

# Unidad de Hospitalización de Adolescentes en Northgate

1-800-528-6624



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
7:30 - 8:30 am	Medicación & Desayuno	Medicación & Desayuno	Medicación & Desayuno	Medicación & Desayuno	Medicación & Desayuno	Medicamentos & Desayuno, Signos Vitales	Medicamentos & Desayuno,	
8:30 - 10:15 am	Escuela 105 minutos	Escuela 105 minutos	Escuela 105 minutos	Escuela 105 minutos	Escuela 105 minutos	9:00am Actividad Terapéutica 10:00am Grupo de Metas Grupo de Orientación (Enfermería)	9:00am Actividad Terapéutica 10:00am Grupo de Metas Grupo de Orientación (Enfermería)	
10:30 - 11:00 am	Grupo de Metas/Grupo de Orientación 30 minutos (Enfermería)	Grupo de Metas/Grupo de Orientación 30 minutos (Enfermería)	Grupo de Metas/Grupo de Orientación 30 minutos (Enfermería)	Grupo de Metas/Grupo de Orientación 30 minutos (Enfermería)	Grupo de Metas/Grupo de Orientación 30 minutos (Enfermería)			
11:00 - 11:45 pm	Artes Creativos 45 minutos (Terapeuta Arte Creativo)	Artes Creativos 45 minutos (Terapeuta Arte Creativo)	Patio o Tiempo de Reflexión 45 minutos (Enfermería)	11:45am-12:15pm Grupo de Niveles 30 minutos (Enfermería)	Artes Creativos 45 minutos (Terapeuta Arte Creativo)	11:00am-12:00pm Salón de Arte 60 minutos (Terapeuta Artístico)	Terapia Recreativa 60 minutos (Enfermería)	
12:00 - 12:15 pm	11:45am-12:15pm Niveles 30 minutos (Enfermería)	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos 15 minutos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos 15 minutos	11:45am-12:15pm Niveles 30 minutos (Enfermería)	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos 15 minutos	Llamadas Telefónicas Revisión de Medicamentos 15 minutos	Llamadas Telefónicas Northgate/Medicamentos 15 minutos	
12:15 - 1:00 pm	Grupo DBT 45 minutos (Clínico)	Grupo DBT 45 minutos (Clínico)	Grupo DBT 45 minutos (Clínico)	Grupo DBT 45 minutos (Clínico)	Grupo DBT 45 minutos (Clínico)	Actividades 45 minutos (Enfermería)	Grupo de Nutrición 45 minutos (Enfermería)	
1:00 pm	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	
1:45 - 2:30 pm	Grupos Destrezas DBT (Clínico) 45 minutos	Grupos Destrezas DBT (Clínico) 45 minutos	Grupos Destrezas DBT (Clínico) 45 minutos	Grupos Destrezas DBT (Clínico) 45 minutos	Grupos Destrezas DBT (Clínico) 45 minutos	Relaciones Saludables 45 minutos (Enfermería)	Actividad 45 minutos (Enfermería)	
2:30 - 3:00 pm	Llamadas Telefónicas Limpiar Habitación 30 minutos	Llamadas Telefónicas Limpiar Habitación 30 minutos	Llamadas Telefónicas Limpiar Habitación 30 minutos	Llamadas Telefónicas Limpiar Habitación 30 minutos	Llamadas Telefónicas Limpiar Habitación 30 minutos	Llamadas Telefónicas Limpiar Habitación 30 minutos	Llamadas Telefónicas Limpiar Habitación 30 minutos	
3:00 - 4:00 pm	Gimnasia 60 minutos (Enfermería)	Gimnasia 60 minutos (Enfermería)	Gimnasia 60 minutos (Enfermería)	Gimnasia 60 minutos (Enfermería)	Gimnasia 60 minutos (Enfermería)	Gimnasia 60 minutos (Enfermería)	Gimnasia 60 minutos (Enfermería)	
4:00 - 5:00 pm	Actividad Terapéutica (Enfermería) 60 minutos	Salón de Música (Enfermería) 60 minutos	Arte Creativo (Terapeuta de Arte Creativo) 60 minutos	Actividad (Enfermería) 60 minutos	Actividad (Enfermería) 60 minutos	Terapia Artística/Salón de Arte (Terapeuta Artístico) 60 minutos	Actividad (Enfermería) 60 minutos	
5:00-6:00 pm	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	
6:00-6:30pm	Cena en MDR	Cena en MDR	Cena en MDR	Cena en MDR	Cena en MDR	Cena en MDR	Cena en MDR	
6:30-7:00 pm	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos	
7:30 pm	Grupo Concluyente	Grupo Concluyente	Grupo Concluyente	Grupo Concluyente	Grupo Concluyente	Grupo Concluyente	Grupo Concluyente	
8:00 pm	Grupo de Reflexión	Grupo de Reflexión	Grupo de Reflexión	Grupo de Reflexión	Grupo de Reflexión	Grupo de Reflexión	Grupo de Reflexión	
9:00 pm	Hora Límite	Hora Límite	Hora Límite	Hora Límite	Hora Límite	Hora Límite	Hora Límite	
10:00 pm	Curfew Level 1 & Level 2							→
10:30 pm	Curfew Level 3							→
11:00 pm	Curfew Level 4							→

