

Encuentre un terapeuta capacitado en TF-CBT cerca de usted en el Directorio en línea de ARBEST:

<http://arbest.UAMS.edu/clinicianslist/>



CITA

Tome nota de la hora de su primera cita una vez que encuentre un terapeuta capacitado en TF-CBT que trabaje para usted.

Terapeuta: _____

Numero de Telefono : _____

Fecha: _____

Horario: _____

Ubicacion: _____



Preguntas para hacerle a su terapeuta

- ¿Cuál es su experiencia trabajando con niños con trauma?
- ¿Está capacitado para proporcionar tratamientos basados en la evidencia para el trauma?
- ¿Cómo participaré yo u otros miembros de la familia en tratamiento?
- ¿Cuáles son los objetivos del tratamiento?
- ¿Cuánto tiempo se necesitará tratamiento?
- ¿Cómo sabré si mi hijo está mejorando?

TRAUMA - TERAPIA COGNITIVO- CONDUCTUAL FOCALIZADA (TF-CBT)

HOJA DE RUTA PARA EL TRATAMIENTO PARA USTED Y SU HIJO



Tf-CBT es un tratamiento único que ayuda a los niños y las familias a superar el trauma y seguir adelante con sus vidas.

“Mi hijo estaba teniendo un tiempo difícil después de que saliéramos de una situación abusiva. Con TF-CBT, sus síntomas se redujeron drásticamente y aprendimos a hablar unos con otros. Fuimos de una familia infeliz y caótica a una casa tranquila y relajada. Cambió nuestras vidas”.

—Padre Anónimo

HOJA DE RUTA DE TF-CBT

TF-CBT por lo general implica 12-16 sesiones (incluyendo sesiones individuales y conjuntas para padres e hijos) que llevan a la familia en el camino hacia la recuperación.



CREACIÓN de CAPADAS

- Aprende sobre el trauma
- Practicar relajación técnicas
- Desarrollar habilidades para gestionar pensamientos, y comportamientos
- Aprenda eficaz estrategias de crianza



HABLANDO DE LO QUE PASÓ

- Discuta los detalles del trauma en un ambiente seguro y nurturante
- Usar herramientas para manejar emociones y traumas
- Practique la sustitución de pensamientos negativos por otros útiles



SEGUIR ADELANTE

- Mejorar la comunicación y las habilidades interpersonales
- Desarrollar un plan para la seguridad personal
- Practicar técnicas para manejar futuros factores estresantes
- Evaluar el progreso y concluir el tratamiento