



AF-CBT

Alternativas para las Familias: Terapia Cognitiva-Conductual (AF-CBT)

Intervención a corto plazo para familias que experimentan conflictos frecuentes o problemas de conducta que resultan en ira o disciplina ineficaz. Fomenta habilidades de afrontamiento, autocontrol, comunicación y resolución de problemas que pueden mejorar el comportamiento y el bienestar de los niños, ayudar a las familias a llevarse mejor y mantener un entorno seguro.

Los estudios demuestran que la terapia AF-CBT mejora significativamente la ira, tristeza, ansiedad y competencia social de los niños, y los comportamientos adecuados de los cuidadores*

**Kolko, Iselin, & Gully, 2011*

Metas de la AF-CBT

- Mantener la seguridad del niño y la familia
- Mejorar la relación entre el niño y su cuidador
- Potenciar los puntos fuertes del niño y la familia
- Ayudar a familias afrontar diversas experiencias estresantes



Beneficios de la AF-CBT

- Aumenta la seguridad familiar
- Mejora las relaciones familiares y el afrontamiento del trauma por parte de los niños
- Refuerza las prácticas positivas de crianza
- Disminuye los problemas de conducta
- Mejora las habilidades sociales y de afrontamiento de los niños
- Mejora el afrontamiento familiar de situaciones estresante



Impacto de los Conflictos en las Familias

Cada niño y cada familia reacciona a los conflictos, la ira y la disciplina ineficaz a su manera. Algunas respuestas comunes incluyen:

- Relaciones tensas entre el niño y el cuidador
- Reacciones y síntomas de estrés traumático
- Aumento de los problemas de conducta
- Lesiones emocionales y/o físicas
- Problemas legales
- Interrupciones en la colocación

Fases de la AF-CBT

Incluye contenido y conocimiento especializado que se imparte en tres fases.

1 Compromiso y Psicoeducación

- Creación de alianzas y compromiso
- Aprender sobre los sentimientos y las experiencias familiares
- Hablar de experiencias familiares y psicoeducación

2 Desarrollo de Habilidades Individuales

- Regulación de emociones
- Reestructuración de pensamientos
- Notar comportamiento positivo
- Asertividad y habilidades sociales
- Técnicas de comportamiento
- Exposición imaginal
- Preparación para la clarificación

3 Aplicaciones Familiares

- Verbalizar una comunicación sana
- Aumentar la seguridad mediante la clarificación
- Resolución de problemas familiares

¿Cómo ayudará la AF-CBT a mi familia?

Puede ser difícil cuidar a un niño que tiene problemas de rebeldía, agresividad u otros comportamientos problemáticos. Los conflictos familiares pueden llevar fácilmente a la frustración del cuidador y al uso de una disciplina dura pero ineficaz. La AFCBT ayuda a las familias a aprender formas nuevas, seguras y más eficaces de superar o prevenir estas dificultades. En la AF-CBT, el proveedor trabaja con el niño y el cuidador por separado y, a veces, juntos. Las familias que participan en la AF-CBT reciben varios servicios importantes de un solo proveedor. Esto elimina la necesidad de enviar a la familia a varios proveedores diferentes para clases de crianza, control de la ira, terapia familiar, terapia individual y tratamiento del trauma. Todos estos servicios se ofrecen en la AF-CBT.

¿Para quién es apropiada?

Una familia puede optar a la AF-CBT cuando se enfrenta a uno o más de los siguientes problemas:

1. Una familia o un cuidador y un niño que experimentan frecuentes conflictos, discusiones o sentimientos de ira.
2. Un cuidador preocupado por el uso de la fuerza física o la disciplina, al que le preocupa hacer algo que pueda herir o lastimar al niño, o que tiene antecedentes de maltrato físico o emocional.
3. Un niño (de 5 a 17 años) que presenta comportamientos desafiantes (por ejemplo, no escucha, pelea, es difícil de manejar) o muestra síntomas de trauma relacionados con conflictos familiares, agresiones o fuerza física.



Bismarck • Dickinson • Jamestown
Standing Rock • Watford City
701.323.5626 | dakotacac.org
mentalhealth@dakotacac.org



Minot • Williston • Bottineau
701.852.0836 | northernplainscac.org
info@northernplainscac.org



Fargo • Grand Forks • Devils Lake
701.478.5880 | rrcac.org
mentalhealth@rrcac.com