hacer adaptaciones sobre estos miedos (como pedirles a los amigos de la familia que encierren al perro cuando ustedes van a visitar).• Algunas personas que temen la sangre o las agujas se desmayan ante la presencia de sangre o agujas o cuando hablan de ellas. Practicar <u>Tensión aplicada</u> para prevenir desmayos: https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/blood_and_needles.pdf

Lo que el cuerpo siente

(miedo a tener ataques de pánico u otras sensaciones corporales)

Ideas para hacer en una clínica	Ideas para hacer fuera de una clínica	Consejos útiles
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer cosas que provoquen pánico o síntomas físicos para ayudar a enseñarle al cerebro que no son peligrosas. Ejemplos: ⇒ girar rápido en una silla de oficina (1 min); ⇒ respirar con fuerza, rápido y profundamente (1 min); ⇒ taparse la nariz y respirar con una pajita/popote (2 min); ⇒ aguantar la respiración (30 segundos); ⇒ correr en el lugar levantando alto las rodillas (2 min); ⇒ tensar todos los músculos del cuerpo (1 min); ⇒ poner la cabeza entre las piernas o acostarse y relajarse y luego sentarse rápidamente (1 min); ⇒ mirarse fijamente en un espejo sin parpadear (2 min); ⇒ ponerse varias sudaderas pesadas y hacer saltos de tijera; ⇒ luego, ¡combinar los ejercicios para obtener mejores resultados! 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer ejercicios que provoquen los síntomas (ver a la izquierda) en diferentes lugares, en diferentes combinaciones, con o sin el cuidador. • Ir a lugares o hacer actividades temidas que puedan provocar pánico o síntomas físicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Para muchas personas que tienen ataques de pánico o síntomas corporales que las asustan, es útil provocar esos sentimientos a propósito para que puedan poner a prueba sus miedos sobre ellos. • También es clave comenzar a ir a lugares y hacer actividades que se han evitado por temor a sufrir pánico o síntomas físicos. Con la práctica, aprenderá que puede manejarlo. • Reducir los comportamientos de seguridad, como beber agua, tener cerca ciertos artículos, permanecer cerca de las salidas o tener el teléfono o los padres cerca.

Otras cosas

(incluido el trastorno obsesivo compulsivo)

Ideas para hacer en una clínica	Ideas para hacer fuera de una clínica	Consejos útiles
<ul style="list-style-type: none"> • Buscar gérmenes (tocar el piso, las perillas de las puertas, partes de un inodoro) sin lavarse las manos. • Romper una regla sin "confesarlo". • Escribir tu nombre con tu mano no dominante. No se vale borrar ni reescribir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Completar un ritual (compulsión) "totalmente mal" (¡haz lo contrario de lo que dice la obsesión-compulsión!) • Evitar "revisar" las cosas (como las cerraduras de las puertas) • Hacer un lío con tus cosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Las obsesiones son pensamientos, sentimientos o imágenes incómodos; las compulsiones son las cosas que se hacen una y otra vez para eliminar o controlar las obsesiones. • La solución es hacer cosas que hagan que surjan las obsesiones, pero NO hacer las compulsiones habituales. Esto le enseña al cerebro que las obsesiones se pueden tolerar y que las compulsiones no son necesarias.

Práctica para hacer en casa – Semana 2

Si no has completado la hoja Mi objetivo/Reentrenar tu cerebro, asegúrate de hacerlo para tu próxima reunión.

Además, identifiquemos algunas **pequeñas recompensas** que puedes ganar por hacer el arduo trabajo de **practicar a ser valiente todos los días**. Entre los buenos ejemplos hay artículos pequeños, privilegios, recompensas o actividades divertidas. Escriban ideas en este cuadro:

--

A veces, las familias deciden usar recompensas más grandes que se pueden ganar con el tiempo. Los padres/cuidadores pueden asignar valores de puntos a cada recompensa y los niños/adolescentes pueden ganar puntos cuando hacen sus prácticas de ser valientes. ¡Se pueden ganar más puntos cuando practicar a ser valiente es más duro!

Idea de recompensa	Puntos para ganarla

Pero recuerda: ¡La verdadera recompensa es superar tu ansiedad! Estas recompensas son solo un extra para reconocer y alentar tu arduo esfuerzo durante el proceso.

Anota tus observaciones sobre cómo la ansiedad aparece en tu vida esta semana:

Acontecimiento o situación	Lo que me preocupaba que podría pasar	¿Qué tan ansioso? (0-10)	¿Qué sucedió? ¿Di algún paso valiente (grande o pequeño)?