# Programa de Northgate

## Descripción de las Actividades y Grupos

**Grupo de Orientación Para Pacientes Nuevos:** Los pacientes se reúnen con la Enfermera a Cargo para repasar seguridad, hablar sobre las expectativas en el ámbito, y para hacer cualquier pregunta que tengan al personal. La Enfermera a Cargo explica el paquete de DBT y el tratamiento y también ayuda al paciente a establecer un Comportamiento Individualizado Objetivo.

**Asuntos y Metas:** Los pacientes establecen metas diarias que son relacionadas a su Comportamiento Individualizado Objetivo establecido durante el proceso de ingreso.

**Grupo Concluyente:** Los pacientes repasan su meta diaria y hablan sobre las destrezas que utilizaron y/u obstáculos al alcanzar su meta.

### Grupo de Destrezas DBT:

- **Tolerancia a la Aflicción/Angustia:** Los pacientes aprenderán destrezas específicas para Tolerar la Aflicción/Angustia para utilizarlas en la Mente Sabia. Estas destrezas serán: Wise Mind ACCEPTS, 3-2-1, Auto Consolación y MEJORAR el momento.
- **Regulación Emocional:** Los pacientes aprenderán destrezas para aumentar emociones positivas y disminuir a la vulnerabilidad. Estas destrezas serán: ABC PLEASE, Acción Opuesta, la destreza WAVE.
- **Destrezas Interpersonales:** Los pacientes aprenderán destrezas para desarrollar y mantener relaciones positivas. Estas destrezas serán: las cinco cosas que no lo permiten realizar metas en relaciones, GIVE, DEAR MAN y FAST.
- **Conciencia:** Los pacientes aprenderán sobre los tres estados de la mente, así como las destrezas QUE y COMO de ser consciente.
- **Grupo de Práctica de Destrezas:** Los pacientes hablarán sobre las destrezas DBT que estuvieron aprendiendo en un ambiente de grupo pequeño.
- **Higiene de Dormir:** Se les proporciona información a los pacientes en un grupo psicoeducativo sobre la importancia de la higiene de dormir como corresponde a las destrezas DBT, por ejemplo, PLEASE.
- **Caminando por el Camino del Medio:** Los pacientes aprenderán destrezas para manejar problemas de adolescente-familia. Estas destrezas serán: Pensando Dialécticamente, Validación y Maneras para Aumentar/Disminuir Comportamientos.

**Grupo de Comentarios Sobre los Niveles:** Los pacientes presentan solicitudes a sus compañeros para un cambio en nivel. Reciben comentarios de sus compañeros y del personal sobre su progreso hacia las metas de tratamiento.

**Grupo de Actividad Terapéuticas:** Puede incluir paseos por los terrenos, actividades afuera tal como voleibol, baloncesto, utilizar aparatos en el gimnasio/juegos para mejorar la salud y para complementar otras intervenciones de tratamiento. Los pacientes serán desafiados para trabajar en colaboración para mejorar la función de destrezas sociales y de la autoestima.

**Grupo de Terapia Artística:** Proporciona una oportunidad a cada paciente para compartir, hablar sobre e interpretar el significado de sus obras de arte con dirección y apoyo del terapeuta de arte.

**Grupo de Terapia de Recreación:** Los pacientes participarán en actividades enfocadas en DBT dirigidas por el terapeuta recreacional, tal como actividades prácticas de consciencia, actuación y yoga.

**Desarrollar Relaciones Saludables:** Los pacientes aprenderán y hablarán sobre maneras de hacer decisiones interpersonales saludables. También explorarán los riesgos y consecuencias de participar en comportamientos peligrosos.

**Grupo de Actividad DBT:** Los pacientes participarán en una actividad de pensamiento creativo que refuerza las destrezas de DBT que aprendieron.

**Grupo de Deberes DBT:** Los pacientes completarán una hoja de trabajo sobre las diferentes destrezas que están aprendiendo y hablarán sobre eso en grupos pequeños.

**Grupo Educativo Sobre Medicamentos:** Los pacientes aprenderán sobre los medicamentos que están tomando y podrán hacer preguntas específicas a los Psiquiatras y Enfermeros que están recetando sus medicamentos.

**Grupo de Terapia Musical:** Un grupo dirigido por un terapeuta musical. Una oportunidad para expresarse a través del sonido/música.

**Grupo de Nutrición:** Los pacientes aprenderán información referente a patrones de alimentación saludable y el efecto que la mala alimentación puede tener al humor y comportamiento.

**Grupo de Reflexión:** Un Grupo donde los pacientes reflexionan sobre cuáles destrezas DBT utilizaron o pudieron haber utilizado en cambio de participar en comportamiento problemático.