



# Obteniendo Ayuda

parte de la

**SERIE DE LIBROS DE TRABAJO FAMILIARES**

acerca de

**Salud Mental Y La Depresión**



[www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)

Erika's Lighthouse es una organización sin fines de lucro dedicada a educar y crear conciencia sobre la depresión adolescente, fomentar una buena salud mental y acabar con el estigma que rodea a los problemas de salud mental.



Un agradecimiento especial a Elaine Tinberg por su dedicación para garantizar que las familias tengan el conocimiento y los recursos para apoyar la salud mental de sus hijos.

## Libro para Familias Tres de Erika's Lighthouse: Obteniendo Ayuda

Bienvenido al libro de trabajo familiar de Erika's Lighthouse: Obteniendo ayuda. Este libro de trabajo está diseñado para brindar a las familias información sobre qué hacer si están tratando de obtener ayuda por alguna dificultad en la salud mental de su hijo/a. Este libro es el tercero de una serie de 3. Si aún no ha leído el primer libro de trabajo,

**Todos Tenemos Salud Mental** [↗](#) y **Preocupado por su hijo/a** [↗](#), le recomendamos que lo haga antes de continuar.

## Tabla de Contenidos

Primer paso: Navegar el sistema

Médico de atención primaria

Cubrir los costos

Obtener un diagnóstico

¿Quién puede ayudar?

Tipos de terapeutas

Identificar a los terapeutas

¿Cuáles son las opciones de tratamiento?

Prácticas de una buena salud mental

Tipos de terapia

Medicamento

¿Cuáles son los enfoques de la terapia?

Estilos de tratamiento

Terapia de comportamiento

Psicoterapias

Opciones de tratamiento alternativas

¿Cuándo y dónde se realiza el tratamiento?

Horarios

Disponibilidad

Ubicación

Trabajar junto con el equipo de tratamiento de su hijo/a

Mantenerse en contacto

Trabajando juntos

Seguimiento del progreso



©2023 Erika's Lighthouse, Inc. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación o cualquier otro, sin el permiso de Erika's Lighthouse, Inc. Sin perjuicio de lo anterior, no se requiere permiso para transmitir o reproducir esta publicación en su totalidad o en parte para el uso personal del lector, para otras personas que buscan orientación sobre la depresión o para fines educativos sin fines de lucro. De hecho, fomentamos estos usos. Si desea utilizar esta publicación para fines distintos a los permitidos anteriormente (como un taller de capacitación, una conferencia o una reunión), contáctenos para obtener permiso en [info@erikaslighthouse.org](mailto:info@erikaslighthouse.org).

Las fotografías en este libro de trabajo se utilizaron únicamente con fines ilustrativos; cualquier persona representada en la fotografía es un modelo.

Estos libros se basa en las experiencias familiares de depresión de infancia y adolescencia. Fue escrito para familias que están en situaciones similares. Si bien Erika's Lighthouse consultó con expertos clínicos, terapéuticos, legales y de desarrollo infantil al desarrollar este material, no se hace responsable de las opiniones médicas o psicológicas expresadas en este documento, ni acepta responsabilidad por ninguna acción tomada como resultado del material o contenido. La situación de cada niño y familia es única, y Erika's Lighthouse insta a las familias a buscar y encontrar asesoramiento profesional competente adaptado a la situación de su propia familia.

## Primer paso: Navegar el sistema

Si su hijo/a está experimentando dificultades con su salud mental y necesita ayuda, puede ser difícil saber por dónde empezar. Es normal preguntarse si esto es solo una fase que pueden superar o si debe buscar ayuda. Sin embargo, es mejor ser práctico y compartir sus preocupaciones con los demás, incluido su hijo/a, para ayudarlos.

### Médico de atención primaria

Un buen primer paso para encontrar la ayuda que su hijo necesita es hablar con su pediatra o médico de atención primaria. Los médicos de cabecera atienden a miles de niños a lo largo de sus años de práctica y son buenos para determinar si existe o no un problema que necesita tratamiento. Muchos proveedores verifican problemas de salud mental durante las visitas de rutina haciendo preguntas, pidiendo a su hijo/a que llene un cuestionario o, a medida que crece, hablando en privado con ellos.

Siempre que tenga una preocupación, puede hablar con el médico al respecto. Considere ordenar sus pensamientos con anticipación utilizando la [Lista de verificación de salud mental](#) para compartir los datos que ha recopilado. Puede usar esta guía: [Tomando notas de sus preocupaciones](#). Es probable que el proveedor quiera hablar con su hijo/a sobre lo que está sucediendo, preguntarle qué podría estar causando que se sienta así y darle sugerencias sobre [Mecanismos Positivos Para Enfrentar Situaciones](#).

