

Unidad de Hospitalización de los Adolescentes en Westview

1-800-528-6624



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 - 9:30 am	Hora de despertarse/ ADL/Medicamentos y Desayuno (Enfermería)	Hora de despertarse/ ADL/Medicamentos y Desayuno (Enfermería)	Hora de despertarse/ ADL/Medicamentos y Desayuno (Enfermería)	Hora de despertarse/ ADL/Medicamentos y Desayuno (Enfermería)	Hora de despertarse/ ADL/Medicamentos y Desayuno (Enfermería)	Hora de despertarse/ADL/ Control de habitación/ Medicamentos y Desayuno (Enfermería)	Hora de despertarse/ADL/ Control de habitación/ Medicación y Desayuno (Enfermería)
9:30 - 10:00 am	Reunión de objetivos 30 minutos (Enfermería)	9:45-10:00 am Arte Expresivo/Música 45 minutos (Enfermería)	Reunión de objetivos 30 minutos (Enfermería)	Reunión de objetivos 30 minutos (Enfermería)	Reunión de objetivos 30 minutos (Enfermería)	Reunión de objetivos Limpieza de habitación/ centro 30 min. (Enfermería)	Reunión de objetivos 30 minutos (Enfermería)
10:00 - 10:30 am	Grupo de práctica de habilidades laborales 30 minutos (Clínica)	Llamadas telefónicas/ Limpieza de habitación y centro/Refrigerio 30 minutos	Llamadas telefónicas/ Limpieza de habitación y centro/Refrigerio 30 minutos	Llamadas telefónicas/ Limpieza de habitación y centro/Refrigerio 30 minutos	Llamadas telefónicas/ Limpieza de habitación y centro/Refrigerio 30 minutos	10:00-10:30 am Llamadas telefónicas/ Limpieza de habitación y centro/Refrigerio 30 minutos	Llamadas telefónicas/ Limpieza de habitación y centro/Refrigerio 30 minutos
10:30-12:15 am	Escuela 105 minutos	Escuela 105 minutos	Escuela 105 minutos	Escuela 105 minutos	Escuela 105 minutos	10:30-11:00 am Actividad terapéutica	Actividad terapéutica (Atención plena) 30 minutos
12:15 - 12:45 pm	Actividad terapéutica- Expresión artística 30 minutos	Grupo informativo sobre medicamentos (MD - Clínica)30 minutos	Tarea de DBT 30 minutos	Grupo de verificación (Enfermería) 30 minutos	Tarea de DBT 30 minutos	Terapia recreativa (Clínica) 12:00-12:15pm Tiempo de silencio 12:15-12:45pm Grupo de habilidades sociales (Enfermería)	
12:45 - 1:30 pm	Almuerzo	12:45-1:15 pm Almuerzo	12:45-1:15 pm Almuerzo	12:45-1:15 pm Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
1:30 - 2:00 pm	Grupo de habilidades de DBT 30 minutos (Clínica)	1:15-2:00 pm Grupo de habilidades de DBT 45 minutos (Clínica)	1:15-2:00 pm Grupo de habilidades de DBT 45 minutos (Clínica)	1:15-2:00 pm Grupo de habilidades de DBT 45 minutos (Clínica)	Grupo de comentarios 30 minutos (Clínica)	Grupo de verificación 30 minutos	Relaciones saludables 30 minutos (Enfermería)
2:00 - 2:45pm	2:00-2:30 pm - Refrigerio	Terapia recreativa 45 minutos	Actividad terapéutica 45 minutos	Terapia recreativa 45 minutos	Actividad física 45 minutos	2:00-3:30 pm Actividad terapéutica (Atención plena)90 minutos	2:00-3:30 pm Actividad terapéutica (Atención plena)90 minutos
2:45 - 3:30 pm	2:30-3:15 pm Arte Expresivo/Música 45 minutos	Mujeres: Refrigerio 3:15-4:00 pm Arte terapia Varones : 4:15-5:00 pm Arte terapia 45 minutos	Actividad terapéutica Atención plena 45 minutos	Actividad terapéutica (Expresión artística) 45 minutos	Actividad terapéutica (Grupo colaborativo) 45 minutos	Actividad terapéutica 45 minutos	Actividad terapéutica (Sensorial) 45 minutos
3:30 - 4:00 pm	3:15-4:00 pm Terapia recreativa	Refrigerio	Refrigerio	Refrigerio	*Nutrición 30 minutos (Enfermería)	Refrigerio	Refrigerio
4:00 - 5:00 pm	Actividad física 4:00-4:30 pm GRUPO DE ABUSO DE SUSTANCIAS(Clínica)	Actividad terapéutica 60 minutos	Actividad terapéutica 4:00-4:30 pm GRUPO DE ABUSO DE SUSTANCIAS(Mujeres)	Actividad terapéutica 60 minutos	Actividad terapéutica 45 minutos	Actividad terapéutica (Enfermería) 60 minutos	Actividad terapéutica (Enfermería) 60 minutos
5:00 - 5:15 pm	Tiempo de silencio	Tiempo de silencio	Tiempo de silencio	Tiempo de silencio	Tiempo de silencio	Tiempo de silencio	Tiempo de silencio
5:15 - 5:45 pm	Hora de medicamentos/ teléfono/TV 30 minutos	Hora de medicamentos/ teléfono/TV 30 minutos	Hora de medicamentos/ teléfono/TV 30 minutos	Hora de medicamentos/ teléfono/TV 30 minutos	Hora de medicamentos/ teléfono/TV 30 minutos	Hora de medicamentos/ teléfono/TV 30 minutos	Hora de medicamentos/ teléfono/TV 30 minutos
5:45 - 6:20 pm	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
6:20 - 6:30 pm	Tiempo de silencio	Tiempo de silencio	Tiempo de silencio	Tiempo de silencio	Tiempo de silencio	Tiempo de silencio	Tiempo de silencio
6:30 - 7:00 pm	Grupo de cierre 30 min	Grupo de cierre 30 min	Grupo de cierre 30 min	Grupo de cierre 30 min	Grupo de cierre 30 min	Grupo de cierre 30 min	Grupo de cierre 30 min
7:00 - 8:00 pm	Actividad terapéutica (grupo colaborativo)	Actividad terapéutica (grupo colaborativo)	Actividad terapéutica (expresión artística)	Actividad terapéutica (grupo colaborativo)	Actividad terapéutica (Sensorial)	Actividad terapéutica (expresión artística)	Actividad terapéutica (expresión artística)
8:00 - 9:30 pm	Medicamentos/ Refrigerio/ADL/Teléfono/ TV 90 minutos	Medicamentos/ Refrigerio/ADL/Teléfono/ TV 90 minutos	Medicamentos/ (eRefrigerio/ADL/Teléfono/ TV 90 minutos	Medicamentos/ (Refrigerio/ADL/Teléfono/ TV 90 minutos	Medicamentos/ Refrigerio/ADL/Teléfono/ TV 90 minutos	Medicamentos/ Refrigerio/ADL/Teléfono/ TV 90 minutos	Medicamentos/ Refrigerio/ADL/Teléfono/ TV 90 minutos
9:30 - 10:00 pm	Hora de acostarse	Hora de acostarse	Hora de acostarse	Hora de acostarse	Hora de acostarse	Hora de acostarse	Hora de acostarse