Práctica en casa – Semana 2: ¿Qué son los “comportamientos de seguridad”?



Cuando las personas realmente temen una situación, a veces hacen cosas para sentirse más seguras. Algunas cosas que hacemos para sentirnos seguros son solo **BUENAS IDEAS**. Como usar el cinturón de seguridad en un auto.

Pero algunas cosas que hacemos para sentirnos más seguros no son realmente necesarias. A estas cosas las llamamos **COMPORTAMIENTOS DE SEGURIDAD**. Como siempre usar casco y gafas de seguridad cada vez que viajas en un automóvil... eso es demasiado.

Los comportamientos de seguridad extra que realmente no necesitamos hacer son una forma de **esquivación** y pueden hacer que nuestro cerebro se sienta ansioso por situaciones que en realidad no son tan malas.

En la siguiente lista, encierra los comportamientos que crees que son **BUENAS IDEAS** (ideales) y tacha los comportamientos que crees que son **COMPORTAMIENTOS DE SEGURIDAD** (demasiado).

- Usar casco al andar en bicicleta o en patineta.
- Usar un casco mientras estás sentado en el sofá de tu casa.
- Practicar todo lo que vas a decir dos veces antes de hablar para asegurarte de no decir algo incorrecto.
- Nunca entrar a la cocina porque los cuchillos son peligrosos.
- Revisar las tareas importantes para asegurarte de que no cometiste errores.
- Revisar tu tarea doce veces para estar REALMENTE seguro de que no haya errores.
- Lavarte las manos antes de comer para evitar enfermarte.
- Lavarte las manos durante 10 minutos para asegurarte de tenerlas realmente limpias.
- Pensar en lo que podrías hablar con un amigo al que verás más tarde.
- Hacer planes detallados para exactamente lo que dirás cuando hables con un amigo.
- Revisar debajo de tu cama y en tu armario en busca de personas malas o monstruos antes de acostarte.
- Dejar la luz encendida y la puerta abierta cuando duermes para estar a salvo del peligro en las sombras.
- Revisar una y otra vez si hay arañas a tu alrededor para asegurarte de que ninguna te "picará".
- Llevar una mochila de 20 libras con suministros de emergencia a donde quiera que vayas en caso de una emergencia.

Anota todas las cosas que haces que podrían ser conductas de seguridad:

Durante el programa FAST-A, mientras haces frente a sus temores, pon atención a los “comportamientos de seguridad” que podrías estar haciendo y que en realidad te impiden aprender que las situaciones son seguras o tolerables. Detener los comportamientos de seguridad puede dar miedo al principio, pero te sentirás más valiente si lo haces.

Si no estás seguro de si algo es un comportamiento de seguridad o simplemente una buena idea, consulta con tu doctor o proveedor de atención médica para ver qué piensa.

Reunión 3 de FAST-A

1. Repasen las hojas de Práctica para hacer en casa – Semana 2. ¿Han identificado algunas recompensas que puedan utilizar?
2. Ahora, determinen qué ejercicio para ser valiente pueden hacer juntos en la reunión de hoy. Si quieres, puedes comenzar con lo más fácil, ¡pero recuerda que exponerte a cosas más difíciles te ayuda a lograr tu objetivo más rápido!
3. No se olviden de usar el árbol de decisiones de la página 14 si creen que es necesario aprender nuevas habilidades, hacer un plan o cambiar la situación de alguna manera para ayudar a que practicar a ser valiente sea un éxito.
4. Utilicen la hoja de trabajo Practicar a ser valiente para que practicar a ser valiente sea más fácil la primera vez.
5. Por último, utilicen la Hoja de registro de practicar a ser valiente en casa para planear y luego registrar tus prácticas de ser valiente y tus recompensas en la próxima semana.

Hoja de trabajo Practicar a ser valiente

Practicar a ser valiente significa enfrentar los miedos para superarlos. Tener miedo, estar ansioso o preocupado cuando no es peligroso puede interferir. Cuando te enfrentas a los miedos a propósito, aprendes 1) que es probable que tus peores temores no sucedan, 2) que no son tan malos como esperabas, o 3) que puedes manejarlos. Los temores crecen cuando los evitamos y se encogen cuando los enfrentamos.

Antes de comenzar:

Anota exactamente lo que harás para enfrentar tu miedo. (Sé específico sobre tus objetivos —qué harás y por cuánto tiempo).

¿Qué temes que suceda si haces esto? (Sé específico.)

¿A qué nivel crees que llegará tu ansiedad (0-10)?

