

# Terapia dialéctica conductual (DBT)

## Programa ambulatorio intensivo

El Programa ambulatorio intensivo de terapia dialéctica conductual (DBT-IOP, sus siglas en inglés) ofrece tratamiento con base científica para adolescentes con problemas de suicidio, autolesiones y otras dificultades de salud mental.

### ¿Quién se puede beneficiar con este programa?

Puede beneficiar a adolescentes de 13 a 17 años con comportamientos suicidas y autolesivos recientes que, además, no han progresado con su tratamiento ambulatorio regular. El programa requiere alto grado de participación por parte de padres y cuidadores.

### ¿Qué incluye el tratamiento?

La terapia dialéctica conductual (DBT) se enfoca en ayudar a los adolescentes y sus cuidadores a manejar emociones para transformar su vida.

El tratamiento tiene varios componentes:

- Terapia individual y familiar
- Grupos de técnicas para aprender a reconocer y cambiar las emociones, tolerar la angustia, poner en práctica la atención plena y formar relaciones positivas.
- Instrucción telefónica entre sesiones
- Manejo de medicamentos psiquiátricos, si es necesario.
- Grupos de técnicas aplicadas que incluyen movimiento y arte expresivo
- Grupos para cuidadores para aprender y practicar técnicas de apoyo para el adolescente y la familia.

### ¿Quién forma parte de nuestro equipo de tratamiento?

Nuestro programa DBT intensivo incluye un equipo clínico dirigido por psicólogos clínicos y un psiquiatra para niños y adolescentes. También puede incluir otros psicólogos clínicos, terapeutas con nivel de maestría, defensoría familiar, administrador de caso y psiquiatras o psicólogos en capacitación. Si es necesario, también se ofrecen consultas con un proveedor de atención médica psiquiátrica (médico o proveedor de práctica avanzada).

### ¿Quién puede participar?

Su adolescente puede participar si:

- Ha estado internado en una unidad psiquiátrica o en tratamiento residencial psiquiátrico y necesita tratamiento más intensivo que el ambulatorio de rutina o si corre riesgo de volver a ser hospitalizado.
- Tiene síntomas que lo ponen en riesgo de internación psiquiátrica.
- Ha intentado suicidarse o continúa haciéndose daño.
- Probó al menos 10 sesiones de terapia clínica, 1 a 2 veces por semana sin resultado.

1 de 2

#### Más información

- Administrador de caso DBT  
206-987-6935
- Consulte con el proveedor de atención médica de su adolescente
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

#### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



**Seattle Children's**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

### ¿Cuánto dura el programa?

El programa es intenso y requiere mucho de su tiempo. Toma aproximadamente 3 horas diarias, 4 días a la semana y por un mínimo de 8 semanas. El período de tratamiento puede ser más largo si su adolescente tiene síntomas y deterioro persistentes y graves. Después de completar el programa le ayudaremos a conectar con su próximo equipo. Este programa no ofrece tratamiento a largo plazo.

### ¿Cuándo y dónde es el tratamiento?

Los grupos se reúnen los lunes, martes, jueves y viernes de 1 a 5 p.m. Actualmente, el programa es por telemedicina/cita en video. Cuando se reanuden los servicios en persona, el programa se ofrecerá en Seattle Children's Hospital en 4800 Sandpoint Way NE, Seattle, WA 98105. La hora de comienzo y fin de cada sesión del programa puede cambiar un poco.

### ¿Lo cubre el seguro?

El programa está disponible solo para familias con seguro Apple Health (Medicaid), a través de fondos de proyectos piloto de Washington State Health Care Authority. Es sin costo para la familia.

### ¿Cómo nos anotamos?

Comuníquese con su pediatra o con el psicoterapeuta de su adolescente si está interesado en inscribirlo en este programa.

