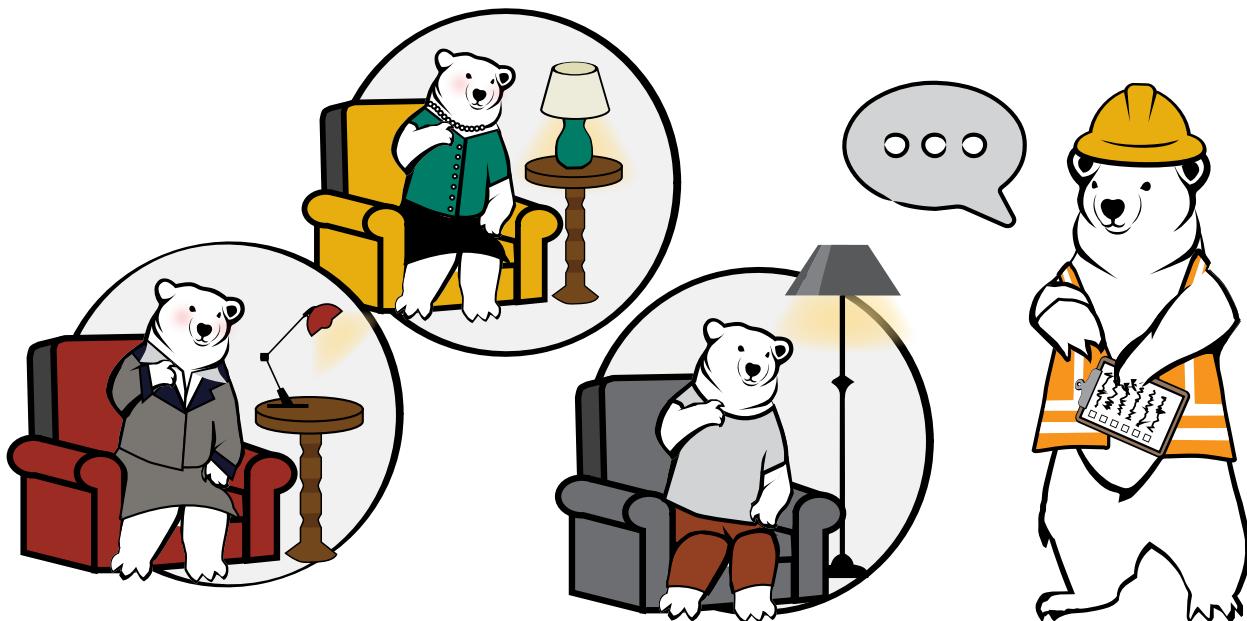




# Encontrando el Apoyo Adecuado Para Tu Salud Mental



## Aspectos que debes tener en cuenta al elegir a tu consejero:

- **Credenciales:** Los consejeros deben tener por lo menos un título de Maestría y deben tener licencia. En algunas situaciones, los consejeros de nivel postgrado pueden estar acumulando horas para su licencia; haz preguntas sobre su práctica y cómo funciona la supervisión. Tu consejero puede ser un psicólogo (doctorado - Ph.D o Psy.D.), un trabajador social (MSW), o un consejero (MA). También puedes trabajar con un psiquiatra (MD) para terapia o medicamento.
- **Experiencia:** Pregúntale a tu consejero sobre sus experiencias profesionales con tus preocupaciones actuales.
- **En forma:** Aunque la relación de consejero no es una amistad, es importante que te sientas seguro y confíes en que tu consejero es competente. No tienes por qué conformarte con el consejero que se te asigne. Si no te sientes bien, pide otro proveedor.
- **Disponibilidad:** ¿Con qué frecuencia podrás trabajar con el consejero? ¿Por cuánto tiempo? ¿Qué ocurrirá en el caso de una emergencia? ¿Qué ocurre durante las vacaciones escolares?



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental