



Recibiendo terapia













Esta historia trata sobre terapia. Trabajar con un terapeuta es importante para mantener mi mente y mi cuerpo sano.











Primero llegaré al edificio y me sentaré en la sala de espera. Puedo elegir hacer una actividad mientras espero a mi terapeuta.













En la terapia, puedo hablar de muchas cosas, como de cómo me siento y lo que pienso. Es alguien en quien puedo confiar y está ahí para ayudarme.











Mi terapeuta también puede hablar conmigo sobre las cosas que me molestan o sobre las cosas difíciles que han sucedido en mi vida. Siempre puedo decir: 'No quiero hablar de eso hoy'.











Si me siento nervioso, puedo:

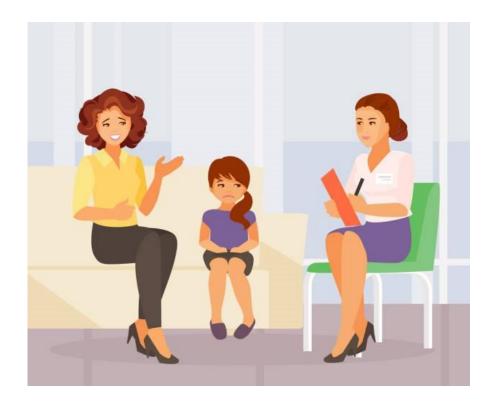
- Pídirle a alguien de confianza que se siente conmigo durante la cita
- · Pensar en algo que me haga feliz
- Pídirle a mi terapeuta que se tome un descanso en cualquier momento











Después, iré a la oficina de mi terapeuta. Puedo encontrar un lugar cómodo para sentarme.











Mi terapeuta y yo podemos hacer muchas cosas diferentes juntos, como jugar con juguetes, hacer arte o leer libros. Es posible que mi terapeuta me haga preguntas para aprender sobre mí y escribir lo que digo para ayudarlos a recordar y ayudarme en el futuro.









Mi terapeuta trabajará conmigo para decidir cuándo los vemos otra vez.











¡Hice un gran trabajo aprendiendo sobre mi cita de terapia!



