

# Cómo ayudar a su hijo que va a psicoterapia

## CONSEJOS DE UNA MADRE



“Observar cómo ir a psicoterapia beneficia a mi nieta me ha mostrado **lo importante que es que los padres estén informados e involucrados**. Hace más de 20 años, cuando mi hijo iba a psicoterapia, no comprendía bien el proceso. **Hoy en día, estar involucrada hace una gran diferencia a la hora de ayudar a que mi nieta se sienta segura, comprendida y apoyada**”.

– Angela Clements

- ▶ **Usted es el apoyo y el defensor más importante de su hijo.** Haga preguntas si no comprende el proceso.
- ▶ Recuerde que su función no es “resolver” el problema, sino **ser un ejemplo, practicar y fomentar habilidades nuevas** junto con su hijo. Y es posible que usted también necesite desarrollar esas habilidades.
- ▶ **La práctica contribuye al progreso, no a la perfección.** Celebre todos los pasos pequeños que su hijo haga y recuérdelle (y recuerde) que aprender habilidades nuevas lleva tiempo.
- ▶ **La empatía es una de las herramientas más poderosas que tiene.** Tan solo escuchando a su hijo refuerza la conexión entre ustedes y lo ayuda a sentirse más seguro para compartir lo que le pasa.
- ▶ **La curación lleva tiempo y es posible que el progreso no siempre ocurra en línea recta.** Siga motivando a su hijo y comunicándose con el psicólogo durante todo el proceso.
- ▶ Durante el proceso de curación de su hijo, es posible que note aspectos propios en los que necesita trabajar. **Las cosas por las que ha pasado no son su culpa, pero la curación es su responsabilidad.** ¡Asuma la responsabilidad de sanar y de crecer junto con su hijo!