

Psicoterapia: Preguntas y respuestas

¿Qué es la psicoterapia?

Este tipo de terapia ayuda a una persona a trabajar en sus problemas mentales. Ellos lo hacen al hablar con un terapeuta o con un profesional de salud mental. También se le conoce como consejería.

La psicoterapia ayuda a niños y familias a aprender:

- Acerca de su enfermedad, estado de ánimo, sentimientos, pensamientos y comportamientos.
- A cómo tomar control de sus vidas.
- Habilidades saludables para sobrellevar los retos.

¿Qué pasa en la primera visita?

Un terapeuta hará varias preguntas al padre y al niño. Esto ayuda para saber qué tipo de psicoterapia necesita el niño. Durante esta visita usted deberá decirle al terapeuta lo más posible que sepa sobre su hijo y la familia. Esto ayudará al terapeuta a comprender los problemas y las fortalezas de su hijo. El terapeuta puede entonces establecer un buen plan de tratamiento. Asegúrese de hacer todas las preguntas que tenga sobre la terapia de su hijo en cualquier momento.

¿Qué es un plan de tratamiento?

Un plan de tratamiento es un conjunto de metas establecidas por escrito que usted, su hijo y el terapeuta establecen durante las primeras consultas. Estas metas ayudan a que su hijo aprenda y practique nuevas habilidades y comportamientos. La consulta de terapia es el momento en dónde se trabaja en esas metas. Usted y su hijo también trabajarán en las metas en la casa y en la escuela. El plan de tratamiento y las metas a menudo cambian durante el tratamiento. Los cambios dependerán de las necesidades de su hijo y lo que ocurra en su familia.

¿Cada cuándo veremos a un terapeuta?

El horario se basa en el plan de tratamiento. Este dependerá de las necesidades de su hijo y de su familia. Usted tendrá que estar de acuerdo en el horario de las consultas. Las consultas de terapia pueden ser tan seguidas como cada semana. A menudo ocurre que hay más citas al principio, esto sucede cuando usted planifica y trabaja en nuevas metas. Las citas pueden volverse menos frecuentes de acuerdo a como se vayan cumpliendo las metas.

¿Cuánto dura la terapia?

La mayoría de la terapia dura de 2 a 6 meses. Cada sesión dura aproximadamente 1 hora, esto dependerá de las necesidades de su hijo y de la familia. El cumplimiento de las metas y modificar el plan de tratamiento son trabajos continuos durante la terapia. Un terapeuta tomará todo el tiempo que sea necesario para ayudarle a usted y a su familia.

¿Cuál es el papel del (los) padre(s) o tutor(es) en la terapia?

¡Usted juega un papel muy importante! El terapeuta le hablará sobre lo que sucederá en cada cita. La información sobre usted y su hijo es importante. Hable con el terapeuta sobre el progreso de usted y de su hijo; comparta sus inquietudes, preguntas y miedos con él. Usted es el mejor defensor de su hijo; por lo tanto, también deberá ayudarlo a trabajar en el plan de tratamiento y en las metas entre cada cita.

¿Qué pasa si ocurre algún problema entre las citas de terapia?

Llame al terapeuta si le preocupa algo entre cada consulta. Nuestro servicio de contestación de llamadas está disponible en todo momento.

Si su hijo fuera un peligro para si mismo o para los demás, llame al 9-1-1.

¿Cómo sabe el terapeuta cuándo mi hijo ya ha terminado la terapia?

Cuando las metas del tratamiento se hayan cumplido, es muy probable que su hijo finalice la terapia. El terapeuta hablará entonces con usted y con su hijo sobre la terminación de la terapia. Todos deberán estar de acuerdo en que terminar la terapia es lo mejor.

¿Qué sucede cuando se termina la terapia?

El plan del terapeuta al término de la terapia se llama plan de alta el cual:

- Establecerá metas para seguir trabajando en ellas.
- Establecerá un plan de seguridad y de emergencia.
- Incluirá una lista de recursos que su hijo podría necesitar después de la terapia.

Puede llamar en cualquier momento si considera que regresar a la terapia es lo mejor para su hijo.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.