

BOLETÍN

CENTENNIAL COUNSELING CENTER / (630) 377-6613
VISÍTENOS EN LA WEB WWW.CENTENNIALCOUNSELING.COM

EL PROPÓSITO DE ESTE BOLETÍN ES COMPARTIR CON USTED ALGUNAS IDEAS QUE LE AYUDEN A VIVIR SU VIDA DE UNA FORMA PLENA Y FELIZ. EN CENTENNIAL NOS ESPECIALIZAMOS EN LA CONSEJERÍA Y QUEREMOS USAR ESTE MEDIO PARA PONERNOS A SU DISPOSICIÓN Y AYUDARLE A RESOLVER SUS ASUNTOS EMOCIONALES Y RELACIONALES.



"El mejor servicio que podemos prestar a los afligidos no es quitarles la carga, sino infundirles la necesaria energía para sobrellevarla".
Phillips



¿QUE ES CONSEJERÍA?

CUANTAS VECES HE ESCUCHADO DECIR: "YO NO NECESITO A UN CONSEJERO, YO NO ESTOY LOCO", COMO SI LA CONSEJERÍA FUERA PARA CASOS AGUDOS ÚNICAMENTE. PERO LA REALIDAD ES OTRA, PUESTO QUE LA CONSEJERÍA ES UN ESPACIO Y UN MOMENTO PARA HABLAR SOBRE LOS PROBLEMAS EMOCIONALES QUE NOS AQUEJAN, CON UN PROFESIONAL QUE HA SIDO CAPACITADO PARA ESCUCHAR Y AYUDAR A OTROS A ENCONTRAR POSIBLES SOLUCIONES. TODOS PASAMOS POR MOMENTOS DIFÍCILES EN LA VIDA, YA SEA EL PADRE DE FAMILIA CON EL ADOLESCENTE REBELDE QUE NO QUIERE RESPETAR LAS REGLAS DE LA CASA; O LA ESPOSA QUE TIENE MIEDO A DAR SU OPINIÓN EN CASA PORQUE SU MARIDO LA ABUSA; O EL

MUCHACHO QUE CONSTANTEMENTE ES CASTIGADO EN EL SALÓN DE CLASE PORQUE NO PUEDE ESTARSE QUIETO, CUALQUIERA SEA EL CASO, GENERALMENTE, ESTOS PROBLEMAS NO SE RESUELVEN SINO ES CON LA AYUDA DE UN CONSEJERO PROFESIONAL QUE LE AYUDE A ENTENDER MEJOR LAS CAUSAS DE SUS PROBLEMAS Y QUE LE AYUDE A ENCONTRAR LAS SOLUCIONES QUE LE PERMITAN RESOLVERLOS. LA CONSEJERÍA NO DEBE SER VISTA COMO LA ÚLTIMA HERRAMIENTA, MAS BIEN COMO UN POSIBLE PASO A SEGUIR PARA EVITAR QUE LAS COSAS LLEGUEN A LOS EXTREMOS. UN CONSEJERO NO PUEDE QUITARLE SU PROBLEMA, PERO SI PUEDE AYUDARLE A ENCONTRAR LOS RECURSOS QUE LE PERMITAN RESOLVERLO.

¿CÓMO SE ESCOGE UN CONSEJERO?

COMO EN CUALQUIER OTRO SERVICIO, ENCONTRAR EL CONSEJERO ADECUADO PUEDE SER UNA TAREA FRUSTRANTE Y AGOTADORA. ES MUY POSIBLE QUE SI TOMA EN CUENTA LOS SIGUIENTES PUNTOS, SU ELECCIÓN DE UN CONSEJERO SERÁ MAS FÁCIL. PRIMERO, ASEGÚRESE QUE EL CONSEJERO TENGA LAS CREDENCIALES NECESARIAS EN SU ESTADO. EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS SE ESPERA QUE TODO CONSEJERO TENGA UN MÍNIMO DE UNA MAESTRÍA EN LAS ÁREAS DE PSICOLOGÍA, TRABAJO SOCIAL, CONSEJERÍA O TERAPIA FAMILIAR Y

MATRIMONIAL. ADEMÁS ES MUY IMPORTANTE QUE EL CONSEJERO TENGA LA RESPECTIVA LICENCIA ESTATAL PARA PROVEER LOS SERVICIOS. ESO SE PREGUNTA AL POSIBLE CONSEJERO O SE PUEDE INVESTIGAR EN EL DEPARTAMENTO DE REGULACIONES PROFESIONALES DEL ESTADO DE ILLINOIS. POR ÚLTIMO, TRATE DE SELECCIONAR UN CONSEJERO CON QUIÉN USTED PUEDA HABLAR, ES DECIR, ALGUIEN CON QUIEN USTED SE SIENTA CÓMODO AL HABLAR. PARA ESTO CONSIDERE EDAD, SEXO, Y CULTURA, Y HÁGALE UNA LLAMADA TELEFÓNICA.