Los proveedores de atención primaria también pueden realizar un examen físico y realizar pruebas para asegurarse de que las experiencias de su hijo sean mentales y no físicas. Algunas enfermedades como la diabetes, las enfermedades de la tiroides y las enfermedades de las glándulas suprarrenales, pueden parecer y presentarse como depresión y deben descartarse. Incluso una lesión en la cabeza causada por algún deporte o un accidente automovilístico podrían ser la causa.

Si el médico cree que hay algún problema, pídale que lo refiera a un profesional de salud mental, alguien que se especialice en salud y bienestar mental. El médico puede ofrecerle medicamentos recetados para ver si eso ayuda a su hijo a sentirse mejor. Sin embargo, si bien un medicamento puede parecer una forma fácil de proceder, el tratamiento adecuado y eficaz depende de un diagnóstico preciso.

Al comenzar este proceso, considere comenzar una [Carpeta de Salud Mental](#). Es posible que sus primeras preocupaciones si se deban a una enfermedad de salud mental y si ese es el caso, será muy importante contar con datos sobre el comienzo durante el tratamiento de su hijo/a.

### Cubrir los costos

Si se decide que su hijo recibirá ayuda de un profesional de salud mental, una preocupación puede ser cuánto cuesta la terapia. Muchos planes de seguro médico ofrecen cobertura de atención de salud mental; sin embargo, no todos los terapeutas aceptan seguros médicos, lo que requiere que muchos de sus clientes paguen la tarifa completamente de su bolsillo.

#### Seguro

Para comenzar, si no está seguro de si su seguro cubre la atención de salud mental, debe comunicarse con ellos para comprender qué cubren. [Preguntas para hacer al seguro](#). Como recién están comenzando, puede

resultarle útil comprender el artículo [10 Pasos para obtener cobertura de seguro para la atención de salud mental](#)  (Para leer el artículo en español, abra el enlace en Google Chrome y de click derecho. Después, seleccione "Translate to español")

Si tiene un seguro médico que cubre la atención de salud mental, normalmente cubre las visitas al terapeuta individual y la terapia en grupo. El nivel de cobertura variará según su proveedor y plan de seguro. También es posible que esté limitado a qué terapeutas puede visitar su hijo/a. Si un terapeuta está dentro de la red, es posible que deba un copago en el momento de su cita o que primero deba alcanzar su deducible. Si están fuera de la red, puede haber costos adicionales. Consulte con su compañía de seguro médico para obtener más información.



Es posible que necesite obtener un referido o aprobación de un proveedor dentro de la red para recibir tratamiento. Algunas compañías de seguros también pueden exigir un diagnóstico de salud mental antes de pagar los servicios. Asegúrese de preguntar sobre los límites de cobertura para que cuando necesite tomar decisiones de tratamiento, sepa qué opciones pueden ser reembolsadas.

Independientemente de lo que le diga su compañía de seguros, debe pedirle a su terapeuta que escriba una [Carta de Necesidad Médica](#)  para cualquier plan de tratamiento. Esto ayudará a facilitar el reembolso del seguro tanto de forma inmediata como en el futuro, si fuera necesario.

#### **Auto pago**

Si un terapeuta no acepta un seguro, no significa que no sea un terapeuta altamente calificado. Hay muchas razones por las que los terapeutas no aceptan seguros. Elegir pagar por su cuenta a un terapeuta puede brindarle

más opciones sobre a quién recurrir.

Si tiene inquietudes financieras, hable con el terapeuta de su hijo/a; muchos terapeutas pueden ofrecerle sugerencias y trabajar con usted para que su hijo pueda comenzar o continuar la terapia. Incluso si no pueden comenzar o continuar, el terapeuta puede ofrecer opciones o proveedores alternativos que sean más accesibles para usted.

Algunas prácticas de salud mental funcionan según un sistema de escala móvil. Esto se refiere al tratamiento cuyo precio se fija dependiendo de los ingresos de una persona, lo que hace que la terapia sea más accesible para quienes tienen ingresos más bajos. Esto puede hacer que sea posible recibir terapia incluso si no tiene seguro (o el terapeuta no acepta su seguro).

Es importante que su hijo/a reciba el tratamiento que necesita. Acceder al tratamiento es más difícil de lo que debería ser, pero no debe rendirse. Hay muchos terapeutas, clínicas y centros comunitarios que trabajan arduamente para ampliar el acceso. El sitio de [covermymentalhealth.org](http://covermymentalhealth.org) proporciona una gran cantidad de información acerca de cómo navegar los seguros médicos y sobrepasar los obstáculos para la cobertura de seguro.

