

# Unidad de Hospitalización de Adolescentes en Southgate



1-800-528-6624

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>7:30 - 8:45 am</b>	Medicación & Desayuno	Medicación & Desayuno	Medicación & Desayuno	Medicación & Desayuno	Medicación & Desayuno	Medicamentos & Desayuno, Signos Vitales	Medicamentos & Desayuno,	
<b>8:30 - 10:00 am</b>	Escuela 90 minutos	Escuela 90 minutos	Escuela 90 minutos	Escuela 90 minutos	Escuela 90 minutos	<b>9:00am</b> Actividad Terapéutica	<b>9:00am</b> Actividad Terapéutica	
<b>10:30 - 11:00 am</b>	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)	<b>10:00am</b> Grupo de Metas Grupo de Orientación (Enfermería)	<b>10:00am</b> Grupo de Metas Grupo de Orientación (Enfermería)	
<b>11:00 - 12:00 pm</b>	<b>11:45-12:15am</b> Grupo de Nutrición (Dietista)	Gimnasia 60 minutos (Enfermería)	Gimnasia 60 minutos (Enfermería)	Gimnasia 60 minutos (Enfermería)	Gimnasia 60 minutos (Enfermería)	Terapia Recreativa 60 minutos (Terapeuta Recreativo)	Gimnasia 60 minutos (Enfermería)	
<b>12:00 - 12:15 pm</b>		Llamadas Telefónicas/ Medicamentos 15 minutos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos 15 minutos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos 15 minutos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos 15 minutos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos 15 minutos	Northgate Llamadas Telefónicas/Medicamentos Southgate: Grupo de Nutrición 15 minutos	
<b>12:15 - 1:00 pm</b>	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)	Llamadas Telefónicas Medicamentos 45 minutos (Enfermería)	
<b>1:00-1:30pm</b>	Almuerzo 30 minutos	Almuerzo 30 minutos	Almuerzo 30 minutos	Almuerzo 30 minutos	Almuerzo 30 minutos	Almuerzo 30 minutos	Almuerzo 30 minutos	
<b>1:30 - 1:45 pm</b>	Patio 15 minutos (Enfermería)	Patio 15 minutos (Enfermería)	Patio 15 minutos (Enfermería)	Patio 15 minutos (Enfermería)	Patio 15 minutos (Enfermería)	Patio 15 minutos (Enfermería)	Patio 15 minutos (Enfermería)	
<b>1:45 - 2:30 pm</b>	Grupo de Uso de Sustancias 45 minutos (Clínico)	Grupo de Niveles 45 minutos (Enfermería)	Grupo de Medicamentos 45 minutos (Enfermería)	Grupo de Uso de Sustancias 45 minutos (Clínico)	Grupo de Niveles 45 minutos (Enfermería)	Relaciones Saludables 45 minutos (Clínico)	Actividad 45 minutos (Enfermería)	
<b>2:30 - 3:00 pm</b>	Limpiar Habitación Llamadas Telefónicas 30 minutos	Limpiar Habitación Llamadas Telefónicas 30 minutos	Limpiar Habitación Llamadas Telefónicas 30 minutos	Limpiar Habitación Llamadas Telefónicas 30 minutos	Limpiar Habitación Llamadas Telefónicas 30 minutos	Limpiar Habitación Llamadas Telefónicas 30 minutos	Limpiar Habitación Llamadas Telefónicas 30 minutos	
<b>3:00 - 4:00 pm</b>	Terapia de Arte Creativo 60 minutos (Terapeuta Artístico)	Terapia de Arte Creativo 60 minutos (Terapeuta Artístico)	Terapia de Arte Creativo 60 minutos (Terapeuta Artístico)	Terapia de Arte Creativo 60 minutos (Terapeuta Artístico)	Terapia de Arte Creativo 60 minutos (Terapeuta Artístico)	Actividad 60 minutos (Enfermería)	Actividad 60 minutos (Enfermería)	
<b>4:00 - 5:00 pm</b>	Terapia de Arte Creativo 60 minutos (Terapeuta Artístico)	Actividad (Enfermería) 60 minutos	Actividad (Enfermería) 60 minutos	Actividad (Enfermería) 60 minutos	Actividad (Enfermería) 60 minutos	Actividad (Enfermería) 60 minutos	Actividad (Enfermería) 60 minutos	
<b>5:00-5:30pm</b>	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	Llamadas Telefónicas/ Medicamentos	
<b>5:30 pm</b>	Cena en MDR	Cena en MDR	Cena en MDR	Cena en MDR	Cena en MDR	Cena en MDR	Cena en MDR	
<b>6:00-6:30pm</b>	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	
<b>6:30-7:00pm</b>	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos Llamadas Telefónicas	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos Llamadas Telefónicas	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos Llamadas Telefónicas	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos Llamadas Telefónicas	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos Llamadas Telefónicas	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos Llamadas Telefónicas	Deberes DBT (Enfermería) 30 minutos Llamadas Telefónicas	
<b>7:30 pm</b>	Grupo Concluyente	Grupo Concluyente	Grupo Concluyente	Grupo Concluyente	Grupo Concluyente	Grupo Concluyente	Grupo Concluyente	
<b>8:00 pm</b>	Grupo de Reflexión	Grupo de Reflexión	Grupo de Reflexión	Grupo de Reflexión	Grupo de Reflexión	Grupo de Reflexión	Grupo de Reflexión	
<b>9:00 pm</b>	Hora Límite Nivel 1	Hora Límite Nivel 1	Hora Límite Nivel 1	Hora Límite Nivel 1	Hora Límite Nivel 1	Hora Límite Nivel 1	Hora Límite Nivel 1	
<b>10:00 pm</b>	Curfew Level 1 & Level 2	----->						----->
<b>10:30 pm</b>	Curfew Level 3	----->						----->
<b>11:00 pm</b>	Curfew Level 4	----->						----->

revised 12/1/2023

# 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.

**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.