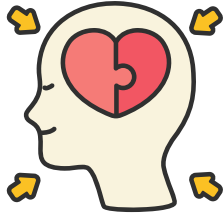


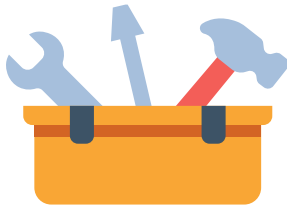
¿Qué es un terapeuta?



Un terapeuta es un profesional de la salud mental que ayuda a las personas a sentirse mejor. Un médico ayuda a que tu cuerpo se sienta mejor. Un terapeuta ayuda a que tu mente, pensamientos y emociones se sientan mejor.

Tal vez hayas tenido problemas cuando otros niños se metían contigo, dificultades con asuntos familiares, o quizás te sientas que no eres lo suficientemente bueno. Un terapeuta te puede ayudar con estos y otros asuntos para que te sientas mejor y adquieras nuevas habilidades que te puedan ayudar.

Cuando vayas a ver a un terapeuta te vas a dar cuenta de que es fantástico para escuchar. Te va a escuchar atentamente cuando compartas las cosas personales con las que necesitas ayuda. Puedes sentirte con la libertad de compartir todo lo que quieras con tu terapeuta.



De esa manera, el terapeuta te dará las herramientas que necesitas poner en tu "caja de herramientas". Tu "caja de herramientas" tiene todas las herramientas (recursos) o habilidades que puedes usar cuando ocurran diferentes situaciones en tu vida. Hagamos una comparación con el arte. Hay muchas formas de hacer arte y se pueden usar muchos tipos de materiales. Para ello, tienes que elegir qué material de arte quieres usar en tu proyecto. El terapeuta también te enseñará qué herramienta o herramientas podrían ayudarte mejor en los asuntos personales que estés trabajando. En el caso de tu proyecto de arte, podrías usar pegamento o cinta adhesiva para unir dos objetos, no usarías crayones ni marcadores. Esos materiales los usarías para colorear.

La terapia y conocer a tu terapeuta es como emprender una nueva aventura. ¡Date una oportunidad!