## Obtener un diagnóstico

Obtener un diagnóstico definitivo puede ser un camino largo y el diagnóstico puede evolucionar con el tiempo. Su médico de atención primaria puede realizar un diagnóstico inicial, pero debe confirmarlo cuando un profesional de salud mental, como un consejero, un trabajador social clínico, un psicólogo o un psiquiatra, evalúe a su hijo/a.

Pueden ser necesarias de una a cinco sesiones antes de que un terapeuta pueda hacer un diagnóstico y tener un plan de tratamiento. En la primera sesión, es posible que usted esté allí con su hijo/a. El/la terapeuta puede tener una conversación con ambos y luego una con cada uno por su cuenta. Si no hay suficiente tiempo, pueden programar otro horario para conversar con usted por separado.

## ¿Quién puede ayudar?

Encontrar un profesional de salud mental puede resultar difícil, especialmente uno que satisfaga las necesidades específicas de seguro o pago de una familia y que tenga disponibilidad para nuevos clientes. Sin embargo, muchos lugares pueden proporcionar referencias:

- Los pediatras o proveedores de atención primaria con frecuencia tienen acceso a listas de proveedores. Incluso, posiblemente aquellos que pertenezcan a su red de seguros adecuada.
- Las escuelas, en particular los consejeros escolares y trabajadores sociales pueden ser de gran ayuda.
- Las compañías de seguros médicos tendrán listas de proveedores dentro de la red.

Preguntar a personas en su comunidad es una forma de encontrar nombres de terapeutas y puede ser una manera buena de descubrir qué terapeutas están bien recomendados y cuáles no. De hecho, los padres y cuidadores que hayan pasado por circunstancias similares pueden ser sus mejores fuentes. Además, hay varios directorios de terapias disponibles, incluidos [findtreatment.gov](http://findtreatment.gov) y [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov).

## Tipos de terapeutas

### Psicólogos

Hay diferentes tipos de psicólogos; los que practican la terapia se denominan psicólogos clínicos. Los psicólogos clínicos tienen una licenciatura en psicología, y al menos una maestría y un doctorado (Doctor en filosofía) o un Psy.D. (Doctor en psicología). Además, los psicólogos clínicos deben haber completado un período de tiempo, generalmente dos años, de práctica clínica supervisada y deben tener una licencia del estado en el que ejercen. Los psicólogos clínicos pueden obtener una certificación adicional enfocada en niños y adolescentes.

Es importante tener en cuenta la diferencia entre los psicólogos clínicos, que practican la terapia individual, y los psicólogos escolares, cuya experiencia se centra en las pruebas y evaluaciones escolares. Destacamos esta distinción porque a veces la gente confunde ambas cosas. Si su hijo visita al psicólogo en su escuela, esas sesiones están dirigidas específicamente a cuestiones relacionadas con el aprendizaje y el entorno escolar y no sustituyen la terapia necesaria para tratar a su hijo.

### Trabajadores sociales

Al igual que los psicólogos clínicos, los trabajadores sociales clínicos practican la psicoterapia, pero su título universitario es en trabajo social. La mayoría de los trabajadores sociales clínicos tienen al menos una maestría

(M.S.W.) y, a veces, un doctorado (D.S.W. o Ph.D.). Estos títulos requieren trabajo clínico supervisado y, para ejercer, los trabajadores sociales deben tener una licencia otorgada por el estado en el que trabajan, indicado por las letras L.C.S.W.

### **Consejeros**

Los consejeros también practican terapia, a menudo en centros de salud comunitarios y agencias de salud mental. Los consejeros tienen una maestría en consejería (M.A.C.) y, al igual que los psicólogos y trabajadores sociales, han completado trabajo clínico supervisado. Deben tener licencia del estado en el que trabajan, indicado por la letra L.P.C., L.M.H.C., L.C.P.C. o L.P.C.C., dependiendo del estado.

### **Psiquiatras**

Los psiquiatras son médicos que se especializan en trastornos mentales. Han completado la escuela de medicina y una residencia adicional de cuatro años en psiquiatría. Algunos psiquiatras también completan una especialidad adicional en psiquiatría infantil y adolescente. Los psiquiatras deben tener licencia del estado en el que ejercen. Si su hijo necesita medicamentos, lo más probable es que necesite consultar a un psiquiatra, ya que otros terapeutas no pueden recetar medicamentos. De hecho, muchos psiquiatras sólo prescriben medicamentos y no realizan psicoterapia, y probablemente formarán parte del equipo que usted reunirá para su hijo/a.

