

Cuatro Formas de Evaluar las Experiencias Positivas en la Infancia

Explorar sobre fortalezas, aprender sobre formas de aproximarse a la resiliencia y promover el acceso a las Experiencias Positivas en la Infancia (PCEs, por sus siglas en inglés) son componentes claves del marco HOPE. Aunque no existe un único enfoque basado en evidencia que los proveedores pueden usar para preguntar sobre las PCEs, las siguientes opciones representan maneras informadas en la evidencia que actualmente se están utilizando en el área.



Las dos primeras técnicas se basan en escalas estandarizadas y validadas, y generarán puntuaciones. Las puntuaciones más altas están asociadas con una mayor resiliencia. Las preguntas se pueden incluir en cualquier formulario de admisión estándar, junto con una evaluación de experiencias adversas en la infancia, o usarse como una herramienta de detección independiente.

1

Escala de Experiencias Positivas en la Infancia (Bethell et al, 2019)

En una encuesta poblacional realizada en una muestra predominantemente de personas blancas en Wisconsin, se ha demostrado que esta escala protege la salud mental adulta. Se calcula una puntuación basada en el número de preguntas que se responden "siempre" o "casi siempre."

Pensando en tu infancia, hasta los 18 años, por favor indica con qué frecuencia:

- Sentiste que podías hablar con tu familia sobre tus sentimientos
- Sentiste que tu familia te apoyaba durante los tiempos difíciles
- Disfrutaste participar en las tradiciones de tu comunidad
- Sentiste un sentido de pertenencia en la escuela
- Sentiste el apoyo de tus amigos
- Tuviste al menos dos adultos que no fueran tus padres que mostraron un interés genuino en ti
- Te sentiste seguro(a) y protegido(a) por un adulto en tu hogar

2

Experiencias Benevolentes en la Infancia (Narayan et al, 2018)

El Tamizaje de Experiencias Benevolentes en la Infancia fue desarrollado para su uso clínico en la clínica de atención primaria de la Universidad de California, San Francisco. Ha sido validado en estudios pequeños realizados en poblaciones de alto riesgo. Similar a la escala de Experiencias Positivas en la Infancia mencionada anteriormente, se genera una puntuación total al sumar el número de respuestas afirmativas.

Quando estabas creciendo, durante los primeros 18 años de vida:

- ¿Tuviste al menos un cuidador(a) con el que te sintieras seguro(a)?
- ¿Tuviste al menos un buen amigo(a)?
- ¿Tuviste creencias que te proporcionaban consuelo?
- ¿Te gustaba la escuela?
- ¿Tuviste al menos un maestro(a) que se preocupaba por ti?
- ¿Tuviste buenos vecinos?
- ¿Hubo un adulto (no padre/madre/cuidador) que pudiera brindarte apoyo y consejo?
- ¿Tuviste oportunidades para disfrutar y divertirse?
- ¿Te gustabas a ti mismo o te sentías cómodo contigo mismo?
- ¿Tenías una rutina en el hogar predecible, como comidas regulares y una hora fija para acostarte?

Narayan, A. J., Rivera, L. M., Bernstein, R. E., Harris, W. W., & Lieberman, A. F. (2018). Positive childhood experiences predict less psychopathology and stress in pregnant women with childhood adversity: A pilot study of the benevolent childhood experiences (BCEs) scale. *Child abuse & neglect*, 78, 19-30.

Los siguientes dos enfoques son más conversacionales. Sirven para comprender mejor las circunstancias del niño(a) y la familia, y además, establecen una base para la resolución colaborativa y comprometida de problemas.

3

Los Cuatro Bloques Fundamentales de HOPE

Los Bloques Fundamentales pueden adaptarse para su uso en cualquier proveedor que atienda a niños y a la familia. La literatura ha demostrado que los programas que promueven el acceso a estas PCEs ayudan a los niños y jóvenes, incluidos aquellos que han experimentado trauma y adversidad. Esto no es una evaluación formal y no resulta en una puntuación. En su lugar, las familias responden sobre lo que estas experiencias significan para ellas, y la hoja de trabajo sirve para iniciar la conversación con el clínico. Esto es parte de una herramienta de Bloques Fundamentales para la Salud desarrollada por la Dra. Gretchen Pianka en Lewiston, Maine, y se reproduce con autorización. La herramienta completa se puede encontrar aquí.

Bloques Fundamentales para la Salud

Estos Cuatro Bloques Fundamentales son factores importantes para crecer de manera saludable. Comparte lo que está funcionando y tu proveedor colaborará contigo para encontrar soluciones a cualquier aspecto que no esté funcionando.

Participación:

¿Cuál es una actividad que te gusta hacer en familia fuera del hogar?
¿Dónde te sientes más conectado con los demás?

Entorno:

Describe un lugar al que te encanta ir o donde te gusta ir a jugar.
¿Dónde está tu espacio seguro?

Relaciones:

¿Qué te gusta hacer en casa con tu familia?
¿Quién es alguien fuera de tu familia que realmente se preocupa por ti?

Salud Emocional:

¿Sobre qué sentimientos sueles hablar en casa?
¿Con quién puedes hablar sobre tus sentimientos?
¿Cómo puedes cuidarte cuando tienes sentimientos intensos?

4

Técnicas de Terapia Narrativa

Los proveedores pueden utilizar la terapia narrativa para descubrir las fortalezas de la familia y el niño(a), haciendo preguntas como:

- ¿Puedes describir la última vez que lograste liberarte de {el problema} durante un par de minutos?
- ¿Cómo has manejado {un tema apremiante} en el pasado?
- ¿Puedes compartir un poco sobre algo que hayas hecho recientemente de lo que te sientas orgulloso(a)?

Explora con ellos los factores que les permitieron tener éxito. Escucha los Cuatro Bloques Fundamentales de HOPE: relaciones, entorno, participación y crecimiento emocional. Escuchar atentamente los éxitos pasados de una persona coloca al proveedor en una mejor posición para comprender qué recursos utilizar para abordar los desafíos actuales. Este enfoque puede ser el más adecuado cuando se enfrenta a una situación desafiante o cuando una persona se siente sin recursos para abordar un problema.