

Consejos de telesalud para terapeutas

Cómo asegurarse de que los niños aprovechen al máximo sus servicios como experto:

Elija un espacio seguro y confidencial.

Si no llama desde su oficina, asegúrese de elegir un lugar en el que no le interrumpen y que sea relativamente tranquilo. Esto parece obvio, pero a menudo nos olvidamos de los ladridos de los perros, los ruidosos cortacéspedes, las conversaciones de los compañeros de trabajo y otros ruidos de fondo habituales.

Cerrar la habitación en la que se encuentra puede ayudar a evitar que la gente entre y salga mientras está en una llamada. También son útiles los audífonos con micrófono para bloquear el ruido de fondo y ayudar a mantener la confidencialidad para tus clientes. Utilizar un abanico o una máquina de ruido también puede aumentar la privacidad.

Cuando se trabaja desde el hogar, puede ser útil reorganizar el espacio para ayudar a diferenciar el espacio utilizado para actividades cotidianas del espacio que se utiliza terapéuticamente.

Compruebe la iluminación y el ángulo de la cámara.

Asegúrese de que hay suficiente luz para que su cara se vea claramente durante la llamada. Es importante que el niño se sienta conectado con usted. El lugar al que mire influye en ello, así que coloque su cámara de forma que el niño sepa que le está mirando.

Limite las distracciones.

Al igual que en sus sesiones presenciales, es importante crear un entorno terapéutico y mantenerse concentrado/a.

- Asegúrese de tener un fondo neutro para limitar las distracciones.
- Céntrese en el cuadro de video con la cabeza casi tocando la parte superior del cuadro. Si es posible, ajuste la cámara para que incluya la parte superior de su cuerpo. Esto permite que su cliente vea sus gestos.
- Cierre su correo electrónico y apague las notificaciones para poder mantenerse concentrado/a y no distraerse con los mensajes o las llamadas.

Tenga en cuenta la seguridad.

Aunque la telesalud es una forma segura y eficaz de prestar servicios de salud mental, recuerda que no puede estar físicamente en la sala. Al principio de cada sesión, asegúrese de verificar la dirección en la que se encuentra el niño para la sesión, su ubicación dentro del hogar, qué adultos están en el hogar durante la sesión y tener disponibles los contactos de emergencia actualizados.

¡Compruebe su conexión!

Le recomendamos encarecidamente que utilice una conexión por cable (cable LAN) en lugar de Wi-Fi para conseguir una conexión más estable durante una llamada. Si esto no es posible, intente acercar su dispositivo al punto de acceso Wi-Fi o al router. Aunque la mayoría de las plataformas funcionan con anchos de banda tan bajos como 200kbps, puede considerar mejorarlos para obtener un mejor video.

Realice una prueba de sonido. Asegúrese de que el audio funciona bien. Le recomendamos que tenga a mano unos audífonos con micrófono (y que le pida a su cliente que haga lo mismo) para evitar problemas de eco y mantener la confidencialidad.

Realice una llamada de prueba.

Realice una llamada de prueba antes de su primera sesión con la familia, o si el entorno cambia, para asegurarse de que todo funciona por su lado y también para ver lo que la familia experimentará por el suyo. Familiarícese con el uso del panel de control de su plataforma. Conozca dónde se encuentran los ajustes de video y audio. Aprenda a compartir su pantalla y a enviar documentos si necesita estas funciones. Muchas veces las familias tienen dificultades para conectarse vía telesalud por primera vez. Así que al iniciar los servicios de telesalud con una familia es importante también coordinar una llamada de prueba con ellos para asegurarse de que todo funciona.

Esté listo/a para solucionar problemas.

Tenga su información de apoyo informático fácilmente accesible por si necesita ayuda en cualquier momento de su sesión.