¿QUÉ TAN CONFIDENCIAL ES LA CONSEJERÍA?

UNO DE LAS PREGUNTAS MAS COMUNES ES SI LO QUE SE HABLA EN UN SESIÓN SE QUEDA ALLÍ, Y LA RESPUESTA ES SI...

ES IMPORTANTE QUE USTED TENGA LA SEGURIDAD DE QUE TODO LO QUE SE COMPARTE EN UNA SESIÓN DE CONSEJERÍA ES CONFIDENCIAL, ES DECIR, LA INFORMACIÓN COMPARTIDA DURANTE LA SESIÓN NO SERÁ CONOCIDA POR NINGUNA OTRA PERSONA A NO SER QUE USTED LO AUTORICE POR ESCRITO. TODO PROFESIONAL CON LICENCIA PARA EJERCER LA CONSEJERÍA EN EL ESTADO DE ILLINOIS ESTA SUJETO A UN CÓDIGO DE ÉTICA QUE LIMITA EL TIPO DE INFORMACIÓN A COMPARTIR

CON PERSONAS O ENTIDADES FUERA DE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA SIN LA DEBIDA AUTORIZACIÓN. PERO ES TAMBIÉN IMPORTANTE QUE SE DE CUENTA QUE EXISTEN ALGUNOS LÍMITES LEGALES DE ESA CONFIDENCIALIDAD. LO MEJOR ES QUE USTED LOS DISCUTA CON SU CONSEJERO EN LA PRIMERA SESIÓN.

DE CUALQUIER FORMA, LA CALIDAD DE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA ES DIRECTAMENTE AFECTADA POR LA CONFIDENCIALIDAD Y ES EL DEBER DE TODO CONSEJERO ASEGURAR QUE ÉSTA ES RESPETADA Y GUARDADA DENTRO DE LOS LÍMITES DEFINIDOS POR LA LEY Y EL CÓDIGO ÉTICO.

EL BUSCAR AYUDA NO ES SIGNO DE DEBILIDAD, ANTES BIEN, REQUIERE VALENTÍA Y MADUREZ

¿CUÁNTO TIEMPO DURA LA CONSEJERÍA?

YA QUE LA CONSEJERÍA ES USADA PARA TRATAR UN GRAN VARIEDAD DE ASUNTOS, ES MUY DIFÍCIL PREDECIR CUANTO PODRÍA DURAR UNA RELACIÓN DE CONSEJERÍA. SIN EMBARGO, EXISTEN ALGUNAS COSAS QUE SI SE PUEDEN PREDECIR. POR EJEMPLO, UNA DE LAS PRIMERAS COSAS QUE SU CONSEJERO HARÁ ES EVALUAR SU SITUACIÓN Y LOS ASUNTOS QUE LE AQUEJAN. A PARTIR DE ESA EVALUACIÓN EL O ELLA SERÁ CAPAZ DE DARLE UN ESTIMADO DE MAS O MENOS POR CUANTO TIEMPO Y QUE TAN FRECUENTEMENTE DEBERÁN REUNIRSE CON EL PROPÓSITO DE LOGRAR ALCANZAR LOS OBJETIVOS

PROPUESTOS EN SU PLAN DE TRATAMIENTO. CUALQUIERA QUE SEA LA RECOMENDACIÓN, AL PALABRA FINAL LA DA USTED, EL CLIENTE, Y DEBE SENTIRSE EN LA LIBERTAD DE DISCUTIR ÉSTE Y OTROS ASUNTOS CON LOS QUE USTED NO ESTE DE ACUERDO HASTA LLEGAR A UN PUNTO QUE PROMUEVA SU COMPROMISO CON SU CONSEJERO.

