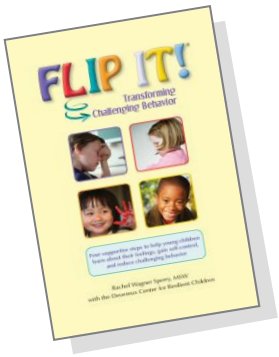


FLIP IT!®

(!Voltealo Positivamente!)

Four supportive steps to help young children learn about their feelings, gain self-control, and reduce challenging behavior.

Devereux ADVANCED BEHAVIORAL HEALTH | CENTER FOR RESILIENT CHILDREN

Research-Based!

Ohio Study found FLIP IT to be significantly associated with decreases in negative outcomes and increases in positive outcomes. Child outcomes were still improving six months after training! 100% of parent comments described positive outcomes for their families.

Meehan, D.C. (2016). *A Multi-Tiered Evaluation of the Effectiveness of the FLIP IT Parent-training Model.* Unpublished report.

Special Thanks To:

Racker Supporting People with Disabilities

Handout March 2019
Exclusive permission to reproduce handouts granted to Devereux recognized FLIP IT Train-the-Trainer participants

FLIP IT Introducción

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

1 2 3 4

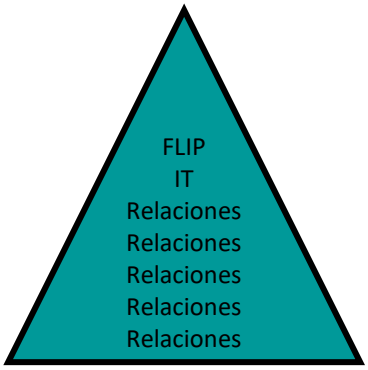
FLIP IT se implementa mejor utilizando los 4 pasos en sucesión rápida (1 a 2 minutos de comienzo a fin). Los usuarios experimentados de FLIP IT se darán cuenta que se necesitan 1 o 2 pasos para resolver algunas situaciones.

FLIP IT Notas:

- FLIP IT no es la única estrategia que uno debería utilizar.
- Utilice FLIP IT en combinación con otras estrategias.
- FLIP IT requiere consistencia en su uso; no es mágica.
- Para jóvenes con problemas de comportamientos más severos, busque la ayuda de un profesional de salud mental.
- FLIP IT considera las causas subyacentes del comportamiento del joven, pero no se centra en el proceso de evaluación del comportamiento funcional.

1. **F** SENTIMIENTOS (FEELINGS): Hable suavemente con los jóvenes sobre sus sentimientos, y sobre lo que usted ve y escucha como manifestación de sus emociones. Ayude a los jóvenes a identificar los sentimientos a la raíz de su comportamiento.
2. **L**IMITES: Recuérdele a los jóvenes sobre los límites positivos y las expectativas que usted tiene con respecto a su comportamiento. Límites que son reforzados de forma breve y con cariño ayudan a rodear a los jóvenes con un sentido de consistencia, seguridad y confianza.
3. **I** PREGUNTAS (INQUIRIES): Aliente a los jóvenes a pensar sobre soluciones para sus desafíos. Hágales preguntas que promuevan sus habilidades para resolver problemas y enfrentar dificultades de forma sana y segura. Las preguntas invitan a los jóvenes a pensar, aprender y a adquirir autocontrol.
4. **P**ISTAS: Ofrezca pistas, señales y sugerencias creativas a los jóvenes cuando tengan dificultades para resolver problemas. Ideas entusiastas y brillantes pueden guiarles hacia mejores habilidades para solucionar problemas.

FLIP IT Prerrequisitos



Relaciones

- Las relaciones son la fundación.
- Cada estrategia es tan buena como la relación sobre la que fue edificada.
- Nosotros aprendemos mejor de personas que nos hacen sentir seguros, valorados y comprendidos.
- Para un joven, FLIP IT es el proceso en donde aprende sobre sentimientos, y habilidades sanas para sobrellevar situaciones. Este aprendizaje deberá ser facilitado por un adulto de confianza.
- Esfuércese todos los días para fortalecer su relación con el joven a través del juego y escuchándolo con respeto y afecto.
- FLIP IT también puede ayudar a fortalecer el enlace entre ustedes, porque el paso de SENTIMIENTOS expresa empatía.

