

# Unidad de niños hospitalizados en Sunset

1-800-528-6624



	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>7:30 am - 9:00 am</b>	Despertarse/Actividades cotidianas Desayuno/Medicación 40 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Despertarse/Actividades cotidianas Desayuno/Medicación 40 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Despertarse/Actividades cotidianas Desayuno/Medicación 40 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Despertarse/Actividades cotidianas Desayuno/Medicación 40 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Despertarse/Actividades cotidianas Desayuno/Medicación 40 minutos ( <b>Enfermería</b> )	<b>8:00-9:00 am</b> Despertarse/Actividades cotidianas Desayuno/Medicación 60 minutos ( <b>Enfermería</b> )	<b>8:00-9:00 am</b> Despertarse/Actividades cotidianas Desayuno/Medicación 60 minutos ( <b>Enfermería</b> )
<b>9:00 - am - 9:30</b>	Llamadas telefónicas/ Actividades de concientización 30 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Llamadas telefónicas/ Actividades de concientización 30 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Llamadas telefónicas/ Actividades de concientización 30 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Llamadas telefónicas/ Actividades de concientización 30 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Llamadas telefónicas/ Actividades de concientización 30 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Pesaje y control de signos vitales /limpieza de cuartos ( <b>Enfermería</b> )	Pesaje y control de signos vitales /limpieza de cuarto ( <b>Enfermería</b> )
<b>9:30 - am - 10:00</b>	Reuniones comunitarias/ Grupo de objetivos/ Cultura y seguridad ( <b>Enfermería/clínica</b> ) 30 minutos	Reuniones comunitarias/ Grupo de objetivos/ Cultura y seguridad ( <b>Enfermería/clínica</b> ) 30 minutos	Reuniones comunitarias/ Grupo de objetivos/ Cultura y seguridad ( <b>Enfermería/clínica</b> ) 30 minutos	Reuniones comunitarias/ Grupo de objetivos/ Cultura y seguridad ( <b>Enfermería/clínica</b> ) 30 minutos	Reuniones comunitarias/ Grupo de objetivos/ Cultura y seguridad ( <b>Enfermería/clínica</b> ) 30 minutos	Grupo de objetivos ( <b>Enfermería/clínica</b> ) 30 minutos	Grupo de objetivos ( <b>Enfermería/clínica</b> ) 30 minutos
<b>10:00 am - 10:45 pm</b>	Gimnasio/la orientación ( <b>Enfermería</b> ) 45 minutos <b>10:15 - 11:00 am</b> Yoga ( <b>Enfermería</b> ) 45 minutos	Terapia Artística/Grupo de destrezas DBT/la orientación ( <b>Enfermería/clínica</b> ) 45 minutos	Grupo de destrezas DBT La orientación ( <b>Clínica</b> ) 45 minutos	Grupo de nutrición/ La orientación ( <b>Nutricionista</b> ) 45 minutos	Gimnasio/La orientación ( <b>Enfermería</b> ) 45 minutos <b>10:15 - 11:00 am</b> Yoga ( <b>Enfermería</b> ) 45 minutos	<b>10:00 - 11:00 am</b> Espiritualidad en el Centro de Conferencias ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos	<b>10:00 - 11:00 am</b> Gimnasio ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos
<b>10:45-11:00am</b>	Respiración Profunda/ Grupo Atención Plena ( <b>Clínico</b> ) 15 minutos	Respiración Profunda/ Grupo Atención Plena ( <b>Clínico</b> ) 15 minutos	Respiración Profunda/ Grupo Atención Plena ( <b>Clínico</b> ) 15 minutos	Respiración Profunda/ Grupo Atención Plena ( <b>Clínico</b> ) 15 minutos	Respiración Profunda/ Grupo Atención Plena ( <b>Clínico</b> ) 15 minutos	Respiración Profunda/ Grupo Atención Plena ( <b>Clínico</b> ) 15 minutos	Respiración Profunda/ Grupo Atención Plena ( <b>Clínico</b> ) 15 minutos
<b>11:00-11:45pm</b>	DBT Habilidades Grupo ( <b>Clínica</b> ) 45 minutos	DBT Habilidades Grupo ( <b>Clínica</b> ) 45 minutos	DBT Habilidades Grupo ( <b>Clínica</b> ) 45 minutos	DBT Habilidades Grupo ( <b>Clínica</b> ) 45 minutos	DBT Habilidades Grupo ( <b>Clínica</b> ) 45 minutos	Educación sanitaria ( <b>Enfermería</b> ) 45 minutos	Actividad planificada en el Edificio adjunto ( <b>Enfermería</b> ) 45 minutos
<b>11:45 - 12:00 pm</b>	Tiempo de Silencio ( <b>Enfermería</b> ) 15 minutos	Tiempo de Silencio ( <b>Enfermería</b> ) 15 minutos	Tiempo de Silencio ( <b>Enfermería</b> ) 15 minutos	Tiempo de Silencio ( <b>Enfermería</b> ) 15 minutos	Tiempo de Silencio ( <b>Enfermería</b> ) 15 minutos	Tiempo de Silencio ( <b>Enfermería</b> ) 15 minutos	Tiempo de Silencio ( <b>Enfermería</b> ) 15 minutos
<b>12:00-12:20pm</b>	Medicación	Medicación	Medicación	Medicación	Medicación	Medicación	Medicación
<b>12:20 - 12:55 pm</b>	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