### **Otros tipos de terapeutas o consejeros**

Existen otros tipos de terapeutas o consejeros a los que se le puede referir durante el curso del tratamiento de su hijo/a:

- Los terapeutas de arte, como su nombre lo indica, utilizan el arte como expresión de emociones y pueden ser muy útiles para niños más pequeños o aquellos que tienen dificultades para verbalizar sus pensamientos y/o sentimientos.
- Un terapeuta matrimonial y familiar (M.F.T. o L.M.F.T.) también puede ser apropiado para su hijo/a o su familia. Los terapeutas matrimoniales y familiares (así como muchos psicólogos y trabajadores sociales) se especializan en la dinámica familiar. Tratan tanto a individuos como a familias centrándose en las relaciones familiares y los problemas que están causando discordia en la familia.
- Las instituciones religiosas pueden tener consejeros pastorales.
- Las escuelas suelen emplear consejeros escolares o trabajadores sociales escolares.
- Los consejeros de adicciones ayudan a las personas con su adicción.



## **Identificar a los terapeutas**

Cuando inicie la búsqueda del terapeuta de su hijo/a, se recomienda comenzar con una lista de cinco a diez nombres. Puede parecer mucho, pero es posible que los terapeutas no esten aceptando pacientes nuevos. Si descubre que un terapeuta no acepta nuevos clientes, pregúntele si tiene una lista de espera o vuelva a llamar en una o dos semanas para verificar la disponibilidad.

Es posible que otros terapeutas simplemente no sean adecuados para su hijo/a. La relación de su hijo con su terapeuta es la clave para una terapia exitosa. La personalidad adecuada es importante. Algunos niños, al igual que algunos adultos, trabajan mejor con terapeutas que son más emocionales y otros trabajan mejor con terapeutas que tienen un enfoque más pragmático o empresarial. Tenga en cuenta la personalidad de su hijo cuando busque terapeutas y pregúntese: "¿Creo que este terapeuta será adecuado para mi hijo/a?"

Por muchas razones, es posible que las familias no tengan oportunidad de entrevistar a los terapeutas durante el proceso de búsqueda. Si es posible, considere estas [Preguntas de entrevista para hacer a los terapeutas](#). También puede usar [Preguntas para hacer el inicio de la terapia](#) durante una visita inicial con el/la terapeuta.

## ¿Cuáles son las opciones de tratamiento?

Hay cuatro opciones de tratamiento para la ansiedad, la depresión y las enfermedades mentales: buenas prácticas de salud mental, terapia, medicamento y una combinación de las tres. Diferentes tipos de profesionales de la salud mental se especializan en estos diferentes tratamientos.

### Prácticas de una buena salud mental

Cada vez existen más investigaciones que demuestran que las buenas prácticas de salud mental no solo actúan para prevenir problemas de salud mental, sino que también pueden usarse para tratarlos eficazmente. Una forma de ayudar con esto es trabajar con su hijo/a para crear un [Plan De Buena Salud Mental](#). Los niños también pueden practicar comportamientos positivos que ayuden a [Controlar La Depresión](#).

#### Ejercicio

La actividad física puede disminuir los síntomas de ansiedad y depresión. Las investigaciones han demostrado que el ejercicio puede utilizarse como tratamiento de primera elección para las personas que padecen una enfermedad de salud mental. Incluso, puede ser más eficaz que los medicamentos antidepresivos para la depresión cuando es de leve a moderada. También se ha demostrado que mejora los síntomas depresivos cuando se utiliza como complemento a los medicamentos.

#### Nutrición

Las investigaciones también han demostrado que una dieta saludable, con muchas frutas y verduras, y pocos alimentos procesados, se ha asociado con un riesgo significativamente menor de desarrollar síntomas depresivos. Cuando hace un esfuerzo por cuidarse, es probable que su salud mental mejore.

#### Sueño

La cantidad recomendada de sueño ininterrumpido para adultos es de entre siete y nueve horas por noche. Sin embargo, los niños en edad escolar (de 6 a 12 años) necesitan dormir entre 9 y 12 horas por noche, mientras que los adolescentes (de 13 a 18 años) necesitan entre 8 y 10 horas. Los efectos de dormir mal pueden ir más allá de la simple sensación de cansancio. El no dormir bien, puede empeorar los síntomas de depresión, ansiedad y otros trastornos de salud mental. Las familias deben intentar mantener un horario regular para acostarse todas las noches, abstenerse de usar pantallas 1 o 2 horas antes de acostarse y tratar de no beber bebidas con cafeína antes de acostarse.

# Tipos de terapia

## Terapia Breve

Cuando escuche la frase “terapia breve”, es posible que asocie palabras como rápida y de corto plazo. Y estaría en el camino correcto. La terapia breve, también llamada “terapia breve centrada en soluciones” o terapia “de tiempo limitado”, enfatiza la comprensión de un problema en un corto período de tiempo. Básicamente es cualquier terapia de conversación que tiene un período de tiempo limitado, generalmente de 5 a 8 sesiones. El enfoque se describe como breve y centrado en los síntomas que presenta el cliente y las circunstancias de su vida actual, más que en su historia de vida y sus problemas. A diferencia de las formas tradicionales de terapia que toman tiempo para analizar los problemas, la terapia breve se concentra en encontrar soluciones en el presente. La terapia breve puede adaptarse mejor a las realidades de los beneficios limitados del seguro y/o a los comportamientos a menudo típicos del cliente con respecto al número de sesiones a las que asiste.

