

Título del Proyecto: Programa de Terapia Individualizada para Niños y Adolescentes

1. Introducción:

Más adelante verán en la memoria del curso pasado que nuestra Asociación tiene muchos proyectos puestos en marcha. Sin embargo, nos queda abrir uno muy importante para mejorar la calidad de vida de las personas con epilepsia: “Sesiones de terapia individualizada por nuestros socios”.

Contexto:

- Los niños y adolescentes cuando tienen epilepsia no tienen sólo las crisis. Les rodean comorbilidades que hacen que su día a día sea más difícil que el resto. La depresión es la primera de ellas y va asociada al estigma que les marcará de por vida. En la escuela sufren bullying por el desconocimiento del resto de compañeros y por el hecho de ser una enfermedad en algún caso minoritaria y rara. Todo esto y el hecho de tener miedo a tener una crisis frente a la gente, hace que el afectado no quiera asistir a clase.
- Una persona con epilepsia nunca sabe cuándo tendrá la crisis, esto hace que siempre esté con estado de alerta y con ansiedad. Muchos de los alumnos no acuden al patio para no exponerse delante de todo el centro. Se quedan en el aula con la excusa de limpiar la pizarra o hacer deberes, etc. son herramientas que desarrollas por no estar con público. Muchos profesores las desconocen y por eso no pueden ayudar a sus alumnos.
- Otras comorbilidades son la falta de atención, la falta de memoria y el deterioro cognitivo. Cada vez que un niño tiene una crisis pierde el hilo de la lección. Se pone nervioso, se bloquea, etc.

En nuestra asociación estamos realizando actividades en grupo para mejorar la calidad de vida de nuestros asociados. Pero creemos que algunas personas necesitan sesiones individuales y por su nivel económico no se las pueden permitir.

2. Objetivos del Proyecto:

- **Proporcionar apoyo emocional:** Ofrecer un entorno seguro y confidencial donde los niños y adolescentes puedan explorar sus emociones, pensamientos y preocupaciones de forma saludable, permitiéndoles comprender mejor su mundo emocional y desarrollar habilidades para gestionarlas de forma efectiva.
- **Fomentar el desarrollo personal:** Facilitar el autoconocimiento y aceptación personal para fomentar un crecimiento emocional positivo.
- **Desarrollo de la autoestima y la confianza:** Trabajar en el reforzamiento de la autoestima y la confianza en sí mismos, ayudándoles a reconocer sus capacidades y talentos individuales.
- **Afrontamiento de la ansiedad y el estrés:** Proporcionar estrategias y técnicas para afrontar la ansiedad, el estrés y otras emociones negativas, enseñándoles habilidades de relajación, respiración y mindfulness.
- **Mejora de las habilidades sociales:** Trabajar en el desarrollo de las habilidades sociales y las relaciones interpersonales, enseñándoles cómo interactuar de manera positiva con otras personas, resolver conflictos y establecer límites saludables.



- **Exploración y resolución de problemas:** Ayudarles a explorar y entender los problemas que puedan estar experimentando, proporcionándoles herramientas para afrontarlos y encontrar soluciones alternativas.
- **Promoción de la resiliencia:** Fomentar la resiliencia y la capacidad de adaptación ante las dificultades y los cambios de la vida, ayudándoles a ver los desafíos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal.
- **Trabajar en la regulación emocional:** Enseñarles estrategias para regular sus emociones, como la gestión de la ira, la frustración o la tristeza, de forma que puedan responder de forma adaptativa ante las diferentes situaciones de la vida.
- **Desarrollo de la autonomía:** Fomentar el desarrollo de la autonomía y la toma de decisiones saludables, ayudándoles a tomar responsabilidad de sus acciones y sus vidas.
- **Trabajar en la tolerancia a la frustración:** Ayudarles a desarrollar la capacidad de tolerar la frustración y la incertidumbre, así como afrontar los obstáculos de forma constructiva.
- **Promoción del bienestar emocional y mental:** En general, el objetivo principal de las sesiones individuales de terapia psicológica con jóvenes y niños es promover su bienestar emocional y mental, ayudándoles a crecer y desarrollarse de forma saludable en todos los aspectos de su vida.

3. Plan de Trabajo e Hitos Principales:

- **Selección y formación del personal:** Contratar psicólogos y terapeutas educacionales calificados y especializados en terapia infantil y adolescente.
- **Establecer protocolos de terapia:** Desarrollar un marco terapéutico adaptable a las necesidades individuales de los participantes.
- **Identificación de los participantes:** Informar a los socios del servicio y realizar sesiones iniciales de evaluación para comprender las necesidades y objetivos de cada niño o adolescente.
- **Implementación de las sesiones:** Programar y facilitar sesiones semanales o quincenales de una hora para cada participante.
- **Evaluación del progreso:** Realizar evaluaciones periódicas de los objetivos terapéuticos y ajustar los planes de tratamiento según sea necesario.

4. Plan de Seguimiento del Proyecto:

- Establecer reuniones periódicas de supervisión con el personal terapéutico para revisar el progreso de los participantes y abordar cualquier desafío emergente.
- Solicitar retroalimentación de los participantes y sus padres para mejorar la calidad del servicio.
- Mantener registros detallados de las sesiones y programas de tratamiento.

5. Dedicación de Personas de la Organización y Plan de Voluntariado:

- **Personal de la Organización:** Se requerirá personal profesional cualificado, incluyendo psicólogos, terapeutas educacionales, coordinadores de proyectos y administradores.
- **Voluntariado:** Pueden ofrecerse oportunidades para voluntarios que ayuden con tareas administrativas y de soporte logístico. Podemos pedir ayuda para la búsqueda de voluntarios en la Federación Catalana del Voluntariado ya que somos una de las entidades federadas.



7. Conclusión:

El Programa de Terapia Individualizada para Niños y Adolescentes tiene como principal objetivo proporcionar apoyo emocional y mejorar el bienestar mental de los jóvenes. Mediante un enfoque terapéutico personalizado y un seguimiento continuo, esperamos contribuir al crecimiento emocional positivo y al desarrollo personal de los participantes.