* En días rotativos semanales: El gimnasio/ Sala de juegos/Sala de cine se llevara a cabo en las actividades realizadas en edificio Partial, en la unidad, o en el patio de la unidad.

* Cuando no está en Terapia de Arte, Actividad Terapéutica. *Nutrición - Este grupo ocurre cada dos viernes (realizado por dietista del hospital)

Programa de Westview

Descripción de Actividades y Grupos

Grupo de actividad: Puede incluir caminatas en el predio, actividades al aire libre como voleibol o baloncesto, utilizar equipos de gimnasia/juegos para mejorar la salud y complementar otras intervenciones de tratamiento.

Alcohólicos anónimos: Los grupos de alcohólicos anónimos brindan a los pacientes apoyo en 12 pasos.

Grupo de arteterapia: Ofrece una oportunidad para que cada paciente comparta, analice e interprete el significado de su trabajo artístico con la orientación y el apoyo del terapeuta indicado.

Grupo de verificación: Los pacientes repasarán su día hasta este punto, y analizarán los obstáculos y los avances logrados en relación con los objetivos diarios.

Grupo de expresión corporal/artes teatrales: Los pacientes usan juegos de teatro y composición/grabación de canciones para desarrollar conocimientos y soluciones a problemas individuales, así como expresar emociones o preocupaciones en un medio menos dependiente de las habilidades verbales.

Grupo de actividades de DBT: Los pacientes participarán en una actividad de pensamiento creativo que refuerza las habilidades de DBT aprendidas.

Grupo de tareas de DBT: Los pacientes completarán hojas de trabajo sobre las diferentes habilidades que están aprendiendo y realizarán un análisis en un grupo reducido.