## Psicoterapia (también llamada terapia de conversación)

La psicoterapia, comúnmente conocida como terapia de conversación, asesoramiento o simplemente “terapia”, es probablemente el tipo de tratamiento más conocido y familiar para los trastornos de salud mental.

Tradicionalmente, aquí es donde un niño habla con un terapeuta una o dos veces por semana y resuelve los factores estresantes de la vida. Los profesionales de la salud mental utilizan una amplia gama de enfoques psicológicos para ayudar a los niños a comprender cómo sus pensamientos, emociones y comportamientos afectan su estado de ánimo. La terapia para niños y adolescentes en particular tiende a centrarse en la modificación de la conducta.

## Programa intensivo ambulatorio

Los programas intensivos para pacientes ambulatorios, comúnmente conocidos como IOP por sus siglas en inglés, son un modelo de tratamiento a corto plazo. Este tipo de programa se recomienda cuando un niño no está logrando el progreso esperado en una terapia menos intensiva o como un escalón hacia abajo de un programa de hospitalización parcial o de un programa de internado/hospitalización. Los programas de IOP suelen consistir en medio día de tratamiento intensivo, varios días a la semana, durante varias semanas. Dado que los programas IOP son de medio día, los niños aún pueden asistir a la escuela parte del día, o a veces todo el día. El objetivo es ayudar a los niños a aprender cómo manejar los factores estresantes del día a día mientras desarrollan mecanismos de afrontamiento positivos.

## Programa de hospitalización parcial

Los programas de hospitalización parcial, comúnmente conocidos por sus siglas PHP o tratamiento diurno, son un tratamiento más intensivo que el programa intensivo ambulatorio (IOP). Se recomienda un PHP para niños que necesitan una intervención intensiva pero que pueden permanecer seguros en casa con por las noches y los fines de semana. Los niños asisten al PHP durante todo el día, generalmente 6 horas al día durante muchos días o semanas. Estos programas utilizan una combinación de terapia grupal, individual, familiar, manejo de medicamentos y un maestro especializado.



## **Terapia en la naturaleza**

La terapia en la naturaleza ofrece a los niños una combinación de terapia y experiencias desafiantes en un entorno de grupo al aire libre. Este tipo de terapia tiene como objetivo abordar conductas difíciles fomentando la responsabilidad personal y social, así como el crecimiento emocional mediante la utilización de modalidades de tratamiento centradas en la naturaleza, experiencias desafiantes combinadas con reflexión/atención plena, desarrollo interpersonal y crecimiento intrapersonal. El objetivo de estos programas es ofrecer un cambio de ambiente, desarrollar relaciones saludables y enseñar estrategias de afrontamiento saludables. Las experiencias de desafío permiten a los niños tener oportunidades de crecimiento personal y al mismo tiempo les enseñan conceptos de mentalidad de crecimiento y autoeficacia.

## **Hospitalización o atención hospitalaria**

La hospitalización de pacientes se centra en la estabilización de una crisis, la evaluación intensiva y el tratamiento a corto plazo. Los niños que asisten a programas de internación requieren atención médica las 24 horas. El objetivo de los programas para pacientes hospitalizados es estabilizar al individuo y conectarlo con la atención ambulatoria. Los niños tendrán acceso a un equipo multidisciplinario; incluyendo psiquiatras, terapeutas individuales, grupales y familiares. Los niños generalmente pasarán por una evaluación de diagnóstico y luego se les proporcionará un plan de tratamiento.

## **Tratamiento residencial**

A veces, cuando los niños experimentan síntomas graves y otras opciones de tratamiento no han sido efectivas para disminuir los síntomas, necesitarán un nivel de atención mayor conocido como tratamiento residencial. Los niños que asisten a escuelas y programas terapéuticos residenciales necesitan actividades estructuradas y observación las 24 horas del día que no pueden recibir en casa. Los programas residenciales ofrecen tratamiento intensivo, que incluye terapia individual, grupal y familiar. Los niños permanecerán en estos programas durante muchos meses con el objetivo final de regresar a casa con sus familias.

## **Medicamento**

Lo mejor es escuchar la orientación del profesional de salud mental de su hijo. Muchos profesionales de la salud mental y padres abogan por el uso de medicamentos, particularmente cuando la psicoterapia por sí sola no ha tenido éxito en el tratamiento de enfermedades o cuando un niño está en peligro inminente de lastimarse a sí mismo o a otra persona debido a su salud mental.