<b>1:00-1:40</b>	Gimnasio ( <b>Enfermería</b> ) Grupo de transición ( <b>Clínico</b> ) 40 minutos	Gimnasio ( <b>Enfermería</b> ) 40 minutos	Gimnasio ( <b>Enfermería</b> ) 40 minutos	Gimnasio ( <b>Enfermería</b> ) Grupo de transición ( <b>Clínico</b> ) 40 minutos	Gimnasio ( <b>Enfermería</b> ) 40 minutos	<b>1:00 - 2:00 pm</b> Gimnasio ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos	<b>1:00 - 2:00 pm</b> Taller de arte / Sala de juegos ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos
<b>1:40 - 3:20 pm</b>	Escuela 100 minutos	Escuela 100 minutos	Escuela 100 minutos	Escuela 100 minutos	Escuela 100 minutos	<b>2:00 - 3:00 pm</b> Grupo de cocina ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos	<b>2:00 - 3:00 pm</b> Taller de arte / Sala de ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos
<b>3:20 - 3:35 pm</b>	Tiempo de Silencio ( <b>Enfermería</b> ) 15 minutos	Tiempo de Silencio ( <b>Enfermería</b> ) 15 minutos	Tiempo de Silencio ( <b>Enfermería</b> ) 15 minutos	Tiempo de Silencio ( <b>Enfermería</b> ) 15 minutos	Tiempo de Silencio ( <b>Enfermería</b> ) 15 minutos	<b>3:00 - 4:00 pm</b> Caminata de concientización/ Actividad planificada (Sala ejecutiva para cenas) ( <b>Enfermería</b> )	<b>3:00 - 3:30 pm</b> Bocadillo / Medicamentos
<b>3:35 - 3:45 pm</b>	Bocadillo	Bocadillo	<b>3:35 - 4:20 pm</b> Zumba (Cassey Fallon)/ El Tamborileo 45 minutos	Bocadillo	Bocadillo		
<b>3:45 - 4:30 pm</b>	Grupo de niveles/ retroalimentación ( <b>Enfermería/clínica</b> ) 60 minutos	Simbolismo guiado ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos	<b>4:20 - 4:30 pm</b> Bocadillo 10 minutos	Niveles/Grupo de retroalimentación ( <b>Enfermería/clínica</b> ) 60 minutos	Actividad planificada (Terapeuta de recuperación)/ ( <b>Enfermería/clínica</b> ) 60 minutos	<b>4:00 - 5:00</b> Actividad planificada ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos	<b>3:30 - 5:00 pm</b> Cine en el Centro de Conferencias ( <b>Enfermería</b> )
<b>4:30 - 5:15 pm</b>	Actividad DBT ( <b>Enfermería</b> ) 45 minutos	Deber grupal DBT ( <b>Enfermería</b> ) 45 minutos	Simbolismo guiado ( <b>Enfermería</b> ) 45 minutos	Deber grupal DBT ( <b>Enfermería</b> ) 45 minutos	Actividad planificada ( <b>Enfermería</b> ) 45 minutos		
<b>5:15 - 5:45pm</b>	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
<b>6:00 - 7:00 pm</b>	Sala de juegos/Parcial ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos	Gimnasio ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos	Actividad DBT en el Centro de Conferencias ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos	Sala de juegos/ Centro de conferencias ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos	Actividad DBT en Edificio Adjunto ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos	Sala de juegos/ Centro de conferencias ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos	Gimnasio ( <b>Enfermería</b> ) 60 minutos
<b>7:15 - 7:30 pm</b>	Tiempo de relajación. 15 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Tiempo de relajación. 15 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Tiempo de relajación. 15 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Tiempo de relajación. 15 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Tiempo de relajación. 15 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Tiempo de relajación. 15 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Tiempo de relajación. 15 minutos ( <b>Enfermería</b> )
<b>7:30 - 8:00 pm</b>	Grupo de cierre 30 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Grupo de Cierre 30 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Grupo de Cierre 30 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Grupo de Cierre 30 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Grupo de Cierre 30 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Grupo de Cierre 30 minutos ( <b>Enfermería</b> )	Grupo de Cierre 30 minutos ( <b>Enfermería</b> )
<b>8:00 - 8:30 pm</b>	Bocadillo/Medicamentos/ Teléfono 30 minutos	Bocadillo/Medicamentos/ Teléfono 30 minutos	Bocadillo/Medicamentos/s Teléfono 30 minutos	Bocadillo/Medicamentos/ Teléfono 30 minutos	Bocadillo/Medicamentos/ Teléfono 30 minutos	Bocadillo/Medicamentos/ Teléfono 30 minutos	Bocadillo/Medicamentos/ Teléfono 30 minutos
<b>8:30 - 9:15 pm</b>	ADL's/Artesanías/ Televisión	ADL's/Artesanías/ Televisión	ADL's/Artesanías/ Televisión	ADL's/Artesanías/ Televisión	ADL's/Artesanías/ Televisión	ADL's/Artesanías/ Televisión	ADL's/Artesanías/ Televisión
<b>9:30 pm</b>	Nivel 1 y 2 Toque de queda	Nivel 1 y 2 Toque de queda	Nivel 1 y 2 Toque de queda	Nivel 1 y 2 Toque de queda	Nivel 1 y 2 Toque de queda	Nivel 1 y 2 Toque de queda	Nivel 1 y 2 Toque de queda
<b>10:00 pm</b>	Nivel 3 Toque de queda	Nivel 3 Toque de queda	Nivel 3 Toque de queda	Nivel 3 Toque de queda	Nivel 3 Toque de queda	Nivel 3 Toque de queda	Nivel 3 Toque de queda

