



Programa de Terapia Dialéctica Conductual para Adolescentes



La Terapia Dialéctica Conductual (DBT, por sus siglas en Inglés) es un tratamiento terapéutico diseñado para tratar a personas con dificultades para regular sus emociones y comportamientos, incluyendo personas con Trastornos Límite de la Personalidad. Mediante un entorno terapéutico seguro y de apoyo, se desarrollan habilidades conductuales para mejorar el control de impulsos, la regulación emocional, la efectividad interpersonal y el funcionamiento general, reemplazando patrones de pensamiento y conducta perjudiciales por alternativas más saludables.

El programa de tratamiento para adolescentes DBT de Trinitas consiste en lo siguiente:

- Terapia individual
- Equipo de Consultoría
- Asesoramiento individual para padres (según sea necesario) (para adolescentes y padres/cuidadores)
- Entrenamiento de Habilidades para Familias
- Terapia Familiar (según sea necesario)
- Ayuda por Teléfono

Habilidades Enseñadas:

- Atención Plena (Mindfulness)
- Tolerancia a la Angustia
- Regulación Emocional
- Adoptar una Postura Neutral
- Efectividad Interpersonal



Para obtener más información, llame al 908-994-7378 (inglés) o al 908-994-7164 (español), o visite el sitio web rwjbh.org/trinitasDBT