- Deben enviarnos una referencia para una evaluación, examen y ver si es el programa adecuado para sus necesidades.
- Una vez que recibamos la referencia de su proveedor de atención médica, agregaremos su nombre a la lista de espera.
- Cuando se abra un cupo le llamaremos para programar la evaluación.
- La evaluación se hace en dos citas. En una evaluamos las fortalezas y dificultades del adolescente. En la otra veremos si cumple los requisitos médicos para participar en el programa ambulatorio intensivo.
- Si un programa menos intenso cumple con las necesidades de su adolescente o si necesita más atención que la que ofrecemos, le recomendaremos otras opciones.

Más información sobre nuestros servicios en [seattlechildrens.org/getservices](https://seattlechildrens.org/getservices).

# Dialectical Behavior Therapy Intensive Outpatient Program

---

The Dialectical Behavior Therapy Intensive Outpatient Program (DBT-IOP) offers evidence-based treatment for adolescents who struggle with suicidality, self-harm, and other mental health challenges.

---

## Who is best for this program?

We treat adolescents ages 13 to 17 who have recent suicidal and self-harm behaviors, and who have not been able to make progress in regular outpatient treatment. Parents and caregivers are closely involved in the work of the program.

---

## What does treatment include?

Dialectical Behavior Therapy (DBT) focuses on helping adolescents and their caregivers cope with their emotions and to build lives worth living.

The treatment includes several components:

- Individual and family therapy
  - Skills groups to learn how to recognize and change emotions, tolerate distress, practice mindfulness, and be effective in relationships
  - Phone coaching between sessions
  - Psychiatric medicine management if appropriate
  - Applied skills groups including movement and expressive art
  - Caregiver groups to learn and practice skills to support adolescents and families
- 

## Who is on our treatment team?

Our DBT-IOP includes a clinical team under the direction of licensed clinical psychologists and a child and adolescent psychiatrist. Other team members may include licensed clinical psychologists, master's level therapists, a family advocate/case manager, and psychiatry or psychology trainees. Medicine consultation with a psychiatric provider (MD or Advanced Practice Provider) is available if appropriate.

---

## Who is eligible?

Your adolescent may be eligible if they have any one of the following:

- Been in an inpatient psychiatric unit or a psychiatric residential treatment and need treatment more intensive than routine outpatient and is at risk to be hospitalized again.
  - Have severe symptoms that place them at risk for an inpatient psychiatric hospitalization.
  - Made a suicide attempt or has ongoing problems with hurting themselves.
  - Tried clinic-based therapy 1 to 2 times per week for at least 10 sessions and have not been able to make progress.
- 

1 of 2

### To Learn More

- DBT Case Manager  
206-987-6935
- Ask your teen's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



### How long is the program?

The program is intense and requires a great deal of dedication of your time. It runs about 3 hours per day, 4 days per week, and lasts at least 8 weeks. The length of time in treatment may be longer if your adolescent has persistent, severe symptoms and impairment. After you complete the program, we will help you find your next treatment team. We are unable to provide long-term follow-up treatment for families.

### When and where does the treatment take place?

The program runs Monday, Tuesday, Thursday, and Friday from 1 to 5 p.m. Currently, the program is offered via telemedicine/video visit platform. When services resume in-person, the program will be offered at Seattle Children's Hospital, 4800 Sandpoint Way NE, Seattle, WA 98105. The start and stop times of the program may be slightly adjusted as well.

### Is the program covered by insurance?

This program is available only for families covered by Apple Health (Medicaid) through pilot project funding from Washington State Health Care Authority. There is no cost to eligible families.

### How do we register?

Contact your primary care provider or your adolescent's current mental health therapist if you are interested in signing your adolescent up for this program.

- They will need to send us a referral for an evaluation and screening to see if the program is appropriate for your adolescent's needs.
- Once we receive a referral from your provider we will add you to our waitlist.
- When a spot opens up we will contact you to schedule an evaluation.
- The evaluation takes place over two sessions. During these sessions, we will assess your adolescent's strengths and challenges and evaluate whether they meet medical necessity for an intensive outpatient program.
- If your adolescent's needs can be met in a less intensive program, or if they need a higher level of care, we will recommend other options.

For more information about our services visit [seattlechildrens.org/getservices](https://seattlechildrens.org/getservices).