



Consejería y Terapia 101: Lo que todo cuidador necesita saber

¿Alguna vez ha llevado a su hijo al médico por problemas de comportamiento y, en lugar de salir con una "solución", se fue con una referencia de terapia? No entender completamente qué es la terapia y cómo puede ser útil es una de las principales razones por las que las familias no siguen adelante con este tipo de recomendaciones. Pero la terapia puede ser una de las herramientas más beneficiosas y efectivas que tiene en su caja de herramientas para su hijo, así como para usted. La terapia se centra en los aspectos cognitivos (pensamiento), conductuales y emocionales de la salud mental. Puede enseñar nuevas habilidades, pero también puede ayudar a las personas que luchan por lidiar con situaciones difíciles y sentimientos fuertes.



Triángulo de Tratamiento

Cuando un niño tiene problemas de comportamiento o emocionales, es importante recordar que muchos tipos diferentes de servicios pueden ser útiles. De hecho, la forma más efectiva de abordar los problemas de comportamiento puede ser una combinación de terapia conductual, medicamentos (si es necesario) y apoyo escolar. Llamamos a esto el "triángulo de tratamiento". Como puede ver a continuación, los lados del triángulo son todos iguales porque cada intervención en los puntos del triángulo es igualmente importante de considerar. No todos los niños requieren los tres tipos de servicios, pero lo que sí sabemos es que la medicación por sí sola puede no ser suficiente para mejorar los desafíos conductuales y emocionales. También sabemos que la participación de los padres es vital para el éxito de cualquier tratamiento. Los tipos de terapias que discutimos en la parte posterior de esta página están "basadas en la evidencia", lo que significa que han sido estudiadas mucho por los investigadores y se ha demostrado que funcionan.



La importancia de los sistemas familiares en la terapia

Cuando un niño es referido a terapia, la familia es una de las partes más importantes del tratamiento. El sistema familiar significa que todos en el hogar, incluidos los hermanos y otros adultos, cualquier persona que esté involucrada en el cuidado de su hijo.



Los cuidadores a veces piensan que la terapia es algo a lo que llevan a su hijo, pero en lo que no participan. No es así.

La participación familiar en la terapia puede verse diferente dependiendo de las necesidades de su hijo. Puede incluir que usted vaya a sesiones con su hijo, o puede implicar hablar con el terapeuta después o entre sesiones. ¡Practicar estrategias entre sesiones es vital para el éxito de la terapia!





¿Qué tipo de terapia necesita su hijo?

El tipo de terapia que el proveedor de su hijo recomienda debe basarse en las necesidades individuales de su hijo. Tenga en cuenta que está bien probar un par de terapeutas antes de encontrar uno que sea adecuado para usted y su familia.

Enfoque de Entrenamiento Parental (PMT)

PMT es la terapia más efectiva para niños pequeños con problemas de conducta, así como para niños mayores que tienen retrasos en su desarrollo. PMT ayuda a los cuidadores a aprender estrategias para fomentar comportamientos positivos, al tiempo que reduce los comportamientos disruptivos como las rabietas y la agresión.

Las ideas detrás de PMT son simples pero no siempre fáciles de seguir, especialmente cuando un niño está en medio de un colapso y el padre está al final de su ingenio. Los padres a menudo ya conocen las estrategias básicas de PMT, pero luchan por modificar o implementar esas estrategias de una manera que sea efectiva con su hijo.

PMT se puede ofrecer en entornos individuales o grupales y puede estar disponible tanto en persona como en línea. PMT requiere la plena participación de los padres para ser efectivo.

Terapia cognitivo-conductual (TCC)

La TCC es una de las terapias más comúnmente recomendadas para las personas que luchan contra la ansiedad y / o la depresión. La TCC se basa en la idea de que nuestros pensamientos, comportamientos y emociones están conectados de alguna manera.

Por ejemplo, Gabe quiere hacer amigos en la escuela, pero a menudo piensa "a nadie le gusto". Cuando Gabe tiene este pensamiento en su cabeza, entonces evita a otros niños y se sienta solo en el recreo. Este comportamiento hace que se sienta triste y solo. Estos sentimientos ayudan a "demostrar" a Gabriel que su idea de que a nadie le gusta es cierta.

Si podemos enseñarle a Gabe formas de ser más positivo con sus pensamientos, entonces podemos evitar que haga comportamientos que lo hagan sentir solo, como sentarse solo, y entonces podrá interactuar mejor con otros niños y ya no sentirse triste.

La TCC es una forma de enseñar a los niños, e incluso a los adultos, cómo organizar y controlar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Para participar en la TCC, los niños generalmente tienen que tener una edad de desarrollo de al menos 7-8 años. La TCC se puede don...

Consejos para encontrar un buen proveedor de terapia

Localizar un proveedor de terapia para usted o su hijo puede ser una tarea difícil dependiendo de su seguro, ubicación y preferencias personales. Tenga en cuenta que muchos terapeutas, incluso fuera de su área, también ofrecen servicios en línea.

-Conozca el tipo de proveedor que necesita y asegúrese de que tengan licencia. Por lo general, está buscando un trabajador social clínico con licencia (LCSW), un consejero profesional con licencia (LPC) o un psicólogo clínico con licencia (PhD).

-Asegúrese de que está accediendo a la terapia que se sabe que funciona (está "basada en la evidencia") para las necesidades específicas de su hijo.

-Asegúrese de hacer un seguimiento. Los terapeutas están en sesiones con personas todo el día, así que asegúrese de llamar, dejar un mensaje y luego devolver la llamada.

-Asegúrese de que está recibiendo la tarea. Es vital que las estrategias se practiquen entre sesiones, ya que es poco probable que el cambio ocurra después de solo 1 hora por semana. Si su hijo está en terapia, usted debe estar recibiendo la tarea (cosas para trabajar con su hijo en casa).

-No te rindas. No se desanime si el primer proveedor no es una buena opción. Es posible que tenga que probar un par antes de encontrar uno que sea adecuado para su hijo y su familia.

Para obtener más información sobre cómo encontrar un buen terapeuta, consulte los sitios web a continuación:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/freudian-sip/201102/how-find-the-best-therapist-you>

<https://www.webmd.com/mental-health/features/how-to-find-therapist>