

**ALERTA:** En caso de que ocurra un evento de emergencia que ponga en riesgo la vida, llame al 911.

**Es una decisión difícil para el padre o cuidador, pero es la decisión adecuada.**

La psicoterapia (terapia) puede ayudar si su hijo tiene retos mentales, emocionales o de conducta. Es posible que los niños no compartan sus problemas y sentimientos con usted y que no quieren decepcionarlo ni lastimarlo. Probablemente no entiendan lo que están sintiendo ni la razón por la que actúan de cierta manera. Los niños de todas las edades se pueden beneficiar con la terapia cuando no son capaces de lidiar con lo que está sucediendo en sus vidas.

Un psicoterapeuta infantil (terapeuta) está capacitado para trabajar con niños y adolescentes. Ayudan a los niños y a sus familias a entender las conductas y a analizar los problemas. Les ofrecen herramientas para manejar los retos y para que se sientan mejor consigo mismos.

## ¿Qué es la psicoterapia?

La psicoterapia ayuda a los niños a mejorar su bienestar emocional, habilidades para hacerle frente a las situaciones y conductas. Incluye hablar y posiblemente también jugar, hacer arte y otras actividades que ayuden a los niños a expresar sus pensamientos y sentimientos. También se le conoce como consejería.

La psicoterapia ayuda a niños y familias a aprender:

- Acerca de sus estados de ánimo, sentimientos, pensamientos y comportamientos.
- Buenas habilidades de comunicación en la casa y en la escuela.
- Cómo resolver problemas e intentar nuevas soluciones en un espacio seguro.

La psicoterapia se ofrece de varias formas. Cuando se trata de niños pequeños, los padres y cuidadores a menudo están involucrados en las consultas de psicoterapia. Es posible que los niños mayores y los adolescentes vean a su terapeuta solos y que se incluya al padre o cuidador antes o después de la consulta. A veces se involucra a toda la familia y otras veces lo que funciona mejor es la terapia de grupo con compañeros de la misma edad.

## ¿Qué pasa en la primera visita?

Un terapeuta hará varias preguntas al padre y al niño para saber cuál es la mejor manera de ayudar a su hijo. Durante esta visita cuénteles al terapeuta todo lo que sepa sobre su hijo, la historia familiar, los factores estresantes, las fortalezas y los problemas. Dígame al terapeuta lo que ha funcionado y lo que no ha funcionado en el pasado. Es posible que usted y su hijo tengan que llenar unos formularios.

La mayor parte de lo que sucede al principio de la terapia es para fomentar la confianza entre el terapeuta y el niño. El niño debe sentirse seguro, cómodo y comprendido para que participe en las actividades de la terapia que le ayudarán a mejorar.

### ¿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 conductas. Usted y su hijo trabajarán en las metas en la terapia, la casa y en la escuela. El plan de tratamiento y las metas cambiarán durante el tratamiento conforme cambien las necesidades de su hijo y su familia.

### ¿Qué tan seguido veremos al terapeuta?

Esto dependerá de las necesidades de su hijo y de su familia. Usted tendrá que estar de acuerdo en el horario de las consultas como parte del plan de tratamiento. La mayoría de las consultas de terapia duran de 45 minutos a 1 hora y pueden ser tan seguidas como cada semana. A menudo, hay más citas al principio de la terapia para planificar y trabajar en nuevas metas. Las citas pueden volverse menos frecuentes conforme se vayan cumpliendo las metas y su hijo se vaya sintiendo mejor.

### ¿Cuánto dura la terapia?

Esto también depende de las necesidades de su hijo y su familia. Toma tiempo aprender y hacer cambios significativos. Usted no verá resultados instantáneos. Algunas terapias duran varios meses. Es de ayuda presentarse a todas las citas programadas y trabajar en el plan de tratamiento en casa. Hable con el terapeuta de su hijo sobre cuánto tiempo piensa que va a durar la terapia.

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

¡Usted juega un papel muy importante! Para aprovechar al máximo la experiencia de su hijo en terapia, asegúrese de que usted y su hijo vayan a todas las citas programadas. Infórmele al terapeuta sobre el progreso y retrocesos de su hijo y su familia desde la última consulta. Comparta sus inquietudes, preguntas y retroalimentación. Ayude a su hijo a trabajar en las metas del plan de tratamiento entre cada cita. Pídale al terapeuta que le recomiende lecturas, recursos en línea o grupos de apoyo para padres. La terapia puede ser difícil; asegúrese de reconocer el progreso y los esfuerzos de su hijo cuando los vea. Apóyelo y guíelo cuando tenga dificultades.

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

Llame al terapeuta si le preocupa algo entre cada consulta. **En caso de una emergencia que ponga en riesgo la vida, llame al 911.**

### ¿Cómo sabe el terapeuta cuándo finalizar la terapia?

Cuando todas o la mayoría de las metas del plan de tratamiento se hayan cumplido, es muy probable que su hijo finalice la terapia. ¡Esto significa que se siente mejor y que le va bien! Todos deberán estar de acuerdo en que terminar la terapia es lo mejor. Usted, su hijo y el terapeuta hablarán sobre cómo reconocer cuando sea tiempo de que esto suceda.

### ¿Qué sucede cuando se termina la terapia?

El terapeuta creará un plan de alta con su participación para ayudar a su hijo y a su familia. Esto permitirá que usted y su hijo continúen el trabajo realizado en terapia. Puede incluir metas posteriores al alta, recursos, planes de seguridad y otra información de ayuda.

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 pregunta 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 o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**