# Programa de Sunset

## Descripción de Actividades y Grupos

**Grupo de orientación a nuevos pacientes:** Los pacientes se reúnen con el personal para revisar el tema de seguridad, discutir las expectativas en el medio y hacer las preguntas que tengan al personal. También se reunirán con un terapeuta que les explicará el paquete y el tratamiento TDC y ayudará al paciente a establecer un Comportamiento individualizado meta. Además, se complementará con un recorrido por el establecimiento.

**Grupo de objetivos:** Los pacientes se fijarán objetivos diarios relacionados con su Comportamiento individualizado meta indicado al iniciar. Se plantean y discuten los problemas comunitarios y se revisa la cultura de seguridad.

**Grupo de cierre:** Los pacientes revisan su objetivo diario y discuten las destrezas usadas y/o los obstáculos para alcanzar ese objetivo.

Grupos de destrezas DBT:

**Tolerancia al sufrimiento:** Los pacientes aprenderán destrezas específicas para la Tolerancia del sufrimiento para usarlas de forma equilibrada. Entre estas destrezas se cuentan: Equilibrio mental ACEPTA, 3-2-1, Autorelajación y MEJORAR el momento.

**Regulación emocional:** Los pacientes aprenderán destrezas para incrementar las emociones positivas y reducir la vulnerabilidad emocional. Entre estas destrezas se cuentan: ABC POR FAVOR, Acción inversa, la destreza de la OLA.

**Destrezas interpersonales:** Los pacientes aprenderán destrezas para crear y mantener relaciones positivas. Entre estas destrezas se cuentan: las cinco cosas que evitarán que cumplas los objetivos en la relación, DAR, QUERIDO HOMBRE y RÁPIDO.

**Concientización:** Los pacientes aprenderán acerca de los tres estados mentales, en conjunto con las destrezas del QUÉ y el CÓMO de concientización.

**Grupo de práctica de destrezas:** Los pacientes discutirán las destrezas TDC que han aprendido en grupos pequeños.

**Caminar por el Camino Medio:** Los pacientes aprenderán destrezas para manejar problemas entre adolescentes y la familia. Entre estas destrezas se cuentan: Pensamiento dialéctico, Validación y Maneras de incrementar/disminuir los comportamientos.

