

# Bienestar Sin Fronteras PMF

## ¿Qué es una terapia?

La terapia es una oportunidad para explorar o conversar sobre las cosas que afectan nuestra vida en el día a día como, por ejemplo, dificultades en el trabajo, escuela, relaciones interpersonales, problemas familiares o experiencias del pasado. La terapia puede ser individual, grupal o familiar, terapia de pareja, terapia para proveedores de cuidados y niños.

## ¿Quién necesita o se beneficia al recibir terapia?

Cualquier persona puede beneficiarse de recibir terapia. La terapia es una herramienta para ayudarnos a procesar o a manejar situaciones. No es necesario que “algo ande algo mal con usted” para recibir terapia. El recibir terapia puede ser beneficioso al momento de experimentar cambios y transiciones en nuestras vidas. Todos tenemos períodos de nuestras vidas que son más difíciles que otros y circunstancias que pueden ser difíciles de atravesar.

## ¿Recibir terapia quiere decir que estoy loco/a o que padezco de una enfermedad seria?

Las personas asisten a terapia por un sinnúmero de razones, ninguna de estas razones significa que la persona está loca. La vida es una larga travesía en donde todos transitamos y algunas veces, esa travesía se puede complicar un poco. La terapia existe para ayudar a algunas personas a superar los obstáculos presentes en el camino, sean cuales sean.

## ¿Qué es el trauma y cómo puedo saber si tengo uno?

El trauma puede ser descrito como cualquier experiencia difícil o retadora con la que tenemos que lidiar para poder superarlo o resolver por nuestra cuenta. No es necesario que sea una situación relacionada con el abuso. Algunos ejemplos de una experiencia traumática es lo que experimentan los sobrevivientes de un desastre natural o de un crimen, el proceso de adaptación a una cultura, historia de abuso o violencia (testigo o víctima), cruzar fronteras o procesos de inmigración, separación familiar, divorcio, etc.

## ¿Puedo recibir terapia si trabajo largas jornadas, o no tengo transporte o alguien que cuide de mis hijos?

Nosotros atendemos de 10 am a 7 pm los días martes y jueves. Ofrecemos citas los días sábados para poder ayudar a las personas que trabajan jornadas extensas. También ofrecemos atención virtual o tele terapia en distintas formas para poder adaptarnos a su disponibilidad.

## ¿Qué es la teleterapia?

La teleterapia es terapia que se lleva a cabo por teléfono o video llamada. Ofrecemos múltiples espacios para aquellos que no tengan acceso a una computadora o a un teléfono inteligente. Por ejemplo, en caso de que un cliente necesite teleterapia, pero no cuente con una computadora en casa para comunicarse con su terapeuta, podría venir a las oficinas de Bienestar y utilizar una de las nuestras.

## ¿Cuántas sesiones se necesitan? ¿Qué pasa si no me siento mejor de forma inmediata?

La cantidad de sesiones de terapia varía. Algunas personas alcanzan sus objetivos en 8 o 12 sesiones. Sin embargo, construir una relación terapéutica puede tomar tiempo, y algunas metas terapéuticas pueden tomar años en ser alcanzadas. Algunas personas alcanzan sus metas terapéuticas y finalizan sus terapias y luego regresan a terapia durante diferentes etapas o temporadas de sus vidas.

Mientras esté en terapia, usted puede esperar experimentar una serie de emociones. Como terapeutas nosotros utilizamos herramientas que nos ayudan a hacer que nuestros clientes se sientan seguros y que les permitan reducir sentirse abrumados. El proceso de sanar requiere enfocar su atención en momentos de nuestra vida donde experimentamos dolor; pero, es únicamente efectivo si el cliente se siente seguro y tranquilo.

## ¿Qué pasa si no deseo conversar sobre situaciones que ocurrieron en el pasado o que causan dolor?

Usted no tiene que hablar sobre su pasado o sobre cosas que causen dolor. La relación que usted establece con su terapeuta es como cualquier otra relación. Usted establece los límites sobre que conversación tiene lugar y en el tiempo que deben de ocurrir.

