

INFORMACIÓN *para la* FAMILIA

No. 86

(01/03)

LA SICOTERAPIA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

La sicoterapia es una forma de tratamiento que puede ayudar a los niños y a las familias a entender y resolver problemas, modificar el comportamiento y a hacer cambios positivos en sus vidas. Hay varias clases de sicoterapia las cuales requieren diferentes formas de abordar la sicoterapia, técnicas e intervenciones. En ciertos momentos, una combinación de las diferentes formas de abordar la sicoterapia puede ser de ayuda. En algunos casos la combinación de medicamentos con la sicoterapia puede tener mayor efectividad.

Diferentes Clases de Sicoterapia:

- **La Terapia de Comportamiento Cognositivo (TCC)** ayuda a mejorar el humor y comportamiento del niño mediante el examen de los patrones confusos y distorcionados de pensar. Durante TCC el niño aprende que los pensamientos causan sensaciones y humores que pueden influenciar el comportamiento. Por ejemplo, si un niño experimenta sensaciones no deseadas o tiene comportamientos problemáticos, el terapeuta trabaja para identificar la forma de pensar que los está causando. El terapeuta entonces ayuda al niño a reemplazar esa forma de pensar con pensamientos que resulten en sensaciones y comportamientos más apropiados. Las investigaciones demuestran que TCC puede ser efectivo en el tratamiento de la depresión y ansiedad.
- **La Terapia de Comportamiento Dialéctico (TCD)** puede usarse para tratar a los adolescentes mayores que tienen sensaciones/pensamientos suicidas crónicos, se hacen daño físico intencional o sufren del Desorden de Personalidad Marginal (“Borderline”). TCD enfatiza el hacerse responsable por sus propios problemas y ayuda a la persona a examinar cómo tratar con conflictos y sensaciones negativas. Ello a menudo requiere una combinación de sesiones de grupo e individuales.
- **La Terapia Familiar** se enfoca en ayudar a la familia a funcionar de manera más positiva y constructiva al explorar los patrones de comunicación y proveer apoyo y educación. Las sesiones de terapia familiar pueden incluir al niño/adolescente junto a padres, hermanos y abuelos. La *terapia de parejas* es un tipo específico de terapia familiar que se enfoca en la comunicación e interacción de la pareja (ej: padres que tienen problemas en el matrimonio).
- **La Terapia de Grupo** usa el poder de la dinámica del grupo y la interacción entre los pares para aumentar el entendimiento y mejorar las destrezas sociales. Hay muchas diferentes clases de terapia de grupo (ej: sicodinámica, destrezas sociales, abuso de sustancias, multi-familiares, apoyo a los padres, etc.).

La Sicoterapia Para Niños Y Adolescentes, “Información para la Familia”, No.86

- **La Terapia Interpersonal (TIP)** es un tratamiento breve desarrollado específicamente y ya probado para la depresión. Las metas de TIP son mejorar el funcionamiento interpersonal al disminuir los síntomas de depresión. TIP se ha demostrado que es efectiva en los casos de adolescentes con depresión.
- **La Terapia de Juego** envuelve el uso de juguetes, bloques, muñecas, marionetas, dibujos y juegos para ayudar al niño a reconocer, identificar y verbalizar los sentimientos. El sicoterapeuta observa cómo el niño usa los materiales de juego e identifica temas o patrones para entender los problemas del niño. Mediante una combinación de hablar y jugar el niño tiene la oportunidad de entender mejor y manejar sus conflictos, sentimientos y comportamiento.
- **La Sicoterapia de Sicodinámica** enfatiza el entendimiento de los asuntos que motivan e influyen el comportamiento, los pensamientos y las sensaciones del niño. Ello puede ayudar a identificar los patrones de comportamiento típicos del niño, las defensas y respuestas a los conflictos y luchas internas. El *siconanálisis* es una forma especializada, más intensa de sicoterapia de sicodinámica que generalmente envuelve varias sesiones por semana. Las sicoterapias de sicodinámica se basan en el asumir que el comportamiento del niño y sus sensaciones mejorarán una vez que las luchas internas salgan a la luz.

La sicoterapia no es una panacea o una contestación fácil. Es un proceso complejo y rico que puede reducir los síntomas, proveer intuición y mejorar el funcionamiento y la calidad de vida del niño o adolescente. Los siquiátricos de niños y adolescentes están entrenados en las diferentes formas de sicoterapia y, si es lo indicado, pueden combinar esas formas de tratamiento con medicamentos para aliviar los problemas emocionales y/o de comportamiento del niño o adolescente.

Para información adicional vea ***Información para la Familia: #25*** Conozca Dónde Buscar Ayuda para su Niño, ***#52*** Evaluación Siquiátrica Comprensiva, ***#53*** Qué es la Sicoterapia para Niños y Adolescentes, ***#21*** Medicamentos Siquiátricos para Niños, ***#00*** Definición de Siquiatra de Niños y Adolescentes. Vea también: [***Your Child*** (1998, Harper Collins)] y [***Your Adolescent*** (1999, Harper Collins)].

###

El desarrollo de la serie Información para la Familia es un servicio público de AACAP (“American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”). Solicitamos su ayuda para poder aumentar la distribución de la serie; por favor, haga un donativo (deducible de impuestos) a “AACAP ***Campaign for America's Kids***”. Con su ayuda, usted respaldará el esfuerzo de abogar de manera compresiva y constante por los niños y adolescentes que padecen enfermedades mentales.

Por favor, haga su cheque pagadero a AACAP y envíelo a: AACAP ***Campaign for America's Kids***, PO Box 96106, Washington, D.C. 20090

La “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)” representa a más de 6,000 siquiátricos de niños y adolescentes quienes son doctores egresados de una escuela de medicina, con por lo menos cinco años adicionales de entrenamiento en siquiatria general (adultos) y siquiatria de niños y adolescentes.

La Información para la Familia ha sido desarrollada y distribuida por la “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”. No se requiere permiso escrito para reproducir las hojas de uso personal o educativo, pero no se pueden incluir en material que se presente a la venta. Para comprar la serie de “FFF’s”, puede llamar al “AACAP Office Assistant” al: 1.800.333.7636, ext. 131