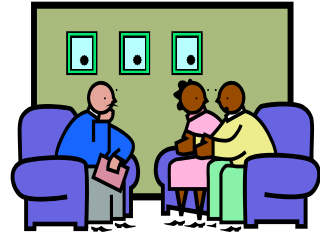




# Gateway to Success

## Boletín Para Los Padres

# Terapia: Qué es y Cómo Puede Ayudar a su Adolescente



A veces es difícil comprender los cambios que está pasando su adolescente. La adolescencia es un tiempo crítico para que los adolescentes aprendan muchas habilidades importantes de la vida. Una parte importante de la adolescencia es aprender a manejar apropiada y efectivamente sus emociones. Como padre, usted puede ayudarlos a comprender y razonar acciones seguras y apropiadas, reacciones y consecuencias a sus sentimientos y acciones. Sin embargo, los padres pueden necesitar la ayuda de un profesional, como un terapeuta, para ayudarle a su hijo a aprender estas habilidades.

La terapia es un lugar que ayuda a alguien a comprender, acoplarse, cambiar y manejar cuestiones emocionales y de conducta. Hay muchas formas de terapia incluyendo conducta cognoscitiva, terapia sicodinámica y terapia familiar. El común denominador de todas estas formas de terapia es que ayudan a la persona a comprender y enfrentar sus sentimientos y cuestiones.

Enseguida algunos signos y síntomas que un adolescente puede experimentar que pueden necesitar la ayuda de un terapeuta:

- Su adolescente se siente triste, ansioso, deprimido y/o enojado la mayor parte del día, por muchos días.
- Su adolescente se involucra en conductas riesgosas como beber, fumar, sexo y/o faltas
- Su adolescente es agresivo verbal y/o físicamente
- Su adolescente se junta con amigos y familia como antes lo hacía
- Su adolescente duerme y/o come demasiado o muy poco

Si usted cree que su adolescente necesita ayuda extra para enfrentar cualquier cuestión, por favor hable con su maestro o un Asesor de Integración en la escuela. Hay disponibles servicios de consejo en todo el distrito y servicios de terapia en cada escuela.

Gateway to Success

For more information contact the Director of Pupil Services (626) 943-3410

July 2010