



# Vida Saludable:

Cuidando de su salud emocional y mental



Traído a usted por la Asociación de Terapeutas Matrimoniales y Familiares de California



## QUIÉN PUEDE AYUDAR

El entrenamiento, la experiencia y la extensión de la práctica difieren entre los cuatro tipos de profesionales de salud mental.

**Psiquiatras** — Médicos (Doctores en Medicina) que se forman primordialmente para prescribir medicamentos. Algunos también practican la psicoterapia.

**Psicólogos** — Tienen un título a nivel doctoral con un enfoque en pruebas psicológicas y psicoterapia.

**Trabajadores sociales clínicos autorizados (LCSW)** — poseen una Maestría (o un grado a nivel doctoral) / Doctorado con especialización primaria en servicios sociales, incluyendo la psicoterapia.

**Terapeutas matrimoniales y familiares (MFT)** — poseen una Maestría (y muchos también poseen un grado a nivel doctoral) con especialización en psicoterapia y ayuda psicológica. Los MFT son los únicos profesionales en salud mental que de conformidad con la ley completan asignaturas obligatorias sobre ayuda psicológica y psicoterapia. Como expertos en interrelaciones, los MFT están capacitados para dar tratamiento a individuos, parejas, familias y grupos.

## CUÁNDO BUSCAR AYUDA

Los terapeutas matrimoniales y familiares (MFT) trabajan con niños, adolescentes, adultos y ancianos, así como también con parejas e individuos. Ellos tratan casos de:

- Esters emocional o ansiedad
- Problemas de comportamiento
- Depresión
- Abusos con el alcohol y las drogas
- Asuntos maritales (incluyendo divorcio,
- Ayuda psicológica premarital, familias adoptivas)
- Problemas de crianza de los hijos
- Desórdenes alimentarios
- Aflicción
- Cólera
- Abuso sexual
- Comportamientos suicidas
- Violencia doméstica
- Problemas emocionales serios
- Desórdenes mentales severos



Los MFT trabajan con personas en crisis, así como también con aquellas que quieren mejorar su bienestar emocional o adquirir habilidades para un buen desarrollo de sus interrelaciones o matrimonio. También refieren y colaboran con médicos, psiquiatras y otros profesionales por el bien de los clientes.

## CÓMO EMPEZAR

- **Compruebe su seguro.** La cobertura entre compañías de seguros varía ampliamente, así es que llame para enterarse de lo que su plan pagará. Antes de empezar la terapia, pregunte si su terapeuta acepta su seguro y lo que usted pagará de su bolsillo por cada sesión.
- **Esté informado.** Algunos terapeutas usan terapias de largo plazo para resolver asuntos de largo plazo. Otros usan terapias de corto plazo para ocuparse de metas específicas. Los métodos incluyen, entre otros, psicodinámica, comportamiento cognitivo, terapia familiar y terapia enfocada en la solución. Lea cuidadosamente para aprender más.
- **Comuníquese con terapeutas potenciales.** Busque terapeutas con entrenamiento especializado y experiencia en el asunto sobre el cual necesita ayuda. Use entrevistas telefónicas breves para encontrar los terapeutas potenciales que mejor se adapten a su situación.
- **Haga muchas preguntas.** Busque a alguien afectuoso y comprensivo. Pregunte sobre pagos, disponibilidad y cómo trabajaría el terapeuta con usted. Diga lo que necesita.
- **No tenga miedo.** Usted no está solo. Buscar ayuda cuando los sentimientos y las interrelaciones amenazan su bienestar es el primer paso para una vida mejor. Dé ese paso hoy mismo.

## OFRECIENDO AYUDA ADICIONAL

### Acerca de los Terapeutas Matrimoniales y Familiares

Los Terapeutas Matrimoniales y Familiares (MFT) son expertos en interrelaciones. Ellos trabajan con individuos, parejas, familias, niños, adolescentes y personas de edad, proporcionando ayuda y perspectiva al momento que los pacientes luchan contra los retos de la vida.