Debe saber que el medicamento no cura un trastorno de salud mental. Lo que hace es aliviar los síntomas y por ende ayudar a su hijo/a a funcionar, participar en psicoterapia, conectarse con otras personas y, en última instancia, recuperarse.

En segundo lugar, los trastornos del estado de ánimo como la depresión son complicados, tan complicados como nuestros cuerpos. Lo que funciona para una persona puede que no funcione para otra, por lo que probar los medicamentos puede ser una parte necesaria de su uso.

Por último, los niños, adolescentes y adultos pueden olvidarse de tomar sus medicamentos, posiblemente sin intención. La constancia es realmente importante en el uso continuo y puede llevar tiempo desarrollar nuevos hábitos. Esto es particularmente cierto incluso si los síntomas han desaparecido. Todas las conversaciones sobre la interrupción o el cambio de medicamentos deben realizarse en consulta con un profesional de salud mental y/o un

médico. Es posible que a algunos niños no les gusten los efectos secundarios o cómo se sienten cuando toman medicamento. Si este es el caso, hable con el terapeuta o médico de su hijo. Es posible que existan otros medicamentos que puedan probar. Es posible que la psicoterapia pueda ayudar a procesar esos cambios y permitirle a su hijo/a determinar el mejor camino a seguir.

Administrar el medicamento de su hijo/a es importante para identificar posibles desafíos o problemas. Considere verificar la cantidad de pastillas en un frasco, hacer que su hijo tome los medicamentos frente a usted o configurar un sistema de calendario para recordárselo. Se sabe que algunos jóvenes tiran sus medicamentos a la basura o incluso los venden a otros. La mejor manera de evitarlo es fomentar un entorno de apoyo y ser abierto y honesto sobre su uso.

## ¿Cuáles son los enfoques de la terapia?

Si bien existen diferentes enfoques de terapia, todos ofrecen un espacio seguro y sin prejuicios donde su hijo/a puede explorar sus pensamientos, sentimientos y experiencias. Con la ayuda de un terapeuta, su hijo puede identificar problemas, metas y trabajar en colaboración para lograrlos. Algunos enfoques terapéuticos funcionan mejor para ciertos niños y para ciertos diagnósticos.

Es común que un terapeuta utilice múltiples enfoques terapéuticos en su práctica y que también incluya la psicoeducación. Ayudar a su hijo/a y a su familia a comprender mejor las afecciones de salud mental como la depresión se considera un aspecto esencial de todos los programas de terapia. Cuanto más aprendamos sobre un trastorno del estado de ánimo, más podremos comprender y relacionarnos con el miembro de la familia que lo padece.

## Estilos de tratamiento

El estilo de tratamiento puede depender de las necesidades de su hijo/a, cómo responde y qué tipo de terapia se le brinda. Las opciones más típicas suelen ser la terapia individual, grupal o familiar.

- La terapia individual consiste en que su hijo/a y su terapeuta trabajen uno a uno.
- La terapia grupal suele estar dirigida por uno o dos terapeutas y tener hasta 15 participantes en el grupo.
- La terapia familiar ayuda a los miembros de la familia a mejorar la comunicación y resolver conflictos.

## Terapia de comportamiento

Las terapias de comportamiento son enfoques de tratamiento de salud mental centrados en los problemas y orientados a la acción. Este tipo de terapia puede ayudar a su hijo a cambiar su comportamiento a través de entrenamiento y practicando formas positivas de responder a los desafíos.

### Terapia cognitiva conductual (TCC)

- La terapia conductual es la más practicada.
- Enfatiza lo que la gente piensa más que en lo que hacen.
- Su objetivo es enseñarle a su hijo/a a reconocer y desafiar ciertos pensamientos inútiles o irracionales que pueden influir en sus emociones y comportamientos.

### **Terapia dialectica conductual (DBT)**

- Se centra en equilibrar el cambio de comportamiento, la resolución de problemas y la regulación emocional con la validación, atención plena y aceptación.
- Enseña a tu hijo/a habilidades que mejoran su capacidad de gestionar las emociones de forma saludable.
- Tiene como objetivo ampliar las habilidades de un niño para ayudarlo a navegar sus pensamientos, sentimientos y relaciones.

### **Terapia de aceptación y compromiso (ACT)**

- Enseña a los niños a dejar de evitar, negar y luchar en contra de sus emociones internas y, en cambio, aceptar que estos sentimientos más profundos son respuestas apropiadas a determinadas situaciones.
- Su objetivo es enseñarle a su hijo/a a aceptar sus dificultades y comprometerse a realizar cambios de comportamiento.

