

Cómo los padres y los cuidadores pueden ayudar a los hijos que van a psicoterapia

Su hijo puede empezar a recibir servicios relacionados con la salud mental porque sienten ansiedad, ira, cambios en el estado de ánimo, tristeza, dificultad para concentrarse, explosiones emocionales o algo más que interrumpe su vida cotidiana. Sin importar el motivo inicial para empezar, **la psicoterapia se enfoca en desarrollar habilidades nuevas para controlar el estrés cuando la situación se pone difícil**. Ya sea que recibe servicios de psicoterapia en la escuela, en una clínica de la comunidad o mediante videollamadas, **los padres y los cuidadores tienen una función importante a la hora de brindar apoyo durante el proceso**.

“Si habla de algo con un psicólogo, consideramos que se trata de una debilidad, pero no lo es”.

PROGENITOR

LA PSICOTERAPIA REQUIERE CONEXIÓN

Para que la psicoterapia tenga éxito, el psicólogo debe ser alguien con quien usted y su hijo se sientan cómodos. Tener una relación segura y de confianza con el psicólogo significa que su hijo puede desarrollar una conexión fuerte con el profesional y puede **hablar abiertamente sobre sus experiencias, sus estados de ánimo y su comportamiento**. Esta honestidad permite que su familia y el psicólogo identifiquen y practiquen habilidades para afrontar los momentos estresantes.

Cada psicólogo es diferente y es posible que el primero que conozca no sea la opción correcta para su familia. Si la relación con el psicólogo actual de su hijo no se siente bien, pregunte si hay algún otro profesional que pueda ayudarlo.

“La psicoterapia no es una solución rápida”.

PSICÓLOGO DE UNA ESCUELA

Para que la psicoterapia sea eficaz, su hijo necesita sentirse seguro para poder abrirse. Esto puede llevar tiempo, así como ocurre al iniciar cualquier relación nueva.

LA VERDAD SOBRE LA PSICOTERAPIA	
MITOS	VERDADES
La psicoterapia solo es hablar.	Con la psicoterapia se desarrollan habilidades para atravesar los desafíos que vienen con la vida.
Los psicólogos le dicen a la gente lo que debe hacer.	Los psicólogos brindan un espacio tranquilo para que las personas puedan explorar sus emociones y hacen preguntas para fomentar una reflexión más profunda .
No es necesario que compartamos todo lo que nos pasa con todo el mundo.	Aferrarse a las experiencias pasadas y a las emociones intensas puede hacer que disfrutar de la vida cotidiana sea más difícil. El objetivo de compartir “lo que le pasa” es procesar las cosas difíciles y seguir adelante . La psicoterapia brinda un lugar sin prejuicios. Todo lo que se dice durante una sesión de psicoterapia es confidencial y solo se comparte si alguien está en riesgo de sufrir algún daño.
La psicoterapia arreglará a mi hijo. Ya no se sentirá triste, ansioso ni enojado.	La psicoterapia no hace magia . Hay experiencias determinadas que seguirán haciéndonos sentir mal, pero al practicar habilidades en familia y al tener un espacio seguro en el que se pueden compartir las situaciones difíciles, la psicoterapia puede ayudarnos a aprender cómo afrontar mejor el estrés.
Soy el progenitor y también tengo que estar con mi hijo en la sesión de psicoterapia.	Los padres tienen el derecho de saber lo que pasa en las sesiones, pero si están en la habitación durante la sesión, podrían afectar el nivel de apertura de su hijo sobre su estado de ánimo o su comportamiento. Si bien se recomienda hacer encuentros habituales con el psicólogo, los padres no participan de manera activa en las sesiones de psicoterapia de sus hijos . Si quiere participar en la psicoterapia de su hijo, exploren servicios de psicoterapia familiar juntos.

LA COMUNICACIÓN ES CLAVE

Como progenitor o cuidador, es esencial mantener la comunicación abierta entre usted y el psicólogo de su hijo. Usted conoce mejor a su hijo, así que cuando observe cambios en el estado de ánimo o en el comportamiento de su hijo, es importante que comparta esa información. Compartir las situaciones familiares estresantes recientes (como la pérdida de un ser querido, cambios en la vivienda, etc.) también le proporciona al psicólogo de su hijo un contexto útil. El psicólogo respetará la confidencialidad y no compartirá lo que le diga con nadie más sin su permiso a menos que le preocupe la seguridad de su familia. Incluso si cree que no es pertinente compartir los detalles o las actualizaciones de la vida, el psicólogo puede ayudar más si sabe lo que pasa fuera de las sesiones. **Si duda, compártalo. De esta manera, el psicólogo puede ayudar más a su hijo.**

“Me mantengo conectado porque quiero asegurarme de que se entiendan y se satisfagan las necesidades de mi hijo.”

PROGENITOR

PRACTIQUEN HABILIDADES NUEVAS JUNTOS

Después de un par de meses de ir a psicoterapia, su hijo habrá aprendido habilidades nuevas para calmarse cuando algo le moleste. Algunas técnicas comunes son concentrarse en la respiración, prácticas de conexión con el presente, como contar, u otras actividades, como escribir en un diario o hacer movimientos corporales seguros. **Estas son habilidades y para ser bueno en algo hay que practicar.** En casa, los padres y los cuidadores pueden dedicar tiempo a practicar las habilidades de la vida que su hijo está aprendiendo.

Los niños prestan atención a lo que hacen los adultos de confianza, por lo que la familia puede contribuir poniendo en práctica las mismas habilidades para calmarse. Cuando se enoje, en ese momento difícil, intente usar la misma habilidad que su hijo está aprendiendo en la psicoterapia para que vea a un ser querido usando esa habilidad en la vida real. Incluso si no lo dice en voz alta, **ver a los seres queridos usar las técnicas para regular el estado de ánimo ayudará a su hijo a ver que las habilidades de afrontamiento se pueden usar en la vida cotidiana.**

“Apoye en casa lo que su hijo está aprendiendo con la psicoterapia. Practicar fuera de la sesión hace que sea más eficaz.”

PSICÓLOGO DE UNA ESCUELA



“Cuando su hijo está tranquilo es un buen momento para practicar las habilidades de afrontamiento.”



“Mi función es acompañarla en los días difíciles y en los días buenos para que sepa que nunca está sola y que su futuro está lleno de esperanza.”

PROGENITOR

APOYE A SU HIJO ESCUCHANDO CON EMPATÍA

A continuación, se incluyen citas de adolescentes sobre cómo quieren que sus seres queridos los apoyen.

“No elegimos tener ansiedad o depresión.”
ADOLESCENTE

“Solo escuchen. A veces, los consejos pueden empeorar la situación.”
ADOLESCENTE

“Llorar no es exagerar. Los sentimientos son válidos y hay que escucharlos.”
ADOLESCENTE

“Estamos haciendo lo mejor que podemos. Por favor, ustedes hagan lo mismo.”
ADOLESCENTE



WISCONSIN OFFICE OF
Children's
Mental Health
children.wi.gov