

There are many different types of behavioral and mental health professionals, and finding a good fit for what your child or family needs can feel overwhelming. Here is an overview of different types of clinicians, types of therapy and interventions, questions to ask as you search, and things to know about therapy.

Types of clinicians

Licensed clinical social workers (LCSWs/LMSWs) are master's-degreed clinicians. They can provide therapy and make diagnoses, but they cannot prescribe medication.

Licensed professional counselors (LPCs/LAPCs) are master's-degreed clinicians. They can provide therapy and make diagnoses, but they cannot prescribe medication.

Licensed marriage and family therapists (LMFTs/LAMFTs) are master's-degreed clinicians. They can provide therapy and make diagnoses, but they cannot prescribe medication.

Psychologists have a doctoral degree (PhD or PsyD) in psychology. They can provide therapy and diagnostic testing to measure cognitive abilities and personality characteristics, but they cannot prescribe medication. Neuropsychology is a subspecialty of psychology that assesses the relationship between the brain and behavior, and it is used to diagnose brain disorders.

Board-certified behavior analysts[®] (BCBAs) are independent clinicians with graduate-level training in applied behavior analysis (ABA).

Psychiatric nurse practitioners (PMHCNS-BC/PMHNP-BC) have a master's degree or a doctorate in nursing, with a specialty in psychiatry. They can provide evaluations and make diagnoses. They can also prescribe and manage medication for behavioral and mental health conditions.

Psychiatrists are medical doctors (MDs) who provide evaluations and make diagnoses. They can also prescribe and manage medication for behavioral and mental health conditions.

School-based supports, evaluations and services may be available as well. Speak with your child's school counselor to find out more.

Types of therapy

There are many different types of therapy and interventions. Below are some interventions that are proven to be effective based on research:

- **Play therapy** helps children freely explore, express and work through thoughts, feelings and experiences using play.
- **Art therapy** helps children explore, express and work through thoughts, feelings and experiences using art.
- **Family therapy** helps families function in more positive and constructive ways.
- **Cognitive-behavioral therapy** (CBT) teaches skills to change behavior and to increase awareness about inaccurate, negative or unhelpful thinking patterns and how to replace them with more realistic thoughts.
- **Trauma-focused cognitive behavioral therapy** (TF-CBT) helps children explore, express and work through thoughts, experiences and feelings related to traumatic events.
- **Dialectical behavior therapy** (DBT) is designed to teach skills to help manage feelings, tolerate emotional discomfort and improve relationships.
- **Applied behavior analysis** (ABA) uses treatment approaches to analyze and change behavior. ABA is shown to be effective in a wide variety of areas, but it is best known as a treatment approach for individuals with intellectual disabilities and autism.

Questions to ask when searching for behavioral and mental health services

There are many types of behavioral and mental health clinicians and services. Services vary depending on need, method of payment and clinician.

- **What types of services do you provide?**
- **What are your payment options?**
 - Do you accept insurance?
If so, which plans do you accept?
 - Can I pay out of pocket?
 - Do you offer a reduced rate option?
- **What type of clients do you typically see?**
- **How would you describe your treatment style?**
- **When do you offer appointments? What are the length and frequency of sessions?**
- **What should we expect during the first appointment?**
- **What is your procedure for confidentiality? Will you share information with me about my child or adolescent as part of the treatment process?**

Things to know about therapy

- ✓ Going to therapy does not always mean that you will receive a diagnosis or medication.
- ✓ Be patient. Change takes time. The length and frequency of treatment will vary based on each individual.
- ✓ Therapists are not one size fits all! If you don't feel like a clinician is right for your child or family, before or after meeting them, you can keep looking until you find the right fit.
- ✓ It's OK to ask questions! If you are unsure or uncomfortable about anything, just ask.
- ✓ In order for therapy to be successful, it needs to be a safe space for everyone. It is important that both you and your child have a space to share. Allow your child a chance to share what they think and feel, even if you don't agree.
- ✓ When working with children, caregivers need to be involved, which means participating in appointments and working on skills with the child in between sessions.

Finding a clinician

When searching for behavioral and mental health services, start by contacting your child's healthcare provider or insurance carrier, or scan the QR code for a list of providers by county.



For more coping skill ideas, visit Strong4Life.com/coping

Servicios de salud mental y del comportamiento

STRONG⁴LIFE™



Hay muchos diferentes tipos de profesionales de la salud mental y del comportamiento, y encontrar uno que sea adecuado para las necesidades de su hijo o su familia puede resultar abrumador. Aquí hay una descripción general de los diferentes tipos de médicos, tipos de terapia e intervenciones, preguntas para hacer mientras busca y cosas que debe saber acerca de la terapia.

Tipos de médicos

Trabajadores sociales licenciados (LCSWs/LMSWs) son terapeutas con maestría. Pueden proporcionar terapia y hacer diagnósticos, pero no pueden recetar medicamentos.

Consejeros profesionales autorizados (LPC/LAPC) tienen una maestría clínica. Pueden proporcionar terapia y hacer diagnósticos, pero no pueden recetar medicamentos.

