



Cuando un niño o adolescente comienza un proceso psicológico, la familia suele tener muchas preguntas: ¿Que va a pasar en las sesiones? ¿Cuanto va a durar? ¿Que hago yo en casa? ¿Como se lo explico? Esta guía responde a las dudas más frecuentes y ofrece orientación práctica para que **la familia sea parte activa del proceso**, porque lo que ocurre entre sesión y sesión es tan importante como lo que ocurre dentro de la consulta.

QUÉ ESPERAR DE UN PROCESO PSICOLÓGICO

- **Las primeras sesiones son de evaluación.** El psicólogo necesita conocer al niño, entender su mundo, explorar que le ocurre y por que. Esto puede llevar entre dos y cuatro sesiones. Es normal que al principio no haya "tareas" ni intervenciones directas: primero hay que comprender bien la situación.
- **Se establece un plan de trabajo.** Tras la evaluación, el psicólogo comparte con la familia los objetivos del proceso y las líneas de trabajo. Este plan no es rígido: se ajusta a medida que avanza el proceso.
- **Las sesiones son un espacio seguro.** Lo que el niño dice o hace en sesión es confidencial, con excepciones claras (riesgo para sí mismo o para otros). Esto es fundamental para que el niño pueda expresarse sin miedo. El psicólogo compartirá con la familia lo que sea relevante para el proceso, pero no un resumen literal de cada sesión.
- **La frecuencia habitual es semanal o quincenal.** Depende de la situación y del momento del proceso. A medida que el niño mejora, las sesiones suelen espaciarse hasta el alta.

EL PROGRESO NO ES LINEAL

Es muy frecuente que las familias esperen una mejoría constante y progresiva: cada semana un poco mejor que la anterior. Pero los procesos psicológicos no funcionan así. Hay semanas buenas y semanas malas. Hay momentos en los que parece que se retrocede. Esto no significa que el proceso no este funcionando: significa que el niño esta trabajando en cosas difíciles y que el cambio real lleva tiempo. A veces, un "empeoramiento" temporal es señal de que se están tocando temas importantes que generan incomodidad. Es parte del proceso, no un fracaso.

- 1 **Manten la normalidad.** El niño no necesita un trato especial por ir al psicólogo. Sigue con las rutinas, las normas y las actividades habituales. La normalidad es terapéutica en sí misma.
- 2 **No interrogues después de cada sesión.** "¿Que habeis hecho hoy?" es una pregunta natural, pero puede hacer que el niño sienta que su espacio privado no es respetado. En su lugar, puedes decir: "Ya has vuelto del psicólogo. Si quieres contarme algo, aquí estoy". Déjale decidir.
- 3 **Si el psicólogo te da pautas, aplícalas con consistencia.** A veces se pide a las familias que hagan cosas concretas en casa (usar un sistema de refuerzo, manejar una situación de una forma determinada, practicar una estrategia). Estas pautas son parte del tratamiento. Si no las entiendes o no te salen, dímelo: es mejor ajustarlas que no hacerlas.
- 4 **Observa y anota.** Si ves cambios (positivos o negativos), situaciones relevantes o cosas que te preocupan, apúntalas. Esa información es muy valiosa en las sesiones de seguimiento con la familia.
- 5 **Cuida tu propio bienestar.** Acompañar a un hijo en un proceso psicológico puede generar culpa, ansiedad o agotamiento en los padres. Si lo necesitas, pide apoyo para ti también. Un padre que está bien acompaña mejor.

