

Recomendaciones al alta en adolescentes con Trastornos de Conducta

El alta hospitalaria en un/a adolescente con trastorno de conducta supone el inicio de una nueva etapa terapéutica en el entorno familiar y comunitario. El objetivo en esta fase es mantener la estabilidad alcanzada, reducir conductas disruptivas y fortalecer habilidades de regulación emocional y convivencia.

A continuación, les ofrecemos orientaciones claras para favorecer una evolución positiva en casa.

Normas claras y coherentes

- Establecer pocas normas, pero firmes y consistentes.
- Las normas deben ser claras, concretas y conocidas por todos.
- Aplicar consecuencias previamente pactadas, proporcionadas e inmediatas.
- Evitar cambios constantes de criterio entre los adultos de referencia.
- No entrar en negociaciones prolongadas durante momentos de tensión.

La coherencia educativa transmite seguridad.

Supervisión y límites adecuados

- Supervisar horarios, salidas y grupo de iguales.
- Conocer con quién están y dónde.
- Regular el uso de dispositivos electrónicos.
- Evitar periodos prolongados sin supervisión, especialmente en fases iniciales tras el alta.

El control no es castigo, es estructura.

Gestión de conflictos

- Mantener un tono calmado incluso ante provocaciones.
- Posponer conversaciones importantes si el nivel emocional es alto.
- Evitar gritos, amenazas o descalificaciones.
- No personalizar la conducta (“eres...”), centrarse en el comportamiento (“lo que has hecho...”).
- Reforzar cualquier intento de autocontrol o mejora.

El modelo adulto es clave en el aprendizaje emocional.

Rutinas y estructura diaria

- Establecer horarios regulares de sueño.
- Fomentar asistencia escolar progresiva y supervisada.

- Incorporar actividades deportivas o estructuradas.
- Limitar tiempos muertos sin planificación.

La estructura reduce impulsividad y desorganización.

Relación con iguales

- Supervisar posibles influencias negativas.
- Estar atentos a consumo de sustancias.
- Favorecer actividades grupales saludables (deporte, voluntariado, talleres).
- Mantener comunicación con el centro escolar si procede

Tratamiento y seguimiento clínico

- Cumplir estrictamente citas con psiquiatría y psicología.
- Administrar medicación según pauta, si está prescrita.
- Informar ante:
 - Aumento de agresividad.
 - Conductas de riesgo.
 - Fugas del domicilio.
 - Amenazas autolíticas o heteroagresivas.
 - Consumo de sustancias.

La continuidad asistencial es fundamental para prevenir recaídas.

Señales de alerta que requieren valoración urgente

- Violencia física grave.
- Uso de armas u objetos peligrosos.
- Conductas delictivas reiteradas.
- Pérdida marcada del control impulsivo.
- Riesgo para sí mismo o para terceros.

Ante estas situaciones, contactar con el dispositivo asistencial o acudir a urgencias.

El trastorno de conducta no es una cuestión de “falta de voluntad”, sino una dificultad en el manejo emocional, impulsividad y límites.

La combinación de estructura firme, vínculo afectivo, supervisión y seguimiento terapéutico mejora significativamente el pronóstico.

El cambio es progresivo y requiere constancia. No están solos en este proceso; ante cualquier duda o empeoramiento, consulten con el equipo terapéutico.