# La primera cita, paso a paso

## 1 Antes

**Por teléfono o al agendar** te preguntan qué te preocupa y si tu hijo ya fue con otro profesional.[4]

**Si es terapia de lenguaje**, muchas veces primero piden una **prueba de audición**, para descartar que no oiga bien.[2]

**Te pueden pedir llenar un cuestionario** sobre su desarrollo, su salud y la familia. Si te lo mandan antes, llénalo en casa con calma.[4]

## 2 Durante

**Una plática contigo** sobre cómo se ha desarrollado tu hijo, su forma de ser y cómo se lleva con los demás.[1]

**A veces juntos y a veces por separado.** Con adolescentes es normal que el profesional quiera hablar un rato a solas con él.[4]

**Un rato con tu hijo**, según su edad. Con los chiquitos casi siempre es jugando; puede ser con observaciones o pruebas.[1, 3]

**El objetivo de la primera cita** es conocerse y entender qué pasa. **Es normal que no salgas con un diagnóstico.** Muchas evaluaciones toman más de una sesión.[7, 4]

## 3 Después

**Te tienen que explicar el plan:** qué van a trabajar, cómo esperan que cambie lo que te preocupa y cómo van a saber si va mejorando.[4]

**Te dicen qué hacer en casa.** La terapia de un niño funciona mejor cuando los papás participan.[4, 1]

**Te dicen cada cuánto y más o menos por cuánto tiempo.** Muchas veces es una sesión a la semana durante varios meses.[3]

**Si no hubo conexión, puedes cambiar.** Empezar con un terapeuta no quiere decir que tengas que quedarte con él; a veces toma tiempo encontrar al adecuado.[2]

**Qué llevar y cómo platicarle antes de ir:** descarga "Qué llevar a la cita" (versión terapia) en kidsin.mx/que-llevar-a-la-cita-con-el-doctor

# ¿Estás con un buen profesional? Revísalo tú

### Buenas señales

- ☐ **Tiene cédula profesional y la encuentras en el Registro Nacional de Profesionistas de la SEP.** Búscalo por nombre.[5]
- ☐ Te explicó el plan **con un objetivo claro** y cómo va a medir el avance.[4]
- ☐ Te dijo **cada cuánto** son las sesiones y **cuánto cuestan**.[4]
- ☐ Te dijo **qué te va a contar y qué no** de lo que hable con tu hijo, sobre todo si es adolescente.[4]
- ☐ Te dejó preguntar todo y te contestó con palabras que entiendes.
- ☐ Tu hijo salió tranquilo, o por lo menos no salió peor de como entró.

### Señales para pensarlo dos veces

- ☐ No te da su cédula o no aparece en el registro de la SEP.[5]
- ☐ No te puede decir qué va a hacer con tu hijo ni para qué.[4]
- ☐ Te promete resultados en un número fijo de sesiones o te dice que lo va a "curar".
- ☐ Te pide pagar muchas sesiones por adelantado antes de evaluarlo.
- ☐ Te da un diagnóstico en la primera cita sin haber evaluado a tu hijo.

Busca su cédula por nombre: **cedulaprofesional.sep.gob.mx**

# Según la terapia

### Psicología

La primera cita es sobre todo la plática con los papás y conocer a tu hijo. Después puede venir una evaluación con pruebas, que toma más sesiones.[1, 4]

### Terapia de lenguaje para niños

- Evalúa cómo habla tu hijo y cuánto entiende de lo que le dicen y de los gestos.[2]
- Antes suele pedirse la prueba de audición.[2]
- Si te preocupa cómo habla, **no esperes a ver si se le quita**: los retrasos del habla y del lenguaje se tratan muy bien cuando se atienden a tiempo.[2]

### Estimulación temprana

Con bebés, la sesión casi siempre es contigo presente y jugando. Pregunta qué ejercicios puedes hacer en casa entre sesiones.

**Si tu hijo habla de hacerse daño o de no querer vivir, no esperes a la cita.**[2]

**911** Emergencias

**800 911 2000**

**Línea de la Vida.** Secretaría de Salud, gratuita y confidencial, 24 horas, 365 días.[6]

**Fuentes:** 1. Instituto Nacional de Salud Mental de EE. UU. (NIMH) · 2. Academia Americana de Pediatría, HealthyChildren.org · 3. KidsHealth (Nemours) · 4. Child Mind Institute · 5. SEP, Registro Nacional de Profesionistas · 6. Secretaría de Salud, CONASAMA, Línea de la Vida · 7. CHOC Children's. Lista completa en kidsin.mx/primera-cita-con-el-psicologo

= consejo de mamá a mamá; no sale de una fuente oficial. · Esta guía no sustituye la consulta con un profesional. Hecho por KIDSin · kidsin.mx