CÓMO HABLAR CON EL NIÑO SOBRE IR AL PSICÓLOGO

- **Se honesto y sencillo.** Adapta la explicación a su edad. Para un niño pequeño: "Vamos a ver a una persona que ayuda a los niños cuando tienen preocupaciones o cuando las cosas se ponen difíciles. Vais a hablar y a jugar". Para un adolescente: "Hemos pensado que puede venirte bien hablar con alguien que te escuche y te ayude con lo que estas pasando".
- **Normaliza.** "Ir al psicólogo es como ir al médico pero para las emociones. Igual que a veces necesitamos ayuda con el cuerpo, a veces la necesitamos con lo que sentimos". Evita frases que impliquen que hay algo "mal" en el niño.
- **No uses la terapia como amenaza.** Nunca digas "como sigas así te llevo al psicólogo" ni "se lo voy a contar al psicólogo". Esto convierte la terapia en un castigo y sabotea todo el proceso.
- **Respetar si no quiere ir.** Es normal que al principio haya resistencia, especialmente en adolescentes. No le obligues por la fuerza, pero tampoco te rindas. Habla de sus miedos, escucha sus objeciones. A veces basta con decir: "Prueba una sesión y después decides". La mayoría de los niños se sienten cómodos después de la primera visita.

QUE NO HACER DURANTE EL PROCESO

- **No presiones para que cuente lo de las sesiones.** Si quiere compartir, bien. Si no, respeta su espacio. La confidencialidad es clave para que la terapia funcione.
- **No compares con otros niños.** "Tu primo fue al psicólogo y en un mes ya estaba bien" no ayuda. Cada proceso es único.
- **No contradigas las pautas del psicólogo delante del niño.** Si no estas de acuerdo con algo, habla con el profesional directamente. El niño necesita ver coherencia entre los adultos que le cuidan.
- **No esperes que el psicólogo "arregle" al niño.** La terapia no es un taller de reparación. Es un proceso de acompañamiento y aprendizaje que implica a toda la familia. El cambio más importante muchas veces ocurre en la dinámica familiar, no solo en el niño.
- **No abandones el proceso prematuramente.** Cuando el niño empieza a mejorar, es tentador dejar de venir. Pero la mejoría inicial no significa que el trabajo este completo. El alta la decide el profesional junto con la familia, cuando los cambios sean solidos y estables.

LA COMUNICACIÓN CON EL COLEGIO

En muchos casos, es útil que el colegio sepa que el niño está en un proceso psicologico. No necesitan conocer los detalles: basta con informar al tutor y al orientador de que esta recibiendo atención psicológica y, si es pertinente, compartir pautas generales que puedan aplicar en el aula (por ejemplo, "necesita más tiempo en los exámenes" o "si se bloquea, mejor no insistir y darle un momento"). El psicólogo puede facilitar esta comunicación con un informe escolar o una reunion coordinada, si la familia lo desea. La coherencia entre casa, consulta y colegio multiplica la eficacia del proceso.

EJEMPLO PRÁCTICO

La familia de Álvaro (11 años) empezó el proceso hace dos meses por ansiedad de rendimiento. Las primeras semanas fueron bien: Álvaro venía contento de las sesiones. Pero en la cuarta semana, empezaron a trabajar situaciones que le resultaban incómodas y Álvaro dijo que no quería volver. Su madre, en lugar de obligarle o cancelar, le dijo: "Entiendo que hoy no te apetece. A veces en el psicólogo se habla de cosas que cuestan. ¿Que es lo que te preocupa?". Álvaro explico que le daba vergüenza hablar de los exámenes. Su madre valió eso: "Es normal que te de vergüenza. Pero justamente por eso estas yendo: para que esas cosas dejen de pesar tanto". Álvaro fue a la sesión siguiente. Seis semanas después, sus niveles de ansiedad habían bajado notablemente — no porque la terapia fuera mágica, sino porque tuvo el espacio y el apoyo para enfrentar lo que le asustaba.

PARA RECORDAR

Un proceso psicologico no es algo que le hacen a tu hijo: es algo que haceis juntos. Tu papel como familia es fundamental. No necesitas ser perfecto ni tener todas las respuestas. Necesitas estar presente, ser paciente con los tiempos del proceso, y confiar en que el trabajo que se está haciendo — dentro y fuera de la consulta — esta construyendo algo solido. Los cambios más profundos son los que menos se ven al principio.