## Ejemplo de cómo aplicar OARS

Recientemente, Selena está teniendo bajas calificaciones en la escuela y se ha aislado del resto de la familia. Usted percibe que siempre usa camisas de manga y pantalones largos, incluso cuando hace calor. Un día, Selena está llorando a solas mientras se corta superficialmente los antebrazos con una navaja en su habitación. A usted le preocupa y decide usar las técnicas OARS para hablar con ella.

**O** Sientese al lado de Selena y haga contacto visual se conecta con ella en ese momento. Tiene curiosidad, peropero no la juzgues por las marcas de las cortadas. —Te notas triste. ¿Qué sucede, Selena? —*No sé.*

**R** —Percibí que estabas triste y no bajaste para cenar. No está bien preocuparse en soledad. ¿Quizá si compartes tus preocupaciones te sentirías mejor? —*Terminé con mi novio, Juan. Mi corazón estaba roto e insensible.*

**R** —Apuesto que terminar una relación debe ser triste y decepcionante para ti. —*Sí, me sentí como si ya nadie me amara. Por eso me corto, para castigarme".*

**O** —Esto me entristece mucho también, Selena, y esto también me preocupa. Cuando te cortas, ¿qué intentas hacer? —*Antes pensaba en suicidarme, pero soy tan inútil y tengo tanto miedo que no lo pensé más. De todos modos, a nadie le importa si lo hago.*

**A** —Pareciera que te sientes así desde que terminaste con Juan, pero tu papá y yo te amamos, y a tus amistades les importas y te apoyan. —*Lo sé. Solo no sé cómo hablar con las personas sobre mis sentimientos.*

**S** —Entonces, lo que entiendo es que te sientes triste desde el reciente rompimiento y necesitas hablar con alguien acerca de esos sentimientos. No te preocupes sola. La próxima vez, si te sientes triste y alguna vez piensas en lastimarte, acércate a mí o a cualquiera quienes estamos cerca de ti. ¿Te parece bien que regrese después para ver cómo estás? —*Claro, y sí, podría intentarlo.*

Más información acerca de la Fundación de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría

(APA Foundation)

**apafdn.org/impact**

## Recursos de salud mental

**APA Foundation (Fundación de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría)**
apafdn.org/schools

**American Psychiatric Association (Asociación Estadounidense de Psiquiatría)**
www.psychiatry.org/patients-families

**The Mental Health Coalition (La coalición de salud mental**
www.thementalhealthcoalition.org

**The Aakoma Project (Proyecto Aakoma)**
aakomaproject.org

**National Latino Behavioral Health Association (Asociación Nacional Latina de Salud Mental)**
www.nlbha.org

**Well Beings**
www.wellbeings.org

**National Suicide Prevention Lifeline (Línea de asistencia para la prevención del suicidio)**
800-273-8255

**The TREVOR Project**
1-866-488-7386
www.thetrevorproject.org

**Preocupaciones inmediatas**

Si considera que su hijo(a) representa un peligro para sí mismo(a) u otras personas (por ejemplo: expresa pensamientos de lastimarse o lastimar a otras personas), hable inmediatamente con el/la pediatra de su hijo(a), llame al 911 o 988 a partir del 16 de julio de 2022, o visite la sala a creación de este folleto tiene el respaldo de APAF School Fellows 2021-2022.

# OARS

# Para Padres Y Madres

## Técnica de Entrevista Motivacional

**O**frecer preguntas de respuesta abierta

**A**ffirming

**R**eflexionar

**S**intetizar

## Técnica OARS: Habilidades esenciales de comunicación

**OARS** es una técnica de entrevista motivacional interactiva que se usa para facilitar una conversación abierta. Estas habilidades incluyen respuestas y comportamientos verbales y no verbales. El uso de la técnica **OARS** le ayuda a establecer y mantener una relación con su hijo(a) al evaluar sus necesidades y personalizar su conversación y respuestas.

**PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR**

**RECUERDE** que las metas de hablar con su hijo(a) son obtener información de lo que podría causar los comportamientos que percibió, demostrarle que le importa y determinar si necesita consultar a un(a) proveedor(a).

**RECUERDE** que si su hijo(a) no comparte información que se consideraría muy preocupante, de todas maneras, destinó tiempo para construir una relación más fuerte y podría sentir más comodidad de acercarse a usted si algo verdaderamente le llegara suceder.

**RECUERDE** practicar la técnica OARS con otras personas en su comunidad. Podría descubrir que pueden proporcionarle retroalimentación fundamental que le ayude a mejorar sus habilidades. Esto es algo que, a través de la práctica, se sentirá más cómodo(a) al paso del tiempo y será instintivo cuando interactúe con su hijo(a).

## OFRECER PREGUNTAS DE RESPUESTA ABIERTA

- Establezca un ambiente seguro y ayude a construir una relación de confianza.
- Explore, aclare y comprenda mejor el mundo de su hijo(a).
- Aprenda sobre las experiencias, los pensamientos, los sentimientos, las creencias y las esperanzas del futuro de su hijo(a).

**¡Practiquemos! Podría decir:**

- ¿Cómo puedo ayudarte con ?
- ¿Me ayudas a entender ?
- ¿Cómo te gustaría que las cosas fueran diferentes?
- ¿Qué es lo bueno acerca de y qué es lo menos positivo al respecto?
- ¿Qué has intentado antes para hacer un cambio?
- ¿Qué quieres hacer después?

## AFIRMAR

- Construya una relación, demuestre empatía y afirme las fortalezas y habilidades de su hijo(a).
- Básese en el nivel de eficacia propia de su hijo(a) y comparta la creencia de que puede responsabilizarse de sus propias decisiones y elecciones.

**¡Practiquemos! Podría decir:**

- No siempre es fácil...
- Suena a que realmente has pensado mucho en...
- Verdaderamente estás intentando...
- Parece que eres muy bueno(a) para...

## REFLEXIONAR

- Escuche, observe y comparta (reflexione) sus propias percepciones de lo que comparta su hijo(a).
- Reflexione en las palabras que use (no tema usar sus mismas palabras).
- Reflexione sobre los comportamientos y sentimientos.
- Su hijo(a) recibe una oportunidad de "escuchar" la experiencia de usted de lo que se compartió, reflexionada hacia el caso de él/ella

**¡Practiquemos algunas palabras, sentimientos o comportamientos!**

- Palabras de reflexión: "Algo de lo que escucho que dices es..."
- Sentimientos de reflexión: "Parece que sientes..."
- Comportamiento de reflexión: "Percibí... [por ejemplo: lágrimas en tus ojos]".

## SINTETIZAR

- Ayude a ordenar la conversación desde el inicio, pasando por la mitad y hasta el final.
- Verifique que está comprendiendo las metas y preferencias de su hijo(a).
- Confirme que su hijo(a) comprende los elementos clave de un plan.

**¡Practiquemos! El sintetizar puede demostrarse de tres maneras:**

- Una síntesis colectiva: Revisemos lo que hablamos hasta ahora.
- Un resumen vinculante: Hace un minuto dijiste que querías hablar con... ¿Quisieras hablar más acerca de cómo podrías intentarlo?
- Un resumen de transición para cerrar: Entonces acabas de describir tu plan. Siempre estamos aquí para ayudar de cualquier manera.