## ¿Qué se requiere de mi parte?

## Bienestar Sin Fronteras PMF

La terapia es trabajo. Los terapeutas no pueden reparar a las personas, pero pueden ayudar a las personas a alcanzar su sanación interna. Como parte de la terapia, su terapeuta podría pedirle que usted se involucre en actividades fuera o dentro de las sesiones. Usted no está obligado a hacer nada; todo lo que es recomendado o propuesto se planifica con el objetivo de ayudarlo a alcanzar sus metas terapéuticas.

### **¿Qué pasa si yo o alguien a quien amo se encuentra en crisis y presenta pensamientos suicidas, de auto lesión o desea lastimar a alguien más?**

Bienestar sin Fronteras no es un centro para atender este tipo de crisis. Si usted está experimentando una crisis relacionada a una enfermedad mental por favor póngase en contacto con sus autoridades locales marcando el 911 o contacte a la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio al 1.800.273.8255 o mande un mensaje de texto con la palabra HELP al 741741. Es importante resaltar que, si usted se encuentra en una emergencia que ponga en riesgo su vida, tiene que llamar al 911 y explicar a los operadores que alguien necesita de “una revisión” y/o está teniendo una “crisis de salud mental” y solicite que un oficial para intervención de crisis se haga presente en el lugar. BSF no puede ofrecer servicios de emergencia o medicamentos psiquiátricos; si usted o su terapeuta consideran que necesitan un mayor nivel de atención del que yo puedo ofrecer, haremos los arreglos necesarios para remitirlo a un profesional de la salud mental que pueda cumplir con sus necesidades de manera más eficiente.

### **¿Cuándo podré saber que ya no necesitaré más terapia?**

Algunos clientes alcanzan sus metas en algunas sesiones mientras que otros requieren meses o hasta años de terapia. Como cliente, usted está en total control y puede dar por finalizadas nuestras sesiones en cualquier momento. Si usted decide dar por finalizadas nuestra relación terapéutica le solicitamos que participe en una sesión de final. Usted también tiene el derecho de negarse a participar en dicha sesión o a solicitar la modificación de cualquiera de mis técnicas de terapia que usted considere hayan podido causar molestias.

### **¿Qué pasa si pierdo mi sesión con BSF?**

En caso de que usted no pueda asistir a una cita, por favor hágamelo saber dejando un mensaje al 260.745.6734 con por lo menos 24 horas de anticipación. De igual manera, si usted decide no continuar en las sesiones de terapia, por favor informe a mi supervisor o a mi de manera inmediata para poder ofrecer mi tiempo a otro cliente. Tomando en cuenta que normalmente tenemos una lista de espera, la continuidad en sus sesiones es importante para alcanzar las metas establecidas en terapia, Bienestar Sin Fronteras requiere que usted se apegue a los siguientes lineamientos al momento de asistir: a) si usted llega tarde a una cita, solamente será atendido el tiempo restante según lo programado para su sesión, b) si usted falla a tres citas de manera consecutiva, usted perderá su espacio de citas conmigo y será colocado en la lista de espera, y c) si usted falla a cuatro o más sesiones en dos meses, usted perderá su espacio de citas conmigo y será colocado en la lista de espera.

### **¿Comparte mi terapeuta lo que yo le digo con otras personas? ¿Alguien compartirá mi información?**

Los temas conversados entre usted y yo, y hasta el hecho de que usted mantiene sesiones conmigo, es completamente confidencial. Por esta razón, en caso de encontrarnos en público, yo protegeré su confidencialidad al no saludarlo a menos que usted me salude primero.

No está obligado a renunciar a su derecho a la confidencialidad en ningún momento; sin embargo, hay excepciones a la confidencialidad, que incluyen el hecho de que yo considere que usted es un peligro para sí mismo o para otras personas, o que si revela en terapia conocimiento o experiencia de abuso de niños / ancianos / personas discapacitadas y en el caso de que una corte ordene que se comparta su información. Si yo considero que usted está en peligro físico o emocional para usted mismo o para otra persona, usted me autoriza específicamente para que advierta a la persona que se encuentra en peligro.

### **Este programa me ha ayudado. ¿Cómo puedo ayudar?**

¿Donaciones?

Ayúdenos contándole a otras personas sobre nuestros programas y en cómo podemos eliminar el estigma existente en nuestra comunidad con respecto a la búsqueda de ayuda.

También puede ayudar al ofrecer transporte o cuidar los niños a alguien que asiste a nuestras sesiones de terapia.