

# Encontrando el psicólogo o psiquiatra correcto



Tener confianza en su psicólogo o psiquiatra es esencial para establecer una relación positiva. Para sentir cómodo con su psicólogo o psiquiatra, es recomendado que hable con mas de un psicólogo o psiquiatra antes de elegir uno.

## AQUÍ HAY UNAS PREGUNTAS PARA CONSIDERAR A PREGUNTAR:

### PROBLEMAS PRACTICAS:

- Acepta mi seguro medico? Si no, que acuerdos tiene para el pago?
- Si necesito medicación, usted puede prescribir la medicación? Si no, usted puede remitirme a alguien que puede.
- Usted Le especializa en tratando niños, adultos o los dos?
- Que experiencia tiene tratando ansiedad, depresión, TOC, o otros trastornos relativos?
- Que entrenamiento o/y credenciales tiene?

### TRABAJANDO JUNTOS:

- Cuál es su estrategia de tratamiento?
- Usted provee terapia salud telemental?
- Como puede ayudarme a superar mi problema?
- Hace cuánto tiempo antes de me puedo anticipar a sentirme mejor?
- Que haría usted si no empiezo a sentirme mejor en un tiempo normal?
- Como me puedo ayudar en mi propia recuperación?

Aprende mas de diferentes tipos de terapia aquí:  
[www.adaa.org](http://www.adaa.org)