Autorizados por el Estado de California, los MFT son psicoterapeutas que están excepcionalmente entrenados y acreditados para evaluar, diagnosticar y tratar una gran variedad de problemas para que las personas logren tener unas relaciones y ajuste social más adecuados, satisfactorios y productivos.

La Asociación de Terapeutas Matrimoniales y Familiares de California (CAMFT) es una organización independiente sin fines de lucro a nivel estatal compuesta de más de 29,000 profesionales en salud mental. CAMFT está dedicada al matrimonio progresivo y la terapia familiar como una profesión de arte curativo, científica y de salud mental. De hecho, CAMFT patrocina a TherapistFinder.com™, de tal manera que los californianos pueden tener acceso a expertos locales capacitados que pueden ayudar.



Buscar a un Terapeuta Matrimonial y Familiar o a otro profesional de la salud mental para que ayude con las dificultades de la vida es una señal de coraje y un paso en la dirección correcta. Siempre pregunte acerca de las áreas de especialización de un terapeuta (por ejemplo, ayuda psicológica para adicciones, problemas con niños, ayuda psicológica para las interrelaciones) antes de recibir la terapia, para asegurarse de que es la indicada para usted.

TherapistFinder™ es un directorio interactivo en línea en todo California que es de fácil manejo y en el que se puede buscar por nombre, ubicación y área de especialización. Es su introducción a uno o más psicoterapeutas capacitados que poseen una licencia de California.



## Cómo pueden ayudar los terapeutas

Casi la mitad de las personas que buscan ayuda sufren de problemas interpersonales. Usted podría estar teniendo problemas en su matrimonio, con la crianza de sus hijos, u otros conflictos familiares. Otras personas que buscan tratamiento sufren de problemas serios de salud mental que van desde ansiedad y depresión hasta trastorno bipolar y esquizofrenia.

Cuando se sienta atrapado en su vida o tenga problemas para ajustarse a nuevas transiciones, como cuando se está a punto de casarse, de tener hijos o se trata con asuntos de la edad, un terapeuta capacitado puede ayudar.

Si bien los medicamentos pueden ayudar a algunas personas a obtener alivio de los síntomas, la terapia, con o sin medicamentos, es el tratamiento más efectivo a largo plazo. Cuando las personas reciben el tratamiento que necesitan, tienen menos problemas médicos, pierden menos días de trabajo y se enfrentan con más facilidad a los retos de la vida. La terapia ayuda a individuos, parejas y familias a vivir una vida más productiva, satisfactoria y gratificante.

Lo que usted le diga a un terapeuta es privado. Por ley, todos los terapeutas están obligados a mantener la confidencialidad en la mayoría de las circunstancias.

## Atención Controlada de Seguros

La mayoría de las pólizas de seguro médico cubren el servicio de terapeutas matrimoniales y familiares (MFT), siempre que los servicios sean " médicamente necesarios ". Esto incluye típicamente la cobertura de sesiones cara a cara para un problema diagnosticable de salud mental. Tal cobertura puede ser limitada. Por favor, contacte a su compañía de seguros médicos para solicitar información detallada acerca de la cobertura disponible para usted y su familia.



El Board of Behavioral Sciences es responsable por la protección al consumidor con la regulación de Terapeutas Matrimoniales y Familiares en el estado de California.

**Board of Behavioral Sciences**  
1625 N Market Blvd., Suite S-200  
Sacramento, CA 95834  
www.bbs.ca.gov • (916) 574-7830



La Asociación de Terapeutas Matrimoniales y Familiares de California se dedica a avanzar la profesión como un arte y ciencia, a mantener altos niveles de éticas profesionales, a mantener las calificaciones para la profesión y ampliar el reconocimiento y el conocimiento de la profesión.

**California Association of  
Marriage and Family Therapists**  
7901 Raytheon Road  
San Diego, CA 92111-1606  
www.camft.org • (858) 292-2638