¿Qué recompensa puedes recibir por afrontar tu miedo con éxito?

Después de terminar:

¿Pudiste enfrentar tus miedos?

¿Cómo se comparó tu experiencia con lo que temías que sucediera? ¿Qué te sorprendió?

¿Qué aprendiste? ¿Qué pruebas tienes de que puedes manejar la situación?

¿Qué tan alta fue tu ansiedad? Califica en una escala de 0 (totalmente calmado, sin ansiedad) a 10 (la mayor ansiedad que hayas tenido).

Hoja de registro de practicar a ser valiente en casa

Fecha	/	/	/	/	/	/	/
Lo que practicaré:							
Mi recompensa por practicarlo:							
Mayor calificación de ansiedad (0-10)							
¿Qué observaste?							

Al final de la semana, califica cuánto crees que los problemas de ansiedad están arruinando tu vida en este momento, en una escala de 0 (nada en absoluto) a 10 (extremadamente): Calificación del niño: ____ Calificación del padre/cuidador (respecto a la vida del niño): ____

Reunión 4+ de FAST-A

1. Repasen la Hoja de registro de practicar a ser valiente en casa.
2. Usen la Agenda semanal de los padres/cuidadores para continuar practicando a ser valiente y Practicar a ser valiente y la Hoja de registro de practicar a ser valiente en casa para guiar la reunión de hoy y los próximos pasos.
3. Si hay tiempo, consulten el Folleto de prevención de recaídas para aprender a controlar la ansiedad una vez que la hayas superado.

FAST-A - Después de la reunión de hoy

1. Si han estado teniendo las reuniones FAST-A con un proveedor de atención médica, pregunten si deben continuar consultando con él o ella, en persona o por teléfono.
2. Programen reuniones regulares por su cuenta, solos tú y tu padre/cuidador, para planificar y practicar a ser valiente de maneras que puedan ayudarte a sentirte más valiente en tu vida.
3. Ábrete camino hacia tus metas. Practica a ser valiente de diferentes maneras hasta que tu cerebro lo entienda, hasta que puedas hacer todas las cosas que quieras en tu vida sin que la ansiedad te detenga.
4. ¡Sigán practicando juntos! La ansiedad es insistente y puede reaparecer en el futuro... ¡así que debes estar preparado siempre para afrontar tus miedos practicando mucho a ser valiente!

Agenda semanal de los padres/cuidadores para continuar practicando a ser valiente

- 1) **Repasen cómo fue la semana pasada practicar a ser valiente.** Elogie los éxitos y haga preguntas para solidificar lo aprendido:
Preguntas de ejemplo:
 - a. *¿Qué aprendiste de tu práctica?*
 - b. *¿Ocurrieron las cosas que temías?*
 - c. *¿Hubo alguna prueba de que tus temores no eran precisos?*
 - d. *¿Hubo alguna prueba de que puedes manejar situaciones como esta?*
- 2) **Recompensas.** Asegúrese de estar al día con la entrega de recompensas/puntos que se haya ganado.
- 3) **Verificar que estamos en el camino correcto.** ¿Estamos trabajando en las cosas correctas? ¿Hay otros miedos u objetivos importantes que debemos abordar? ¿Siguen siendo motivadoras las recompensas?
- 4) **Identifiquen cómo practicar a ser valiente hoy.** Usen la hoja de trabajo Practicar a ser valiente para hacer un plan.
- 5) **Apoye la práctica para ser valiente.** No se olvide de:
 - a. Validar ("*Sé que esto es difícil/aterrador*").
 - b. Demostrar confianza ("*Puedes hacerlo*").
 - c. Alentar ("*Lo estás haciendo muy bien*", "*Estoy muy orgulloso de ti*").
 - d. Esté atento a los comportamientos de seguridad (maneras en que el joven podría estar esquivando o distrayéndose al practicar a ser valiente) y anímelo a que intente dejar de hacer eso.
 - e. Si la práctica para ser valiente lo permite, haga preguntas DURANTE la práctica para ayudar con el aprendizaje:
Preguntas de ejemplo:
 - i. *¿Qué estás observando sobre la situación?*
 - ii. *¿Cómo sientes la ansiedad, en tu cuerpo?*
 - iii. *¿Qué quiere tu ansiedad que hagas? ¿Qué maneras estás tratando de evitar?*
 - iv. *¿Qué estás tratando de hacer en su lugar? ¿Por qué?*
 - v. *¿Qué has aprendido hasta ahora?*
 - vi. *¿Cómo se compara esto con lo que esperabas?*
- 6) **Usen la hoja de trabajo Practicar a ser valiente.** Anoten lo que sucedió y lo que se aprendió.
- 7) **Usen la hoja de seguimiento de Practicar a ser valiente en casa.** Hagan un plan para la práctica diaria de la próxima semana.
- 8) **Programen la próxima reunión de planificación de Practicar a ser valiente para cuidadores y jóvenes.** Las reuniones deben hacerse por lo menos una vez por semana o con más frecuencia para un progreso más rápido.