EN CUALQUIERA DE LOS CASOS, MANTENGA EN MENTE QUE PROBLEMAS QUE SE HAN DESARROLLADO EN PERÍODOS SIGNIFICATIVOS DE TIEMPO PUEDEN DEMANDAR UN NÚMERO SIGNIFICATIVO DE SESIONES.

¿NECESITARÉ MEDICAMENTO?

HAY UN VARIEDAD DE MEDICINAS QUE SE USAN PARA TRATAR LOS PROBLEMAS EMOCIONALES. CUANDO ALGUIEN VA INICIAR UN TRATAMIENTO QUE INCLUYE MEDICAMENTO ES IMPORTANTE INFORMARSE BIEN ACERCA DE LOS BENEFICIOS Y LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE ÉSTOS. UN CONSEJERO NO PUEDE RECETAR

MEDICAMENTOS, PERO SI DEBE TRABAJAR DE CERCA CON SU MÉDICO CON EL PROPÓSITO DE ENCONTRAR EL MEDICAMENTO MAS EFECTIVO PARA LIDIAR CON LOS SÍNTOMAS QUE LE AQUEJAN. ADEMÁS, EL CONSEJERO PUEDE AYUDARLE A ENTENDER EL ROL DE SU MEDICAMENTO EN SU TRATAMIENTO.

¿QUE TIPO DE PROBLEMAS SE TRATAN EN CONSEJERÍA?

LA NECESIDADES EMOCIONALES Y MENTALES SON MUCHAS Y MUY VARIADAS. UN CONSEJERO PUEDE AYUDAR A TRATAR PROBLEMAS COMUNES COMO LA DEPRESIÓN, LA ANSIEDAD, TRAUMA, PROBLEMAS DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD, ABUSOS DE SUSTANCIAS, PROBLEMAS DE LA CONDUCTA, PROBLEMAS DE PAREJA Y OTROS. ALGUNAS PERSONAS SUFREN DE MAS DE UN TRASTORNO O PROBLEMA A LA VEZ Y POSEEN LO QUE SE LE LLAMA UN DOBLE DIAGNÓSTICO. UN EJEMPLO SERÍA AQUELLA PERSONA QUE SUFRE DE DEPRESIÓN CUANDO TAMBIÉN ESTA LUCHANDO CON EL ALCOHOLISMO, O PERSONAS QUE DESCRIBEN SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD AL MISMO TIEMPO. AUNQUE ESTO ES COMÚN, NO SE DEBE ESPERAR QUE CADA PERSONA TENGA UN DOBLE

DIAGNÓSTICO. CUALQUIER SEA EL CASO, LO IMPORTANTE ES QUE SI HAY UNA SITUACIÓN QUE ESTA HACIENDO SU VIDA MAS DIFÍCIL Y COMPLICADA, Y ESTE ES UN ASUNTO QUE TIENE QUE VER CON SU SALUD MENTAL, EMOCIONAL O RELACIONAL, ES MUY POSIBLE QUE SU PROBLEMA SEA TRATABLE EN CONSEJERÍA DE TAL FORMA QUE USTED PUEDA INCREMENTAR EL NIVEL DE SATISFACCIÓN EN SU VIDA.

LOS PROBLEMAS MENTALES Y/O EMOCIONALES SON PADECIMIENTOS QUE CUALQUIERA PUEDE TENER Y DE LOS CUALES NO HAY QUE SENTIRSE AVERGONZADO. UN BUEN DIAGNÓSTICO Y UN TRATAMIENTO A TIEMPO, PUEDEN DETERMINAR QUE SU VIDA TENGA UN GIRO SIGNIFICATIVO HACIA LA DIRECCIÓN CORRECTA.

PERMÍTAME DARLE UN EJEMPLO...

LA VIOLENCIA DOMESTICA ES UN PROBLEMA MUY COMÚN PERO MUY POCO TRATADO EN NUESTRA COMUNIDAD. SE CONSIDERA QUE CASI UN 20% DE LAS PAREJAS PRACTICAN ALGÚN TIPO DE ABUSO O VIOLENCIA DOMESTICA. EMPUJAR, CACHETEAR, JALONEAR, Y PUÑETEAR SON SOLO UNOS EJEMPLOS DE ABUSO FÍSICO, PERO TAMBIÉN TENEMOS OTRO TIPO DE ABUSO MAS SUTIL PERO IGUALMENTE DENIGRANTE Y PERNICIOSO. ME REFIERO AL ABUSO EMOCIONAL. ES AQUÍ CUANDO SE TRATA DE MANIPULAR LAS EMOCIONES DE LA VICTIMA, SE LE HACE SENTIR CULPABLE O RESPONSABLE POR COSAS QUE NO LE CORRESPONDEN, SE LES HUMILLA, AMENAZA Y DENIGRA. EL ABUSO EMOCIONAL ES TAN COMÚN COMO EL FÍSICO, PERO SIENDO QUE NO DEJA CICATRIZ FÍSICA ES MAS DIFÍCIL DE DETECTAR.