**Grupo de niveles/comentarios:** Los pacientes presentan solicitudes para un cambio de nivel a sus compañeros. Sus compañeros y el personal les brindarán comentarios sobre su progreso hacia los objetivos del tratamiento.

**Actividad de concientización:** Los pacientes realizan actividades individuales para promover la calma y el bienestar. Estas pueden incluir la meditación, la lectura, la música o la escritura.

**Grupo nutricional:** Los pacientes adquirirán información respecto a patrones de alimentación saludables y al efecto que la mala alimentación puede ocasionar en el carácter y el comportamiento.

**Actividades planificadas:** Puede incluir caminatas por las áreas verdes, actividades al aire libre como vóleibol/baloncesto, usar el equipo/juegos del gimnasio para mejorar la salud y complementar otras intervenciones del tratamiento.

**Grupo de terapia artística:** Brinda una oportunidad para que cada paciente comparta, discuta e interprete el significado de su arte con la guía y respaldo del terapeuta artístico.

**Taller artístico:** Los pacientes usan diferentes formas de medios para expresarse artísticamente.

**Grupo de actividad TDC:** Los pacientes inician actividades de pensamiento creativo que refuerza las destrezas TDC aprendidas.

**Grupo de tareas TDC:** Los pacientes llenarán hojas de trabajo sobre las diferentes destrezas que están aprendiendo y las discutirán en grupos pequeños.

**Grupo de educación sanitaria:** Los pacientes discutirán diferentes temas relacionados con llevar una vida sana, tanto física como emocionalmente.

**Grupo de educación sobre los medicamentos:** Los pacientes aprenderán sobre los medicamentos que están tomando y podrán hacer preguntas específicas al encargado de enfermería que les prescribe los medicamentos.

**Grupo de espiritualidad:** Una reunión espiritual voluntaria no confesional que se centra en las elecciones de vida positivas, apoyo y consuelo.

**Grupo de transiciones:** Los pacientes discutirán sus planes para el cuidado posterior con el encargado de la descarga. Se buscará lograr el compromiso con el tratamiento continuo mediante preguntas o preocupaciones presentadas ante el terapeuta. Los pacientes también identificarán destrezas TDC que consideren útiles después de la descarga.

**Simbolismo guiado:** Los pacientes inician una forma de pensamiento y sugerencias dirigidas para guiar su imaginación hacia un estado relajado y centrado.

**Percusión:** Se usan tambores del oeste africano para enseñar cuatro módulos esenciales de la TDC (Concientización, regulación emocional, efectividad interpersonal y tolerancia al sufrimiento).

**Zumba:** Los pacientes usan la terapia del ejercicio para regular las emociones.

**Noche de cine:** Es una noche en la que los pacientes tienen el tiempo suficiente para ver una película completa como grupo. El personal está encargado de seleccionar las películas por lo general, aptas para todo público y en ocasiones son para mayores de 13 años.

**Clase de cocina:** Los pacientes aprenden destrezas básicas de cocina y preparan una comida juntos.

**Terapia Mascota:** Ocurre una vez por semana. Los perros y sus manejadores han sido entrenados para ayudar a los pacientes calmarse, mantener el control, hablar, tomar la responsabilidad, disminuir la ansiedad y la depresión y ser paciente. El terapeuta mascota puede trabajar con los pacientes individuales, así como con grupos pequeños.

**Yoga:** Posturas de yoga y ejercicios de respiración se centró en la gestión del estrés, la reducción de la ansiedad y la relajación.

**La educación sobre el abuso de sustancias el grupo:** Los pacientes reciben información sobre diversas sustancias de abuso y las consecuencias negativas, tanto psicológica como físicamente. También aprenden a formular un diseño para vivir en la recuperación mediante la integración de las estrategias cognitivas y conductuales necesarias para impedir un retorno al abuso de sustancias.

**Reuniones Comunitarias:** Este es un grupo dirigido por clínico y de enfermería con el propósito de identificar inquietudes de la comunidad, dar la bienvenida a nuevos pacientes y terminar con los pacientes que serán dados de alta.

**Tiempo de Silencio:** Tiempo designado en la Unidad donde la actividad y conversación se minimiza para permitir a los pacientes la capacidad de transición al siguiente programa. Esta vez también se usará para registrarse con el personal y para limpiar las habitaciones.