

Cómo prepararse para la primera cita

Clients | Getting Started

Pendiente de revisión clínica y de traducción profesional. No sustituye la formación clínica ni la atención individualizada.

No necesita contar todos los detalles de lo que vivió en la primera cita. Pueden empezar por sus necesidades, su historia y lo que espera cambiar.

COMPRENDER

Opciones y contexto

CONVERSAR

Colaborar y elegir

ADAPTAR

Revisar lo que ayuda

Por qué importa

La relación terapéutica y un plan compartido necesitan tiempo. La preparación puede durar varias sesiones.

Para conversar

Puede traer preguntas y explicar qué le ayuda a sentirse escuchado y presente.

Puntos para conversar

1. Piense en los cambios que desea en su vida diaria.
2. Comparta las necesidades de salud, accesibilidad o apoyo que sean relevantes.
3. Pregunte cómo se protege su información y cómo pedir una pausa.

Ejemplo / nota

Pregunta para conversar: «¿Qué apoyo me ayudaría ahora?»

Precauciones

No es necesario empezar a trabajar con recuerdos traumáticos en la primera cita.

Referencias

EMDRIA: Experiencing EMDR Therapy

VA National Center for PTSD: EMDR for PTSD

No qualified review date recorded. Accessible written counterpart: emdrdot.com/resources/preparation/es-primera-cita