_____

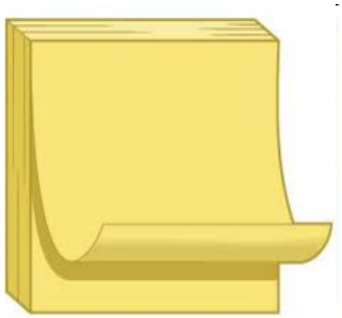
_____

_____

_____

_____

_____

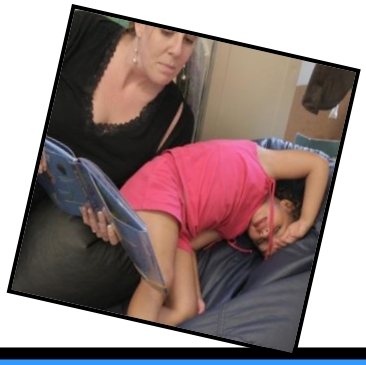


Empatía

- Empatía es la habilidad de ver y sentir desde la perspectiva de otra persona.
- Mostrarle empatía a un joven es el primer paso para enseñarle como tener empatía hacia los demás.
- Empatía es la habilidad de respetar un problema al tamaño de un joven.

!Los adultos también necesitan empatía!

- Trate de ser gentil con usted mismo.
- Tome tiempo para prestar atención sobre sus propios sentimientos
- Y, durante momentos de estrés personal…



FEELINGS (SENTIMIENTOS) – Tome nota de lo que se siente usted por dentro, durante los momentos de estrés, antes de reaccionar. Pregúntese "¿Que es lo que realmente siento?" Explore sus sentimientos.
LIMITS (LIMITES) – Decida cuales pueden ser las barreras o limites apropiados para su situación.
INQUIRIES (PREGUNTAS) - Pregúntese "¿Cual es la mejor manera de manejar esto?"
PROMPTS (SUGERENCIAS) – Utilice una manera de pensar creativa si usted tiene dificultades para encontrar una solución. Pídale sugerencias a un amigo, un miembro de la familia o a un colega, para ayudarlo a usted a pensar con originalidad.

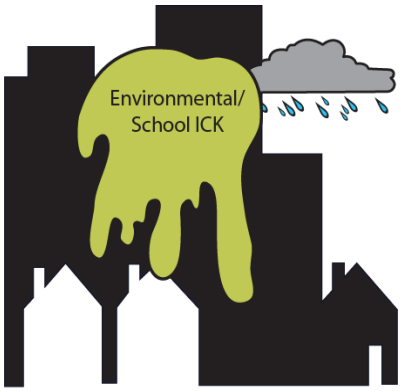
FLIP IT Prerrequisitos

Entendiendo “ICK” (una forma de disgusto)

- !Los jóvenes son desafiantes cuando ellos se encuentran abrumados por algo llamado “ICK”!
- ICK se refiere a la negatividad o los factores de riesgo en la vida de un individuo. “ICK” incluye factores dentro de nosotros mismos, nuestras familias, y nuestros ámbitos, los cuales nos hacen sentir mal y menos capaces de manejar nuestros desafíos.

“ICK” Dentro de Uno Mismo

“ICK” en la Familia



“ICK” en el Ámbito/Escuela

Comparta algunos ejemplos de “ICK” en cada categoría.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Cuando los jóvenes reaccionan al “ICK” en sus vidas, ellos a menudo “FLIP IN” (VOLTEAN sus sentimientos hacia DENTRO) o “FLIP OUT” (VOLTEAN sus sentimientos hacia AFUERA)

•FLIP INs (VOLTEARSE DENTRO) suceden cuando los sentimientos se quedan dentro y no son expresados.

•FLIP OUTs (VOLTEARSE AFUERA) suceden cuando los factores negativos que los jóvenes sienten por dentro salen y son expresados de manera no sana y destructiva

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Tener “ICK” no = ENFERMEDAD

Paso 1 - Sentimientos

Comience el proceso de FLIP IT con el **Paso 1 – Sentimientos.** Hable suavemente con los jóvenes sobre sus sentimientos, y lo que **usted ve y escucha** como resultado de sus emociones. Ayúdeles a los jóvenes a identificar los sentimientos que esta a la raíz del comportamiento.