## **Psicoterapias**

Las terapias interpersonales y psicodinámicas son formas de psicoterapia que exploran la conexión entre las experiencias pasadas de su hijo/a, a menudo de una etapa anterior de su infancia, y su forma de pensar actual.

### **Terapia interpersonal (TIP)**

- Se centra en mejorar las interacciones de su hijo con los demás.
- Menos atención al "por qué" de los comportamientos o al pasado; más bien, la atención se centra en el ahora y en estrategias prácticas para ayudar a su hijo a resolver problemas y mejorar sus relaciones y, por lo tanto, sentirse mejor consigo mismo.

### **Terapia psicodinámica**

- Tiene como objetivo ayudar a su hijo a descubrir la fuente inconsciente de su trastorno de salud mental.
- Se centra en las experiencias de la infancia y los recuerdos reprimidos; descubrir la raíz del problema le permite a los niños "dejar ir" esos sentimientos y comportamientos negativos.

## **Psicoterapia centrada en la persona**

También conocida como psicoterapia basada en el cliente. Este tipo de terapia cambia el enfoque del terapeuta al niño/a. Le proporciona a su hijo/a las herramientas y recursos que necesita para entenderse a sí mismo y lo que necesita para lograr un cambio positivo en su vida. El terapeuta actúa principalmente como guía o fuente de apoyo.

## **Desensibilización y Reprocesamiento mediante Movimientos Oculares (EMDR)**

EMDR, por sus siglas en inglés, se centra en cambiar las emociones, pensamientos o comportamientos que resultan de alguna experiencia negativa (trauma).



## Intervenciones comúnmente utilizadas en terapia

Estas intervenciones se utilizan para construir relaciones entre el terapeuta y su hijo/a. Pueden ayudar al terapeuta a comprender el estado emocional de su hijo/a de manera no verbal, lo que puede ser particularmente apropiado para niños más pequeños o niños y adolescentes que tienen dificultades para verbalizar sus pensamientos y sentimientos.

- Terapia de juego
- Terapia de arte
- Terapia de movimiento
- Terapia con animales

## Opciones de tratamiento alternativas

Existen varias opciones de tratamiento alternativas para la depresión y otros trastornos de salud mental. Se recomienda conversar con el médico de su hijo/a, ya que algunas de estas opciones alternativas se encuentran en las primeras etapas del proceso de investigación.

- Neurofeedback o Biofeedback cerebral
- Terapia ECT (terapia electroconvulsiva)
- Estimulación del nervio vago (o vagal)
- Estimulación magnética transcraneal (EMT)
- Terapia de convulsiones magnéticas
- Estimulación cerebral profunda
- Suplementos
- Terapias mente-cuerpo
- Microdosis
- Ketamina

## ¿Cuándo y dónde se realiza el tratamiento?

### Horarios

Encontrar tiempo para otra entrada en su calendario familiar puede parecer abrumador, pero el tratamiento de la salud mental es extremadamente importante. Puede afectar el bienestar de su hijo/a tanto a corto como a largo plazo. Los terapeutas lo saben y normalmente serán flexibles. Al consultar un calendario de citas, es útil saber cómo se verán las citas. Para la primera sesión, también llamada cita inicial, el o la terapeuta generalmente querrá reunirse con usted y su hijo/a para hacer preguntas y escuchar lo que está sucediendo. Las primeras sesiones se centran en conocer a su hijo/a. Luego, después de establecer una buena relación con ellos, el o la terapeuta establecerá objetivos para el tratamiento. Por lo general, su hijo/a asistirá a terapia una o dos veces por semana, durante una sesión de 45 a 50 minutos. Dependiendo de su hijo/a, de sus necesidades y circunstancias específicas, la duración del tratamiento puede variar. Algunos niños acuden a terapia con una preocupación específica y una

terapia breve les puede funcionar, con una duración de una a seis sesiones, mientras que algunos niños necesitan más tiempo de terapia, varios meses o incluso años.

El programa de tratamiento de su hijo/a puede permanecer igual durante varias semanas o meses. Luego, las sesiones podrían pasar a semanas alternas y luego a una vez al mes. Cuando una persona sale de la terapia, puede haber casos en los que regrese una, dos o tres veces al año para revisar o trabajar en alguna inquietud específica que haya surgido.

## Disponibilidad

En general, alinear el horario de un terapeuta con el horario de su hijo/a puede resultar complicado. Las citas después de la escuela suelen tener una gran demanda y, dependiendo de dónde viva, es posible que deba viajar muchos kilómetros para asistir a una cita de terapia semanalmente. A veces puede resultar desalentador saber que su hijo/a necesita terapia pero no puede encontrar un terapeuta disponible. Recomendamos inscribirse en una o varias listas de espera. Nunca se sabe cuándo se abrirá una cita y su hijo/a podrá acceder a apoyo. Sin embargo, existen alternativas, muchos terapeutas están disponibles de forma virtual.