TODO INTENTO POR CONTROLAR A LA OTRA PERSONA ES ABUSO, TODO INTENTO POR IMPONER NUESTRA VOLUNTAD A OTROS SIN SU CONSENTIMIENTO, ES ABUSO. LA VIOLENCIA DOMESTICA Y EL ABUSO GENERAN OTROS PROBLEMAS QUE COMPLICAN LA VIDA AÚN MAS. ACTOS CRIMINALES, DEPRESIÓN, ADICCIONES SON SOLO EJEMPLOS DE OTROS PROBLEMAS QUE SE PUEDEN DAR. TAMBIÉN ES IMPORTANTE MENCIONAR QUE LOS HIJOS OBSERVAN ESTOS COMPORTAMIENTOS Y LOS APRENDEN, DE TAL MANERA QUE CUANDO LLEGAN A LA VIDA ADULTA LOS REPRODUCEN CON SUS PAREJAS O HIJOS.

NO HAY NINGUNA RAZÓN PARA PERMITIR EL ABUSO Y LA VIOLENCIA DOMESTICA. SI USTED ES UNA VICTIMA, O SI USTED ES UN ABUSADOR, EN CONSEJERÍA SE LE PUEDE AYUDAR, NO TARDE MAS, RI ISQIIF AYI IIDA.

**CENTENNIAL
COUNSELING
CENTER**

CEDAR CROSSING BLDG.
1120 E. MAIN STREET,
SUITE 201
ST. CHARLES, IL. 60174
(630) 377-6613
(630) 377-6225 FAX

THE ARROWHEAD BLDG.
1 E. COUNTY LINE RD.
SANDWICH, IL. 60548
(815) 786-8606
(815) 786-1541 FAX

THE YORKVILLE
PROFESSIONAL BLDG.
106 COUNTRYSIDE
PARKWAY, SUITE 3
YORKVILLE, IL. 60560
(630) 553-1600
(630) 553-5119 FAX

EN CASO DE SENTIRSE EN CRISIS LLAMAR:

PARA ATENCIÓN INMEDIATA LLAME AL 911 O VAYA AL HOSPITAL MAS CERCANO O LLAME A LA LINEA DE CRISIS EN SU CONDADO O CIUDAD:

KANE COUNTY	630-264-2273
KENDALL COUNTY	630-553-1400
DEKALB COUNTY	866-242-0111
DUPAGE COUNTY	630-627-1700
ELGIN	847-697-2380
FOX VALLEY	630-482-9393

¿QUIÉNES SOMOS?

CENTENNIAL COUNSELING CENTER ES UNA PRÁCTICA PRIVADA DEDICADA A SERVIR INDIVIDUOS Y FAMILIAS EN EL ÁREA DE LA CONSEJERÍA. DE NUESTRO GRUPO DE CONSEJEROS, UNO ES BICULTURAL Y BILINGÜE. EL DR. JAVIER SIERRA ATIENDE EN LAS OFICINAS DE ST. CHARLES Y YORKVILLE. EL ESTA CAPACITADO PARA AYUDARLE CON UNA GRAN VARIEDAD DE PROBLEMAS Y TRASTORNOS.

SI USTED CRÉE QUE PODRÍA BENEFICIARSE DE LA CONSEJERÍA O SI NO ESTA SEGURO SI LA CONSEJERÍA ES EL SIGUIENTE PASO EN SU VIDA, NO DUDE EN LLAMARNOS PARA AYUDARLE A TOMAR ESA DECISIÓN. TRATAREMOS DE CONTESTAR SUS INTERROGANTES Y DUDAS, Y LE FACILITAREMOS LA INFORMACIÓN NECESARIA.

ESTAMOS A SUS ÓRDENES...

CENTENNIAL COUNSELING CENTER

1120 E. MAIN STREET, SUITE 201
CEDAR CROSSING BUILDING
ST. CHARLES, IL. 60174