A veces FLOPeamos… (No lo hacemos de la mejor manera…)

¿Cuando los adultos tratan de llegar a la raíz del comportamiento preguntándole al joven "PORQUE"?

Cuando respondemos a lo primero que vemos – los COMPORTAMIENTOS del joven – en lugar de los SENTIMIENTOS.

Reflexión 1

Reflexiones Sobre los Sentimientos

Imagine que usted se siente muy triste y alguien le dice "sonríe."

¿Cuan comprendido o reconfortado se sentiría usted? _____

_____

¿Usted se sentiría como si se le hubieran resuelto sus problemas de manera instantánea? _____

Imagine que usted se siente frustrado(a) o cansado(a) y alguien le pregunta ¿Porque aun no has lavado los platos?

¿Usted se sentiría comprendido(a), reconfortado(a), o como si hubieran validado sus sentimientos? _____

_____

¿Usted se pondría a la defensiva? _____

_____

Reflexión 2

¿Qué impacto ha tenido las estrategias de comportamiento que usted ha utilzado con jóvenes? Liste algunas de las estrategias comunes que usted ha utilizado

	1	2	3	4	5
_____	___	___	___	___	___
_____	___	___	___	___	___
_____	___	___	___	___	___
_____	___	___	___	___	___
_____	___	___	___	___	___
_____	___	___	___	___	___
_____	___	___	___	___	___
_____	___	___	___	___	___
_____	___	___	___	___	___
_____	___	___	___	___	___

La estrategia…

1. ¿ayudó a fortalecer su relación con el joven?
2. ¿abordo la raíz de la causa o los sentimientos detrás del comportamiento?
3. ¿ayudó al joven a aprender como controlar sus emociones?
4. ¿ayudó al joven a convertirse en un solucionador de problemas?
5. ¿ayudó a realizar cambios a largo plazo en el comportamiento del joven?

Estas preguntas nos ayudan a ver si una estrategia está logrando los objetivos a largo plazo y ayudando al joven a desarrollar conciencia y control emocional. Es importante notar que algunas estrategias comunes pueden ser efectivas para lograr cambios a corto plazo.

Paso 2 - Límites

Una vez que usted haya hablado con el joven sobre lo que este está sintiendo, proceda cuando sea necesario al **Paso 2 - LIMITES**. Recuérdele a los jóvenes sobre los límites positivos y las expectativas que usted tiene con respecto a su comportamiento. Límites afectuosos y simples ayudan a rodear a los jóvenes con un sentido de consistencia, seguridad y confianza.

LÍMITE NEGATIVO: ¡Deja de correr adentro!"
LÍMITE POSITIVO: A caminar por favor.

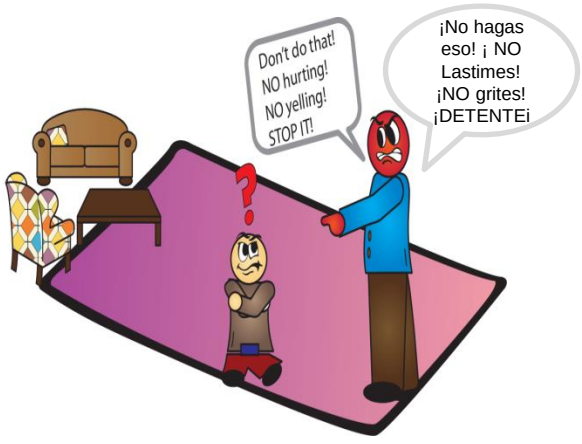
LÍMITE NEGATIVO : Deja de jugar a las luchas.
LÍMITE POSITIVO: Quietos por favor.

LÍMITE NEGATIVO : No pelean más.
LÍMITE POSITIVO: Resolvemos los conflictos en forma pacifica

LÍMITE NEGATIVO : NO toque eso.
LÍMITE POSITIVO: ¡Manos arriba!

LÍMITE NEGATIVO : Deja de lanzar la pelota.
LÍMITE POSITIVO: Jugamos con la pelota afuera solamente.

