

Derivaciones de salud conductual para jóvenes: El próximo paso

Wisconsin Child Psychiatry Consultation Program (WICPCP.org, Programa de consultas de psiquiatría pediátrica de Wisconsin)

Después de que realiza una derivación de salud conductual, las familias con frecuencia tienen varias preguntas. La siguiente hoja informativa podrá ayudar a las familias a sentirse más confiadas cuando el niño inicie la terapia:

Al llamar a una agencia o línea de acceso a seguro:

- Puede solicitar un terapeuta que tenga experiencia trabajando con menores de un grupo etario en particular.
- Además, solicite un terapeuta que aplique técnicas respaldadas por investigación, o que al menos esté familiarizado con ellas. Quizás no necesite usarlas, pero si NI SIQUIERA las conoce, quizás sea mejor buscar otras opciones:
 - Inquietudes conductuales en niños pequeños: Terapia de interacción entre padres e hijos (PCIT)
 - Síntomas de ansiedad y depresión: Terapia cognitivoconductual (CBT)
 - Síntomas de estrés traumático: Terapia cognitivoconductual enfocada en el trauma (TF-CBT)
 - Síntomas conductuales y del humor importantes en adolescentes: Terapia dialéctica conductual (DBT)

Qué esperar de la primera cita:

- Los cuidadores en general deben completar un formulario inicial de antecedentes de varias páginas. Llegue 15-30 minutos antes para poder hacer eso.
- El niño y el cuidador o cuidadores comparten en qué quisieran trabajar durante la terapia. Si es posible, hablen de esto en familia con anterioridad.
- El terapeuta en general pregunta acerca de tratamientos actuales y pasados. Lleve una lista de medicamentos y terapeutas anteriores.
- A veces, puede resultar útil que el terapeuta se comunique con la escuela, médicos o enfermeros que receten medicamentos, o con otros. Esto requiere un permiso firmado de quien tenga custodia del menor. Por si ayuda, tenga listos esos nombre e información de contacto para la cita.
- La primera cita en general dura 60-90 minutos.

Plan de tratamiento:

- Se elabora un plan específico para “cómo saber si la terapia da resultado” en la 1.^{ra} o 2.^{da} cita.
- Esto incluye la frecuencia con que se programen sesiones y la forma de medir el progreso.
- Identifique cómo se comunica el terapeuta con los cuidadores. Algunos terapeutas se reúnen con los cuidadores durante las sesiones, mientras que otros tienen un contacto aparte (por teléfono o correo electrónico).
- El plan de tratamiento da mejores resultados cuando:
 - Se involucra al niño en la creación de objetivos, de ser posible
 - Tanto el niño como el cuidador comprenden las expectativas de la terapia, durante y entre las sesiones.

El proceso terapéutico:

- Las sesiones duran normalmente 45-60 minutos y se realizan 2-4 veces por mes.
- El terapeuta comúnmente proporciona un panorama general del tipo de estrategias que usa.
 - Eso ayuda a niños y cuidadores a comprender lo que se esté logrando.
 - También ayuda a las familias a trabajar juntas para respaldar en el hogar la práctica de las estrategias terapéuticas.
- Las sesiones tienen lugar entonces de semanalmente a dos veces por mes para ocuparse de uno o dos problemas en particular por vez.
- El plan de tratamiento se revisa normalmente cada 3 meses, pero siéntase libre de hacer preguntas en cualquier momento.
- La terapia puede durar de 1 mes a 12 meses o más. Hable sobre este aspecto cuando se revisen los planes de tratamiento.

Recursos de la web específicos para padres/cuidadores

- <https://childmind.org/article/how-do-you-know-if-your-child-is-getting-good-care/>
- <https://childmind.org/article/what-if-my-child-resists-the-treatment-or-the-therapist/>
- <https://psychcentral.com/lib/should-parents-stay-with-their-children-in-therapy>
- <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/parent-behavior-therapy.html>