## Ubicación



Además de identificar el mejor horario, las familias también deben pensar en la ubicación de un terapeuta. No se trata simplemente de una cuestión de distancia. También puede afectar la calidad, la cantidad y como reacciona su hijo/a al tratamiento.

### Tratamiento en persona

La terapia presencial es el formato de tratamiento más común y conocido. Si está buscando una opción de tratamiento en persona, existen varias consideraciones y es importante reconocer que la terapia puede realizarse en una variedad de entornos:

- Hogar
- Oficina/Práctica
- Clínica
- Centro Comunitario
- Departamento de salud
- Centro de tratamiento
- Hospital

### Tratamiento Virtual

Su hijo/a también puede ser elegible para recibir terapia virtual, según el seguro, el diagnóstico o la necesidad. Esto se llama teleterapia o telepsiquiatría. Después de la pandemia de covid-19, la disponibilidad y aceptación de los tratamientos virtuales se ha vuelto más común. Dependiendo de las leyes estatales y la disponibilidad, los terapeutas ahora pueden brindar tratamiento virtualmente, hablando por teléfono o por Internet usando una computadora, tableta o teléfono inteligente. El tipo de tratamientos disponibles para el tratamiento virtual son amplios e incluyen desde Terapia Breve hasta Programas de Hospitalización Parcial. Es posible que a su hijo/a le vaya bien en un entorno de terapia virtual pero también es posible que no sea así. Algunos niños prosperan en ese

formato, mientras que a otros les va mejor en un entorno presencial. Es importante hablar con su hijo/a sobre su nivel de comodidad y consultar periódicamente tanto con su hijo/a como con su terapeuta sobre su respuesta al tratamiento.

## Trabajar junto con el equipo de tratamiento de su hijo/a

### Mantenerse en contacto

Le recomendamos tener una [Consulta con su terapeuta](#) cada 4-6 semanas. Usted también es una herramienta importante para determinar si cree que la terapia está funcionando bien, así que revise su diario y asegúrese de reflexionar usted mismo y repase estas [Preguntas que debe hacerse](#).

### Trabajando juntos

Cuando su hijo/a sufre de depresión u otro trastorno de salud mental, una de sus tareas es asegurarse de que los demás adultos que forman parte de la vida diaria de su hijo (maestros, entrenadores, tutores, etc.) estén conscientes de lo que está sucediendo en la medida en que deben estarlo. ¿Por qué? Si las personas adecuadas conocen la enfermedad de su hijo/a, podrán brindarle un sistema de apoyo en los momentos del día en que usted no esté presente. Estas personas también deben avisarle cuando vean algo que les preocupe. Por ejemplo, si su hijo/a está pasando por momentos difíciles a la hora del almuerzo con sus amigos, hablar con el terapeuta y con la escuela sobre el problema puede resultar en algunas estrategias. De manera similar, si el maestro o tutor de su hijo nota una disminución en la capacidad de su hijo para prestar atención, pueden informarle y usted puede pasarle esta información al terapeuta de su hijo/a.

### Seguimiento del progreso

A medida que su hijo/a avanza en el tratamiento, es importante realizar un seguimiento de su progreso. Considere [Llevar una Carpeta de Salud Mental](#) utilizando los numerosos folletos incluidos en este libro de trabajo (como listas de verificación, acuerdos con su hijo, buenas actividades de salud mental), guardando trámites del seguro, manteniendo notas y registros de terapeutas y otros documentos que recopile. Esta puede ser una herramienta útil para mantenerse organizado y preparado, sin importar lo que venga después.

### Recursos y actividades adicionales

También tenemos Talleres Familiares disponibles para una mejor comprensión de la salud mental, la depresión y el suicidio. Estos talleres gratuitos están disponibles aquí:

[Taller Familiar I: Todos Tenemos Salud Mental](#) y [Taller Familiar II: Depresión y Suicidio](#)

Consulte también todos nuestros programas, recursos y actividades disponibles para familias en [www.ErikasLighthouse.org/Families](http://www.ErikasLighthouse.org/Families).

## Apoye Nuestro Trabajo

Erika's Lighthouse ofrece programas y recursos gratuitos financiados por donantes a las comunidades escolares de todo el mundo. Nuestro trabajo, ha revolucionado la forma en que las escuelas abordan la salud mental, y esto solo es posible gracias a personas como usted que apoyan financieramente nuestro trabajo. Únase a nosotros hoy en [www.ErikasLighthouse.org/Get-Involved/](http://www.ErikasLighthouse.org/Get-Involved/) .



[www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)