

¿CÓMO EMPEZAR?

Lo más difícil es hacer la **primera llamada** y eso ya lo hiciste.

JFELICIDADES!

LA PRIMERA SESIÓN ES PARA CONOCERNOS:

Que conozcas como trabajamos en IRMA, nuestra ubicación, saber cómo llegar, cuánto tiempo haces desde tu casa o trabajo.

Y para que nosotros te conozcamos. Nos interesa mucho saber cómo estás, cómo inicias este proceso terapéutico, qué pensamientos y sentimientos son los más frecuentes.

Para esto se abrirá un expediente con tu nombre que como ya viste consta de los siguientes documentos:



¿QUÉ PUEDO ESPERAR DEL PROCESO CON MI TERAPEUTA?

Puedes estar segura de que la persona que está sentada contigo, tiene toda la **preparación profesional** para poder atender esta problemática.

El proceso psicoterapéutico es un **proceso de acompañamiento**, en el cual nos cuestionaremos ideas, creencias, emociones, pensamientos y todo esto nos ayudará a entender muchas cosas que quizás nos tengan con mucha angustia.

Exploraremos las emociones que tienes a raíz de tu perdida, para comprender ¿Por qué las tenemos? ¿Qué nos quiere decir? ¿Qué nos provoca a partir de esto?

En ocasiones, tu terapeuta te podrá proponer **actividades** que, con nuestra experiencia, hemos visto que son muy útiles para elaborar el duelo por la pérdida de tu bebé.



¿QUÉ NO PUEDO ESPERAR DE MI PROCESO TERAPÉUTICO?

Aunque nos encantaría, no es un proceso mágico, es decir, los cambios no se pueden notar de un día para el otro, así que no te desesperes. Queremos que encuentres la paz que te permita vivir una vida plena.

En IRMA únicamente brindamos atención psicológica acerca de este tema, en caso de que estés interesada en recibir atención psicológica de otro tema, atención psiquiátrica o ginecológica, te podremos canalizar con alguna de las instituciones que conocemos, pero no será un servicio que podremos ofrecerte en IRMA.

¿QUÉ ES LA PSICOTERAPIA?

Para IRMA, la psicoterapia es la construcción de un espacio creado por el paciente y la terapeuta, en el cual se acompañará, se explorará y por ende se acomodarán todos los pensamientos y sentimientos que surgen a partir de la pérdida de un bebé antes de nacer.

LA TERAPIA ES UN TRABAJO EN EQUIPO, EN EL CUAL, TÚ ERES EL CAPITÁN DEL BARCO...

Tu terapeuta es el marinero que estará a tu lado en cada instante, pero al final tú serás quien tome las decisiones del rumbo que quieras tomar.

Es importante que te comprometas con tu proceso, por lo que esperamos asistas a todas tus sesiones. Si no puedes asistir, cancelar 24 horas antes de tu sesión, de lo contrario deberás pagar la cuota de recuperación correspondiente y a las dos sesiones seguidas que faltes deberás confirmar tu próxima cita de lo contrario cancelaremos tu sesión indefinidamente.