Grupos de habilidades de DBT:

- **Atención plena:** Los pacientes aprenderán sobre los tres estados mentales, así como las habilidades QUÉ y CÓMO de esta toma de conciencia.
- **Tolerancia a la angustia:** Los pacientes aprenderán habilidades específicas sobre tolerancia a la angustia para usar en la mente sabia (Wise Mind). Estas habilidades comprenden: Wise mind ACCEPTS (la mente sabia acepta), 3-2-1, Auto-relajación y MEJORAR el momento (IMPROVE).
- **Habilidades interpersonales:** Los pacientes aprenderán habilidades para desarrollar y mantener relaciones positivas. Estas habilidades comprenden: los cinco puntos que le impiden alcanzar los objetivos fijados para las relaciones, GIVE (dar), DEAR MAN (estimada persona) y FAST (rápido).
- **Dominio emocional:** Los pacientes aprenderán habilidades para aumentar las emociones positivas y reducir la vulnerabilidad emocional. Estas habilidades comprenden: ABC PLEASE (ABC por favor), Acción opuesta y WAVE (onda).
- **Ir por el Camino del medio:** Los pacientes aprenderán habilidades para manejar los problemas familiares de los adolescentes. Estas habilidades comprenden: pensar dialécticamente, validación y maneras de aumentar/disminuir conductas.
- **Grupo de práctica de habilidades:** Los pacientes analizarán las habilidades de DBT que han estado aprendiendo en un grupo reducido. Desarrollar relaciones saludables: los pacientes aprenderán y analizarán formas de tomar decisiones interpersonales saludables. También explorarán los riesgos y las consecuencias de asumir comportamientos peligrosos.

Grupo de comentarios: Los pacientes reciben comentarios sobre su progreso en cuanto a los objetivos del tratamiento por parte de sus compañeros y del personal.

Grupo de nutrición: Los pacientes aprenderán información sobre los patrones de alimentación saludables y el efecto que la mala alimentación puede tener en el estado de ánimo y el comportamiento.

Grupo de objetivos: Los pacientes establecen objetivos diarios relacionados con su comportamiento esperado individualizado, establecido en el momento de la admisión.

Grupo informativo sobre medicamentos: Los pacientes aprenderán sobre los medicamentos que están tomando y podrán hacer preguntas específicas al enfermero practicante que se los receta.

Terapia recreativa: Los pacientes participan en intervenciones recreativas y basadas en actividades para promover la salud física y psicológica, la rehabilitación y el bienestar. Las actividades se eligen teniendo en cuenta las necesidades sociales, cognitivas, físicas y de tiempo libre de los pacientes. Las habilidades de DBT se utilizan junto con actividades recreativas terapéuticas para complementar otras intervenciones de tratamiento y mejorar la salud.

Grupo de cierre: Los pacientes revisan su objetivo diario, y analizan las habilidades utilizadas o los obstáculos que encontraron para alcanzar el objetivo.

Actividad terapéutica: Los pacientes participan en actividades recreativas, de tiempo libre y de otro tipo para complementar otras intervenciones de tratamiento. Las actividades terapéuticas se basan en los siguientes temas grupales:

- **Grupo colaborativo:** Estas actividades se centran en la formación de equipos y la eficacia interpersonal, y pueden incluir juegos como Family Feud, Pictionary, charadas, bingo, tie dye, búsquedas del tesoro, espectáculos de talentos y juegos de naipes.
- **Sensorial:** Estas actividades ayudan a desarrollar el uso de los cinco sentidos para calmarse y distraerse, y pueden incluir actividades como caminatas por la naturaleza, actividades de cocina, escuchar música, rompecabezas, esmaltado de uñas y máscaras faciales.
- **Atención plena:** Estas actividades brindan la oportunidad de practicar la atención plena para promover el bienestar emocional, y pueden incluir actividades como leer, escribir, llevar un diario, meditación, yoga, pintura, modelado con arcilla (Model Magic) y respiración profunda.
- **Expresión artística:** Estas actividades permiten la autoexpresión y pueden incluir baile, karaoke, juegos de teatro, artes y manualidades (murales, pintura, collages, Model Magic), imágenes guiadas y llevar un diario.
- **Juegos físicos:** Estas actividades ayudan a mejorar la salud, la coordinación y el trabajo en equipo, y pueden incluir juegos como Spud, kickball, fútbol, voleibol, capturar la bandera, cuatro cuadrados, aros de hula, saltar la cuerda y trineos.