GUÍA PARA

ENCONTRAR UN TERAPEUTA DE TRAUMA

por Mariana Lee

marianalee.com

samsaranava.org

CONSIDERACIONES

Encontrar un terapeuta puede resultar abrumador. Hay algunas cosas importantes a considerar:

- ¿Qué tipo de terapeuta busco?
- ¿Cuáles son mis objetivos principales al ir a terapia?
- ¿Cuál es mi disponibilidad? ¿Puedo hacer una sesión a la mitad del día? ¿O necesitaré citas por la noche/los fines de semana?
- ¿Cuál es mi presupuesto? ¿Cuánto puedo pagar de manera realista mensualmente? Toma ese número y divídelo por 4.
- ¿Tengo seguro de salud que pueda usar para compensar los costos o pagare de mi bolsillo?

DONDE BUSCAR

- Pregúntale a tus amigos o familiares de confianza si tienen algún terapeuta para recomendarte y que te cuenten un poco más sobre cómo trabaja.

- Llama a tu seguro de salud y pregúntales por referencias.

- Busca Terapeutas que usan una modalidad específica como: Terapia de reprocesamiento y desensibilización por movimientos oculares (EMDR), Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS), Experimentación Somática, Brainspotting.

- Usa un directorio como el de Samsaranava.org

PREGUNTAS PARA HACER A UNA TERAPEUTA POTENCIAL

New Message

To terapeuta@samsaranava.org

Subject Buscando Terapia Individual

Hola, soy _____ y estoy buscando terapia _____. Quisiera resolver algunas consultas: ¿Tiene disponibilidad? ¿Tiene experiencia trabajando con [tus síntomas, tu origen cultural, tus metas)? ¿Cómo describiría su enfoque? ¿Acepta este seguro médico _____? o ¿Cual es su tarifa?

SEND

Gracias

POR DESCARGAR ESTA GUÍA, POR FAVOR COMPARTELA CON QUIEN DESEES Y CREAS QUE PUEDE SER DE AYUDA.

Para más dudas visita:

marianalee.com
samsaranava.org