

Cómo Elegir un Consejero o Terapeuta para Tu Hijo

Cuando buscas a un consejero o terapeuta para tu hijo, quizá tengas dudas de quién podría ser alguien adecuado para él. Y tal vez te preguntes por dónde empezar.

Hay muchas formas de encontrar la ayuda que necesitas para tu hijo. Escoge el camino que sea el mejor para ti y tu familia. Aquí tienes tres ideas que pueden ser útiles para tu búsqueda.

Uno: Pídele sugerencias a las personas que conoces. Pregúntale a un amigo en quien confíes, a otro padre o a tu doctor familiar. Tal vez la escuela de tu hijo tenga un consejero que pueda darte alguna recomendación.

Recuerda que hay disponibles varias formas de ayuda, incluso la telesalud. Y quizá encuentres servicios de consejeros a costo reducido en algún centro de la comunidad, a través de un lugar religioso o por medio de tu trabajo.

Dos: Si tienes tiempo, sería útil hablar con posibles consejeros o terapeutas y hacerles algunas preguntas antes de tomar una decisión.

Puedes pedir una cita directamente con ellos, o mandarles un correo electrónico. Tal vez también puedas hablar con su recepcionista.

Pregunta sobre el entrenamiento del terapeuta, su experiencia para el tratamiento del problema que te afecta, y lo que podrías esperar durante las sesiones.

Tres: Consulta algunos recursos en línea para obtener más apoyo y consejos sobre cómo encontrar un terapeuta o consejero.

Algunos recursos confiables incluyen la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales y la Asociación Canadiense de Salud Mental

Puede tomar algo de tiempo encontrar lo adecuado para tu familia. Si no te sintieras a gusto con tu primera opción, recuerda que siempre puedes buscar otra.

Puedes continuar buscando hasta encontrar lo mejor para ti. No es siempre fácil encontrar atención de salud mental, pero hay recursos para apoyarte a ti y a tu hijo.

Recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes y que la ayuda adecuada **está** en algún lugar.