***TERAPIA DE PAREJA***

En las relaciones de pareja se pueden vivir distintos problemas los cuales nos afectan negativamente y generan malestar, como por ejemplo: dificultades en la comunicación, en el entendimiento, o en la sexualidad,  distanciamiento, infidelidad, violencia física o psicológica, o el fin de la relación.  Sea cual sea la problemática, es importante, que si no es posible resolverla o superarla  uno mismo, se acuda a buscar ayuda profesional y realizar un tratamiento psicoterapéutico. **Busca ayuda y mejora tu malestar emocional!!!!!**

**--------------------------------------0-------------------------------------------**

**NIÑOS:**

Los niños se encuentran inmersos en una etapa de aprendizajes y de permanentes cambios (tanto a nivel físico como psicológicos) y donde su entorno familiar incide favorable o desfavorablemente, sobre su salud emocional. Durante su desarrollo pueden presentar pequeñas alteraciones que terminan por resolverse cuando ellos son capaces de emplear sus propios recursos, y muchas veces guiados por la ayuda de los adultos. En otras ocasiones, las dificultades permanecen y generan malestar en los  niños, y preocupación y/o angustia en los padres y en la familia, en esos casos es recomendable la valoración y tratamiento con un psicólogo infantil, que ayude al niño, apoye y oriente a los padres. También se aconseja acudir a consulta cuando existe una situación de estrés a nivel familiar (conflictos de pareja, dificultades económicas, muerte de seres queridos, separación o divorcio de los padres, situaciones de violencia intrafamiliar, etc.), en casos de acoso escolar o cibernético, abuso sexual, etc Son muchos los casos por los cuales se puede necesitar consultar a un psicólogo, **lo importante es que cuando nos damos cuenta de que existe un problema, consultar en la brevedad.**

**ADOLESCENTES:**

La adolescencia es una etapa “bisagra” entre la infancia y la adultez, y con frecuencia a los padres se le dificulta el trato con sus hijos, debido a que no se los puede tratar como niños, ni tampoco exigirle como adultos.

Es un período difícil de transitar debido a que implica muchos cambios (biológicos, fisiológicos, psicológicos y sociales) y donde la persona debe atravesar varios duelos: el duelo por la pérdida del cuerpo infantil, la pérdida de los padres “idealizados” de la niñez y la disyuntiva de tener que elegir por sí mismo, y la búsqueda de una identidad propia lo que implica también la pérdida de la dependencia de sus figuras parentales.

Con frecuencia llegan a mi consultorio adolescentes planteando diferentes motivos de consulta: timidez, problemas de relacionamiento, aislamiento, baja autoestima, inseguridad, bullying, problemas de conducta, autoagresividad o heteroagresividad, impulsividad, adicción a las drogas, depresión, trastornos alimenticios, etc. **El primer paso al cambio es reconocer cuando exite un problema y que muchas veces solo no podemos solucionarlo, y para lo cual es necesario la ayuda de un profesional que brinde asistencia y las orientaciones oportunas para un desarrollo óptimo y saludable.**

**ADULTOS:**

Muchas veces en la vida nos enfrentamos a diferentes dificultades que solucionamos poniendo en marcha nuestras estrategias de resolución de problemas personales, con nuestros recursos internos y con la ayuda del entorno (familia, amigos, compañeros de trabajo, etc). Pero existen situaciones con alto nivel de mal estar y sufrimiento que necesitamos del apoyo y orientación de un profesional, y es en ese momento en que es recomendable acudir a un psicólogo para afrontar y resolver dicha situación y para que no continúe afectando nuestra vida cotidiana y nuestras relaciones con los otros. También podemos necesitar contención y orientación ante situaciones en las que nos somos capaces de identificar cuáles son los recursos adecuados para resolverlas y enfrentarlas.