



# HEALTHY RELATIONSHIPS INITIATIVE

## Conjunto de Herramientas Para Jóvenes

### Hoja de Consejos # 7: Cuándo Hablar Con un Consejero

Consejería puede ser muy útil para individuos y parejas por muchas razones diferentes. Individuos y parejas pueden buscar consejería en diferentes etapas de sus vidas y en sus relaciones para fortalecerse, resolver conflictos y manejar transiciones de vida estresantes. Si está pensando en buscar consejería como individuo o con su pareja, hemos incluido algunas preguntas que puede considerar en seleccionar un consejero.

1. **¿Qué entrenamiento y experiencia tiene relacionado con el trabajo de adolescentes y adolescentes en relaciones?** Nota: Si usted está en una relación, considere preguntar qué entrenamiento y experiencia el consejero tiene relacionado específicamente con asesoramiento de parejas. Averigüe qué experiencia tiene el consejero en asesorar a personas de su grupo de edad. Si está interesado en asesoramiento de parejas, analice qué entrenamiento tiene su consejero. El consejero debe tener una formación específica en el trabajo con parejas ya que este es un área de especialidad única en la profesión de asesoramiento. El consejero debe ser capaz de explicar su nivel de formación y el enfoque específico que utiliza cuando trabaja con parejas en un lenguaje sencillo.
2. **¿Cuántas sesiones habrá?** Hable sobre la cantidad de sesiones que usted y su consejero consideran apropiadas para abordar sus inquietudes de presentación. Su interés en asesoramiento individual o de pareja puede o no dictar la duración de sesiones, así que asegúrese de hablar esto con su consejero. Puede que no sea posible determinar un periodo de tiempo exacto al inicio del asesoramiento, pero una vez que su consejero tenga un sentido general de sus metas de consejería, debería ser capaz de ofrecer un periodo de tiempo general para que entienda el compromiso de tiempo que se requiere.
3. **¿Cuál es el costo?** Los costos de asesoramiento individual y de pareja pueden variar ampliamente y desafortunadamente, muchas compañías de seguros de salud no cubren específicamente la asesoría de parejas, a menos que una de las parejas tenga un diagnóstico mental de salud. Es importante que se informe sobre el costo de asesoramiento (individual o de pareja) con su consejero para que pueda tomar una decisión informada sobre cuánto puede pagar. Si el costo de un consejero es demasiado alto, pregunte si pueden proporcionarle referencias a servicios más accesibles en su comunidad.
4. **¿Proporcionaría consejería a una pareja en la que se estuviera produciendo abuso?** Si usted ha experimentado violencia o abuso en su relación, el asesoramiento de parejas NO es apropiado y puede no ser seguro. Por lo tanto, si ha sido abusado por su pareja, no debe buscar asesoramiento de un proveedor que le diga que proporcionará asesoramiento de parejas para tratar una relación abusiva. Hay programas de intervención específicos para las personas que abusan de las relaciones, y este tema no es seguro para abordar en un contexto de asesoramiento de parejas.

*Además de las preguntas anteriores, también es importante considerar que tan bien ambos se sienten con el consejero. Es importante trabajar con alguien con quien ambos (si corresponde) se sientan cómodos. Cuanto más positivo se sientan con el consejero, más seguro se sentirán en explorar problemas desafiantes en ti mismo o en tu relación.*