



Mi hijo está en terapia: Cómo puedo ayudar?

Mi papel en la terapia de mi hijo:

- **Comparta con el terapeuta sus preocupaciones**
 - Participe, con su hijo cuando sea apropiado, en el establecimiento de metas.
 - Asegúrese de comprender los objetivos y los indicadores para alcanzarlos: ¿cómo sabrá cuándo se está avanzando?
- **Después de 2 ó 3 sesiones hable con el terapeuta de su hijo para entender**
 - ¿Qué piensa el terapeuta sobre el problema?
 - ¿Cómo el terapeuta cree que puede ayudar?
 - Tipo de tratamiento que utilizará el terapeuta
 - Frecuencia con la cuál el terapeuta se reunirá con el niño y la familia
 - ¿Cuál será tu responsabilidad en la terapia?
 - Siempre está bien hacer preguntas.
- **En algunas ocasiones la familia entera participa del tratamiento**
 - El terapeuta puede preguntar la opinión de cada miembro sobre el problema
 - Puede sugerir cambios en el comportamiento de los miembros de la familia para ayudar a su hijo
- **El desafío, la agresión, el retraimiento y otros comportamientos desafiantes son a menudo formas de afrontar emociones difíciles.**
 - Los niños pueden copiar estilos de afrontamiento y patrones de relación negativos de las personas que más les importan.
 - Es mejor cuando ambos padres participan en el tratamiento, incluso si el problema no se desarrolló en la relación entre padres e hijos.





- **Cuando los niños enfrentan dificultades como miedos y ansiedad**
 - La terapia cognitivo-conductual individual puede ser útil
 - Los adultos deben dar ejemplo de cómo gestionar la angustia
 - Es conveniente que los adultos alienten a los hijos a afrontar los miedos
 - Posiblemente necesiten ayuda para practicar nuevos métodos de afrontamiento de esas angustias.
 - Los niños necesitan al menos un adulto que los apoye, los anime y celebre el progreso.
- **Puede ser útil que los padres aprendan las herramientas que su hijo está aprendiendo y así usted puede servir como:**
 - Un entrenador sereno y comprensivo
 - Un Partidario entusiasta
- **La terapia puede centrarse en su respuesta al comportamiento de su hijo; el terapeuta puede ayudarle**
 - Reflexione sobre su comprensión del comportamiento de su hijo.
 - Considere lo que su hijo puede estar comunicando a través de su comportamiento.
 - Reflexione sobre su respuesta al comportamiento y aprenda alternativas que podrían ser más efectivas y útiles para su hijo.
- **Es posible que se le pida que reflexione sobre las formas en que su propia infancia afecta sus pensamientos, sentimientos y comportamientos como padre:**
 - Reflexione sobre cómo se relacionaba usted con los demás cuando era niño
 - Considere formas en las que podría responderle al niño como recordatorio de su propia historia
 - Analice las formas en que usted puede verse "provocado" a actuar como uno de sus padres en su peor momento