Terapeutas matrimoniales y familiares con licencia (LMFT/LAMFT) tienen una maestría clínica. Pueden proporcionar terapia y hacer diagnósticos, pero no pueden recetar medicamentos.

Psicólogos tienen un doctorado (PhD o PsyD) en psicología. Pueden proporcionar terapia y pruebas de diagnóstico para medir capacidades cognitivas y características de personalidad, pero no pueden recetar medicamentos. La neuropsicología es una subespecialidad de la psicología que evalúa la relación entre el cerebro y comportamiento, y se utiliza para diagnosticar trastornos cerebrales.

Analistas de comportamiento certificados por un comité® (BCBA) son terapeutas independientes con formación de posgrado en análisis aplicado de la conducta (ABA).

Auxiliar de enfermería psiquiátrica (PMHCNS-BC/PMHNP-BC) tienen una maestría o un doctorado en enfermería, con especialidad en psiquiatría. Pueden proporcionar evaluaciones y hacer diagnósticos. También pueden recetar y administrar medicamentos para el comportamiento y condiciones de salud mental.

Psiquiatras son doctores en medicina (MD) que brindan evaluaciones y hacen diagnósticos. También pueden recetar y administrar medicamentos para condiciones de salud mental y del comportamiento.

Consejero escolar apoyan con evaluaciones y servicios basados en la escuela. Hable con el consejero escolar de su hijo para obtener más información.

Tipos de terapias

Hay muchos tipos de terapia e intervenciones. A continuación están algunas intervenciones que han demostrado ser eficaces basadas en la investigación:

- **La terapia de juego**, usando el juego los niños libremente exploran, expresan y trabajan a través de sus pensamientos y sentimientos.
- **La terapia del arte** ayuda a los niños a explorar, expresar y trabajar a través de pensamientos, sentimientos y experiencias usando el arte.
- **Terapia familiar** ayuda a las familias a funcionar de manera más positiva y constructiva.
- **Terapia cognitiva-conductual** (TCC) enseña habilidades para cambiar el comportamiento y aumentar la conciencia sobre imprecisiones, patrones de pensamientos negativos o inútiles y cómo reemplazarlos con más pensamientos realistas.
- **Comportamiento cognitivo-conductual centrado en el trauma** (TF-CBT) ayuda a los niños a explorar, expresar y trabajar pensamientos, experiencias y sentimientos relacionados con eventos traumáticos.
- **La terapia dialéctica conductual** (DBT) se ha desarrollado para enseñar habilidades que ayuden a manejar sentimientos, tolerar la incomodidad emocional y mejorar las relaciones.
- **Análisis aplicado de la conducta** (ABA) usa enfoques de tratamiento para analizar y cambiar el comportamiento. ABA ha mostrado que es efectivo en una amplia variedad de áreas, pero es mejor conocida como un enfoque de tratamiento para personas con discapacidad intelectual y autismo.

Preguntas para hacer cuando se está buscando servicios de salud mental y del comportamiento

Hay muchos tipos de salud mental y conductual y muchos tipos de médicos y servicios. Los servicios varían dependiendo de la necesidad, método de pago y terapeuta.

- **¿Qué tipos de servicios proporcionan?**
- **¿Cuáles son las opciones de pago?**
 - ¿Aceptan seguro? Si es así, ¿qué planes aceptan?
 - ¿Puedo pagar de mi bolsillo?
 - ¿Ofrecen una opción de tarifa reducida?
- **¿Qué tipo de clientes suelen ver?**
- **¿Cómo describiría su estilo de tratamiento?**
- **¿Cuándo se pueden hacer citas? ¿Cuánto tiempo dura y cuál es la frecuencia de las sesiones?**
- **¿Qué debemos esperar durante la primera cita?**
- **¿Cuál es el procedimiento de confidencialidad? ¿Compartirá información conmigo sobre mi niño o adolescente como parte del proceso de tratamiento?**

Cosas que debe saber acerca de la terapia

- ✓ Ir a terapia no siempre significa que usted recibirá un diagnóstico o medicamento.
- ✓ Sea paciente. El cambio lleva tiempo. La duración y frecuencia del tratamiento varía según cada individuo.
- ✓ ¡Los terapeutas no son de talla única! Si usted no siente que el consejero no es bueno para su hijo o su familia, antes o después de conocerlo, puede seguir buscando hasta encontrar el adecuado.
- ✓ ¡Está bien hacer preguntas! Si usted no está seguro o se siente incómodo acerca de cualquier cosa, solo pregunte.
- ✓ Para que la terapia tenga éxito, tiene que haber un espacio seguro para todos. Es importante que ambos, usted y su hijo tengan un espacio para compartir. Permita que su hijo tenga la oportunidad de compartir lo que piensa y siente, incluso si usted no está de acuerdo.
- ✓ Al trabajar con niños, los guardianes/ padres deben involucrarse, lo que significa que debe participar en citas y trabajar en las habilidades con el niño durante las sesiones.