

Apoyo Psicoterapéutico para Adolescentes (APA)

Puntos Prácticos para Prestadores de Cuidados de Salud de atención primaria, que Tratan la Depresión Adolescente (PST por sus siglas en ingles)

Esta herramienta aporta al clínico sugerencias sobre cómo interactuar con el joven

- | | |
|-----------------------------------|---|
| Acercamiento | <ul style="list-style-type: none">• Sea amigable, sin ser amigo• Cree un espacio de apoyo• Establezca confidencialidad y límites de confidencialidad (en caso de auto agresión, riesgo suicida, etc.) sea muy CLARO con respecto a éstos |
| Enfóquese en el presente | <ul style="list-style-type: none">• Ayude a identificar los problemas más importantes que suscitan al joven el momento actual |
| Concéntrese en el problema | <ul style="list-style-type: none">• Ayude al joven a encontrar soluciones prácticas para sus problemas |
| Eduque | <ul style="list-style-type: none">• Aporte información sobre la depresión y su tratamiento (aplique el KADS, TeFA) |
| Responda | <ul style="list-style-type: none">• Esté disponible para asuntos urgentes vía telefónica, correos electrónicos y mensajes de texto dentro de las horas de trabajo• Agende visitas breves cara a cara que no interfieran con el horario escolar (15-20 minutos)• Monitoree y promueva las actividades para el bienestar bienestar (dormir, ejercicio, buena alimentación, etc.)• Proporcione información referente a sitios de atención fuera de horario de oficina o en caso de una emergencia |

Cómo crear un ambiente de apoyo

Recuerde llevar acabo las siguientes sugerencias dentro de un marco de apoyo y escucha activa.

- Actitud compasiva sin emitir juicios, y manteniendo una postura realista
- Escuche activamente: contacto visual, indicadores verbales (“ah”, “continúe”) y no verbales (asentir) de que se está escuchando.
- Aclare (“ayúdeme a entender mejor”, “¿puede explicarme a qué se refiere con?”, etc.)
- Identifique emociones (“parece que te estás sintiendo frustrado”, etc.)
- No trate de comprender de inmediato al joven – es probable que se equivoque
- Si no sabe de qué está hablando, pregunte
- Si no sabe la respuesta a una pregunta, admítalo y busque la respuesta.

Recuerde que el involucrar a los padres o al cuidador es necesario durante la evaluación y el tratamiento de la depresión en adolescente. Siempre que sea posible, debe recabarse información sobre el estado emocional y funcionamiento del joven a partir de los padres o cuidador. Es común que los comentarios difieran entre padres y adolescentes, cuando esto suceda, entrevístelos de manera conjunta para aclarar y planear óptimamente las intervenciones. Sin embargo, sea cuidadoso de mantener la confidencialidad durante este proceso.

La confidencialidad es importante pero tiene límites, uno debe romper la confidencialidad cuando el joven o una tercera persona se encuentra en peligro (planes o conductas auto lesivas - suicidas, abuso, ideas o planes homicidas). El uso de drogas debe ser discutido con el joven y decidir en qué momento el mal uso o abuso debe ser comentado con los cuidadores.