Hoja de trabajo Practicar a ser valiente

Practicar a ser valiente significa enfrentar los miedos para superarlos. Tener miedo, estar ansioso o preocupado cuando no es peligroso puede interferir. Cuando te enfrentas a los miedos a propósito, aprendes 1) que es probable que tus peores temores no sucedan, 2) que no son tan malos como esperabas, o 3) que puedes manejarlos. Los temores crecen cuando los evitamos y se encogen cuando los enfrentamos.

Antes de comenzar:

Anota exactamente lo que harás para enfrentar tu miedo. (Sé específico sobre tus objetivos —qué harás y por cuánto tiempo).

¿Qué temes que suceda si haces esto? (Sé específico.)

¿A qué nivel crees que llegará tu ansiedad (0-10)?

¿Qué recompensa puedes recibir por afrontar tu miedo con éxito?

Después de terminar:

¿Pudiste enfrentar tus miedos?

¿Cómo se comparó tu experiencia con lo que temías que sucediera? ¿Qué te sorprendió?

¿Qué aprendiste? ¿Qué pruebas tienes de que puedes manejar la situación?

¿Qué tan alta fue tu ansiedad? Califica en una escala de 0 (totalmente calmado, sin ansiedad) a 10 (la mayor ansiedad que hayas tenido).

Hoja de registro de practicar a ser valiente en casa

Fecha	/	/	/	/	/	/	/
Lo qué practicaré:							
Mi recompensa por practicarlo:							
Mayor calificación de ansiedad (0-10)							
¿Qué observaste?							

Al final de la semana, califica cuánto crees que los problemas de ansiedad están arruinando tu vida en este momento, en una escala de 0 (nada en absoluto) a 10 (extremadamente): Calificación del joven: ____ Calificación del padre/cuidador (respecto a la vida del joven): ____

Folleto de Prevención de recaídas

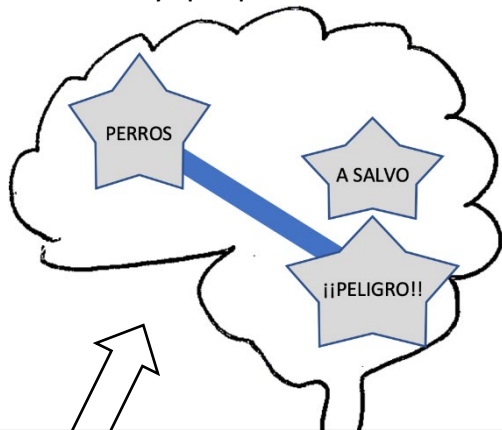
Prevención de recaídas significa evitar que los problemas de ansiedad regresen. Aunque no hayas terminado de abordar tus problemas de ansiedad, es posible que tengas preguntas sobre lo que sucede después de tener éxito. ¡Sigue leyendo para descubrirlo!

¿Cómo sé si he superado mi problema de ansiedad?

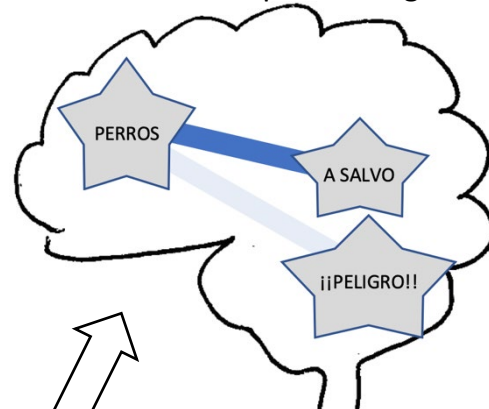
Sabrás que has superado tu problema de ansiedad cuando dejes de tener reacciones de miedo realmente grandes la mayor parte del tiempo en situaciones normales. Por supuesto, todavía te sentirás ansioso por cosas estresantes o importantes y, a veces, aún tendrás grandes reacciones de ansiedad. La señal más importante de éxito es que hayas aprendido a hacer lo que te importa y vives tu vida como quieres, incluso aunque surja una ansiedad grande o pequeña.

