



Programa de Prevención del Suicidio y Aumento de la Resiliencia de Children's HealthSM

Programa SPARC

El programa de Prevención del Suicidio y Aumento de la Resiliencia (SPARC) es un programa intensivo ambulatorio multidisciplinario para jóvenes en riesgo de autolesionarse y sus familias. Se centra en desarrollar destrezas y estrategias para garantizar su seguridad.

Información general

El programa SPARC es un programa intensivo ambulatorio de probada eficacia que tiene como objetivo evitar que los jóvenes se lastimen y tengan pensamientos y comportamientos suicidas. Perteneció al Departamento de Psiquiatría del Children's Medical Center Dallas y ofrece atención médica, capacitación y actividades de investigación para prevenir el suicidio entre los jóvenes. providing clinical care, training and research opportunities to reduce teen suicide.

El programa ofrece:

- **Terapia de grupo para jóvenes:** Tres horas al día, dos días a la semana durante cuatro a seis semanas (según las necesidades del adolescente). Se enseñan estrategias para reducir los riesgos que llevan a tener pensamientos y comportamientos suicidas. Lunes y jueves de 8:30 a 11:30 a. m. o de 1:00 a 4:00 p. m., y martes y viernes de 8:30 a 11:30 a. m.
- **Grupo de padres:** Reunión de una hora para hablar de las estrategias que sus hijos están aprendiendo en el grupo de jóvenes. Viernes de 12:00 a 1:00 p. m.
- **Grupo multifamiliar:** Se lleva a cabo 2 veces mientras su hijo está en tratamiento. Los padres y los jóvenes asisten juntos para recibir orientación sobre el programa, el aprendizaje de estrategias y la comunicación. Miércoles de 3:00 a 6:00 p. m.
- **Terapia individual y de familia:** Ofrecen una atención más individualizada. Mientras la terapia de grupo enseña a los jóvenes estrategias para reducir los pensamientos y comportamientos suicidas, estas terapias se centran en las necesidades de cada joven. Cuando el programa está por terminar, le enseñamos a prevenir las recaídas y a buscar ayuda cerca de casa.
- **Medicamentos:** Si es necesario, un psiquiatra infantil revisará el caso de su hijo para determinar su tratamiento médico. Los jóvenes que necesitan medicamentos pero no tienen un psiquiatra, recibirán tratamiento en la Clínica de Depresión de Children's Health.

Teléfonos importantes

SPARC de Children's Health | 214-456-3600

SPARC fuera de horas laborales | 214-456-7000
(pida a la operadora que llame al especialista de SPARC de guardia o turno)

Clínica de Psiquiatría Ambulatoria de Children's | 214-456-5900

Sala de Emergencias de Children's Health
214-456-2100

Programa de Prevención del Suicidio y Aumento de la Resiliencia de Children's Health

Estrategias

- **Razones para vivir:** Los jóvenes aprenden a identificar y recordar las razones para vivir, lo cual los ayuda a sentir más esperanza y menos impotencia al enfrentar situaciones difíciles y momentos de angustia.
- **Mente clara:** Los jóvenes aprenden a centrarse en el presente y a reconocer y aceptar con tranquilidad sus sentimientos, pensamientos y sensaciones.
- **Activación conductual:** Los jóvenes aprenden a identificar sus estados de ánimo y a realizar actividades agradables que pueden mejorar su humor.
- **Solución de problemas:** Los jóvenes aprenden a darle vueltas a un problema para ver todos los lados de la situación, identificar soluciones y elaborar un plan para resolverlo.
- **Manejo de las emociones:** Los jóvenes aprenden que su entorno, sus pensamientos y su manera de interpretar las situaciones produce reacciones, y que estas reacciones provocan emociones. También aprenden a identificar sus emociones y a usar técnicas para manejar las emociones negativas.
- **Tolerancia al estrés:** Los jóvenes aprenden que las situaciones estresantes son inevitables y que hay que superarlas sin recurrir a comportamientos dañinos.
- **Buscar el punto medio:** Los jóvenes aprenden que todas las personas tienen cualidades y opiniones únicas, y que es importante evitar las ideas extremas, como pensar que todo es blanco o negro.
- **Socialización y apoyo:** Los jóvenes aprenden a expandir su red social de apoyo, sobre todo en momentos de crisis. Esto incluye mejorar la comunicación familiar, identificar grupos de apoyo de jóvenes de su misma edad y recibir los servicios disponibles para las familias.
- **Relaciones interpersonales:** Las relaciones pueden ser difíciles. En este programa, los jóvenes aprenden cuándo y cómo sentirse seguros de sí mismos y cómo usar estrategias eficaces de comunicación y negociación.
- **Efecto positivo:** Los jóvenes aprenden que las experiencias positivas producen emociones positivas y debilitan las negativas. También aprenden estrategias para despertar y mantener emociones positivas mediante participar en actividades agradables o recordar experiencias positivas.
- **Bienestar y prevención de recaídas:** La buena salud es uno de los elementos clave para evitar pensamientos suicidas en el futuro. Los jóvenes aprenden a enfocarse en sus puntos fuertes y a tratar de pasar más tiempo sintiéndose y comportándose bien.