A veces FLOPeamos… (No lo hacemos de la mejor manera…)



Cuando le decimos a los jóvenes que es lo que no pueden hacer, en vez de ayudarlos a entender que es lo que pueden o deberían hacer.

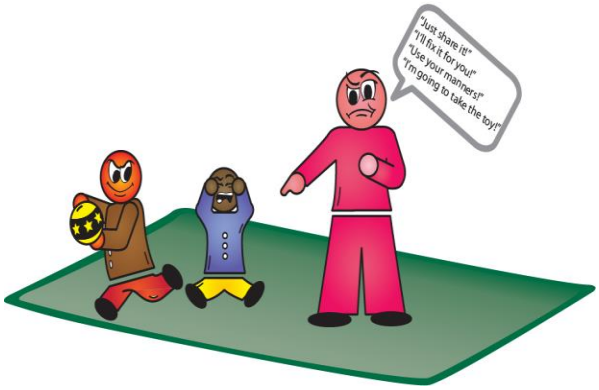
Si nosotros no discutimos, revisamos y le recordamos regularmente a los jóvenes sobre los límites que hemos puesto.

Paso 3 - Preguntas

Una vez que haya hablado con el joven sobre sentimientos y límites, avance hacia el **Paso 3 – PREGUNTAS**. Aliente a los jóvenes a pensar sobre las soluciones para sus desafíos. Haga preguntas que promuevan sus habilidades para resolver problemas y sobrellevar dificultades sanamente. Las preguntas invitan a los jóvenes a pensar, aprender y a obtener autocontrol.

CERRADA - ¿Crees que está bien tirar el coche?
INDUCTIVA - ¿Puedes hacer rodar el coche por el suelo en su lugar?
ABIERTA - ¿Cuál es una forma segura de jugar con el coche?

A veces FLOPeamos… (No lo hacemos de la mejor manera…)

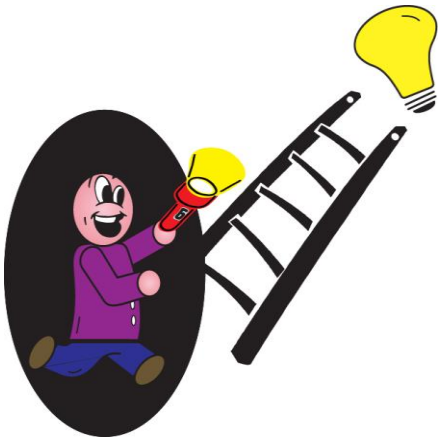


Cuando resolvemos el problema de ellos demasiado rápido.

Cuando nosotros hacemos una pregunta, pero nuestro tono es muy intimidante, demandante, o poco comprensivo (ej. "¿Qué vas hacer a continuación?" - Mientras que usted está golpeando el piso con el pie, o se ve enojado(a).

Paso 4 – Sugerencias

Si el joven tiene dificultades en resolver problemas después de que usted le ha hablado sobre sentimientos y límites, y usted hizo una pregunta, avance hacia el **Paso 4 – SUGERENCIAS**. Proporcione pistas, señales y sugerencias creativas para los jóvenes que les cuesta resolver problemas. Las ideas entusiastas y brillantes pueden guiar el camino hacia mejores habilidades para la resolución de problemas.



Sugerencias que se pueden ofrecer en una variedad de maneras.

1. Utilizar ejemplos personales
2. Ofrecer sugerencias
3. Hacer preguntas inductivas (SI! Ahora se puede!)
4. Presentar opciones positivas cuando ambas opciones son deseadas
5. Utilizar las fortalezas y los intereses del joven para inspirar su creatividad

A veces FLOPeamos… (No lo hacemos de la mejor manera…)

Cuando nosotros nos damos por vencidos para encontrar una solución. El ofrecer sugerencias puede ser cansado, ya que la solución a veces involucra trabajo extra de nuestra parte.

Cuando nosotros no ofrecemos sugerencias con positividad o entusiasmo.

FLIP IT!®

ARLINGTON VIRGINIA
Human Services

1.

Veo que estás _____.
Me pregunto si te sientes _____.

2.

Nuestra regla es que nosotros...

3.

¿Cómo podemos...

4.

- Sugerencias
- Preguntas Inductivas
- Ejemplo Personal