¿Regresará mi ansiedad?

A veces, las personas superan sus miedos, pero el miedo vuelve a aparecer más tarde. ¿Por qué sucede esto y qué puedes hacer al respecto? Mira estas ilustraciones para averiguarlo.



Aquí está el cerebro de Jayden **ANTES** de practicar a ser valiente. Hay una fuerte conexión entre *perros* y *correr peligro*.



Y aquí está el cerebro de Jayden **DESPUÉS** de mucho practicar a ser valiente. Hay una nueva conexión entre *perros* y estar *a salvo*. La antigua conexión todavía está ahí, pero ya no manda.

Mientras Jayden siga practicando, seguirá sintiéndose más seguro acerca de los perros.

Si Jayden deja de practicar (¡como por ejemplo durante una pandemia!) o si tiene una mala experiencia con un perro, esa vieja conexión puede volverse más fuerte y su miedo volverá. ¡Pero está bien! Un poco de práctica adicional con perros debería restaurar la conexión de seguridad. La práctica le enseñará a su cerebro que es poco probable que sucedan cosas malas y, si algo malo sucede, él puede manejarlo.

(continúa en la siguiente página)

¿Y los otros temores?

Las personas con una gran respuesta de miedo sobre una cosa en la vida son más propensas a tener una gran respuesta de miedo sobre otras cosas. Las habilidades de practicar a ser valiente se pueden aplicar a cualquier situación en la que el miedo te impida hacer las cosas que necesitas o quieres hacer.

Planificar el futuro

Contesta las siguientes preguntas para planificar cómo evitar que los problemas de ansiedad regresen más adelante.

1) Identifica situaciones desencadenantes futuras

¿Puedes pensar en algún acontecimiento o situación que pueda hacer que tus miedos regresen? Alguien que está realmente ansioso por la escuela puede sentirse más ansioso después de las vacaciones. Alguien que ha superado la fobia a los perros podría sentirse más ansioso después de enterarse de que a alguien lo mordió un perro. ¿Cuáles son los cambios o situaciones que podrían surgir y que podrían desencadenar el regreso de TUS miedos?

2) Haz un plan para ser valiente

Para cualquier situación desencadenante que se te ocurra, haz un plan sobre cómo manejarla. ¿Hay alguna preparación o práctica adicional que se te ocurra que te ayude a sentirte más seguro?

3) Recuérdate a ti mismo

¿Cuáles son algunas de las cosas que puedes decirte a ti mismo si descubres que te estás asustando demasiado de situaciones normales en el futuro y te sientes estancado?

Hoja de trabajo Practicar a ser valiente

Practicar a ser valiente significa enfrentar los miedos para superarlos. Tener miedo, estar ansioso o preocupado cuando no es peligroso puede interferir. Cuando te enfrentas a los miedos a propósito, aprendes 1) que es probable que tus peores temores no sucedan, 2) que no son tan malos como esperabas, o 3) que puedes manejarlos. Los temores crecen cuando los evitamos y se encogen cuando los enfrentamos.

Antes de comenzar:

Anota exactamente lo que harás para enfrentar tu miedo. (Sé específico sobre tus objetivos —qué harás y por cuánto tiempo).

¿Qué temas que suceda si haces esto? (Sé específico.)

¿A qué nivel crees que llegará tu ansiedad (0-10)?

¿Qué recompensa puedes recibir por afrontar tu miedo con éxito?

Después de terminar:

¿Pudiste enfrentar tus miedos?

¿Cómo se comparó tu experiencia con lo que temías que sucediera? ¿Qué te sorprendió?

¿Qué aprendiste? ¿Qué pruebas tienes de que puedes manejar la situación?

¿Qué tan alta fue tu ansiedad? Califica en una escala de 0 (totalmente calmado, sin ansiedad) a 10 (la mayor ansiedad que hayas tenido).

Hoja de registro de practicar a ser valiente en casa

Fecha	/	/	/	/	/	/	/
Lo qué practicaré:							
Mi recompensa por practicarlo:							
Mayor calificación de ansiedad (0-10)							
¿Qué observaste?							
<p>Al final de la semana, califica cuánto crees que los problemas de ansiedad están arruinando tu vida en este momento, en una escala de 0 (nada en absoluto) a 10 (extremadamente): Calificación del joven: _____</p> <p>Calificación del padre/cuidador (respecto a la vida del joven): _____</p>							

¡¡SIGUE ADELANTE!!
¡NO TE DETENGAS!

