

Consejos de telesalud para usted y su hijo/a

Aquí le explicamos cómo asegurarse de que su hijo/a aproveche al máximo la teleterapia.

Crea un espacio seguro y confidencial.

Es importante que las sesiones de salud mental ocurran en un lugar tranquilo en el que el niño pueda tener privacidad y confiar en que sus conversaciones son confidenciales.

Evite las zonas de mucha actividad en su hogar, como una cocina en la que entra y sale gente, un salón con un juego o una película en marcha, o un espacio exterior con mucha actividad en la calle. Lo ideal es una habitación con una puerta que cierre.

Utilizar un abanico o una máquina de ruido fuera de la puerta también puede ayudar a aumentar la privacidad. Si se utiliza el dormitorio del niño, tráigale una silla diferente para estructurar y ayudar a diferenciar el lugar de descanso y sueño y el espacio terapéutico.

Tenga en cuenta la seguridad.

Aunque la telesalud es una forma segura y eficaz de prestar servicios de salud mental, recuerde que el terapeuta de su hijo/a no está físicamente en la sala con él/ella. Asegúrese de proveerle al terapeuta los adultos designados como contactos de emergencia que estén presentes, puedan y estén dispuestos a seguir un plan de seguridad si se produjera una emergencia durante la sesión de telesalud.

Limite las distracciones.

- Haga que su hijo/a se vista y se prepare para la sesión, tal como lo haría si se reuniera con su terapeuta en el consultorio.
- Asegúrese de que los demás niños de la casa estén ocupados con otra actividad para ayudar a su hijo/a a participar, concentrarse y mantener la confidencialidad.
- Recuérdele a su hijo/a que use audífonos (si los tiene) para escuchar a su terapeuta y así tener una capa adicional de privacidad.
- Elimine las posibles distracciones de su hijo/a, como los aparatos electrónicos que no se utilicen estrictamente para la sesión y que puedan interrumpir su capacidad de participación.

Coordine el cuidado de su hijo/a.

Comuníquese con el terapeuta con antelación para saber si se necesitan artículos para la sesión, como hojas de trabajo del terapeuta, o suministros que su hijo/a pueda utilizar, como marcadores, papel o materiales de arte.

¡Manténgase involucrado/a!

Al igual que en la terapia en el consultorio, la participación del cuidador es la clave del éxito. Los cuidadores deben estar presentes en el hogar durante toda la sesión de telesalud y se registrarán al principio o al final de cada sesión. A veces habrá sesiones entre el cuidador y el niño y sesiones a solas con los cuidadores. Si su horario de trabajo le impide estar presente en la sesión de su hijo/a, hable con el terapeuta sobre cómo puede participar.

Ayúdele a compartir su mundo.

Recuérdele a su hijo/a que la telesalud puede ser una oportunidad para que su hijo/a le muestre a su terapeuta más de su mundo: su mascota favorita, su lugar más acogedor, los lugares donde juega.

¡Se parte de la solución!

Colabore con el terapeuta de su hijo/a si la duración o la frecuencia de las sesiones no funciona. Puede haber algunas soluciones -como acortar una sesión- que le ayuden a usted y a su hijo/a a seguir conectados.

Usted es el apoyo más importante de su hijo/a. No podríamos hacerlo sin usted.

¡Gracias!