



Consejos y Tips

- Incluye "tiempo personal" en su rutina
- El pasado no se puede cambiar, pero se puede aprender de las experiencias pasadas para lograr un mejor futuro
- Las emociones son contagiosas, si usted sonríe, el mundo sonreirá con usted
- La mente es muy poderosa, úsela a su beneficio
- Piense positivo y cosas positivas le van a pasar a usted
- No tiene que confrontar sus problemas solo, busque ayuda, hable, no se quede callado
- Cree un sistema de apoyo positivo con su familia, amigos y compañeros de trabajo
- Nunca es tarde para empezar a quererse a uno mismo
- Sólo tenemos una vida, ¿por qué no vivirla alcanzando nuestro máximo potencial?
- Una buena nutrición y una rutina de ejercicios no sólo beneficia al cuerpo sino también a su salud mental

**La Consulta a Tiempo Puede
Mejorar su Vida!**

¿Sufre usted o alguien que usted conoce de alguno de estos padecimientos?

Stress, Ansiedad, Depresión, Baja Autoestima, Ataque de Rabia o Ira, Adicción o siente que esta perdiendo el control de su propia vida, se siente incomprendido, no tiene una persona con quien desahogarse?

Si su respuesta es sí, felicitaciones, usted ha tomado el primer paso en su recuperación al admitir que tiene un problema.

**Afortunadamente usted no está solo, nosotros estamos aquí para ayudarle
Porque todos necesitamos una mano amiga de vez en cuando**

"Mi Meta es el Bienestar de la Persona"

Tamara Goldstein,

Master en Terapia
Matrimonial y Familiar
Supervisada por

Dr. George H. Bridges LMFT



**www.ClinicaMedicaGeneral.com
www.HolaDoctorDaniel.com
www.ClinicaMedicaBelleza.com
www.CremasDoctorDaniel.com**

   **/HolaDocDaniel**

CLINICA MEDICA GENERAL
2208 West 7th Street
Los Angeles, CA 90057
323-221-1111



Departamento de Psicología CLÍNICA MÉDICA GENERAL

¿Alguna vez se ha sentido asfixiado por los problemas? En el Departamento de Psicología de Clínica Médica General entendemos la carga que puede ser el vivir el día a día con problemas de trabajo, pareja, familia, dinero y la incertidumbre del futuro.

Nosotros nos enfocamos en enseñarle a como lidiar y enfrentar las dificultades de la vida. Usted aprenderá las herramientas necesarias para sentirse seguro de si mismo, feliz y con paz mental.

Todos necesitamos ser escuchados, tener apoyo, y ser motivados para llegar a ser lo mejor de nosotros mismos.

El terapeuta le permitirá ver la realidad, las opciones, las consecuencias y las soluciones a sus problemas.

"A veces uno se olvida de ayudarse a uno mismo por poner a otras personas primero, pero muchos no saben que si en verdad uno quiere ayudar a los demás, primero tiene que ayudarse primero a uno mismo".

Tamara: Especialista en Ayudarte a Alcanzar tu Potencial



Terapia Individual

Es un encuentro entre el terapeuta y la persona de manera individual y privada en un ambiente confidencial, seguro y cálido que

permite la expresión de sus problemas y emociones. Esto le ayudará a tener un mejor equilibrio y manejo de su propia vida.

Terapia Infantil

A través de actividades, juegos y proyectos adecuados al desarrollo infantil, enfrentaremos las situaciones como los miedos irracionales, ansiedad por separación de los padres, adaptación a la escuela, problemas de comportamiento, falta de concentración y traumas que el niño/a pueda estar atravesando. La terapia le permitirá al niño/a expresar sus emociones de una forma positiva y reducir los síntomas presentados.



Terapia para Adolescentes

Es el tipo de terapia que les permite a los adolescentes conseguir el apoyo y comprensión en esos momentos cruciales de sus vidas. Es en esta etapa cuando el adolescente enfrenta múltiples desafíos, angustias, desconcierto y conflictos interiores que se manifiestan en rebeldía con sus padres, problemas en el estudio, vida social y sobretodo la pérdida de la autoestima. La sesión le permitirá al adolescente entender mejor los cambios emocionales y físicos por los que atraviesa, le ayudará a confrontar los problemas y le otorgará la orientación necesaria para un futuro exitoso.



Terapia para Adultos

En esta terapia se promueve la confianza y seguridad en si mismo para entender su comportamientos y poder expresar sus emociones y pensamientos. Nosotros le ofrecemos la orientación necesaria para mejorar la capacidad de la persona en la toma de decisiones, en el manejo de su tiempo y a alcanzar las metas deseadas.



Terapia para Personas de la Tercera Edad y Mayores de Edad



Esta sesión esta diseñada para enfrentar los nuevos retos que confrontan las personas mayores de edad como la adaptación a los límites físicos y/o emocionales a raíz de una

enfermedad o como es propio de la edad y a lidiar con la pérdida de la pareja o amistades. Este tipo de terapia ayudará a la persona a no sentirse sola y le dará la motivación necesaria para seguir viviendo la vida al máximo.

Terapia de Pareja

Este tipo de terapia ayuda a enfrentar los obstáculos que se presentan en toda relación. La terapia provee un lugar neutro desde un punto de vista objetivo que le ayudará a mejorar y salir adelante en su relación. Trabajamos temas tales como la infidelidad, problemas de comunicación, infertilidad, problemas en la intimidad así como también mejorar la relación de pareja en otros aspectos como metas en común y como llegar a conseguirlas.



Terapia de Grupo

Esta compuesta por tres o más personas con similares situaciones o condiciones, generando un sistema de apoyo y motivación para seguir adelante.

Las personas en el grupo comparten sus historias, sus luchas, sus éxitos, y consejos, en un ambiente confidencial y seguro donde participarán en actividades y obtendrán información, ayuda y comprensión acerca de su situación.

El terapeuta sirve como moderador y se encarga de hacer que el grupo avance positivamente para su progreso y mejoría.



Terapia de Familia

Es una sesión que incluye a todos los miembros de la familia que actúan dentro del sistema familiar: como padres, abuelos, hermanos, etc. Cada individuo tiene un rol crucial para que la familia funcione

positivamente y cuando uno de estos se encuentra con problemas, esto afecta al bienestar y equilibrio del núcleo familiar. Por medio de actividades educativas y sesiones, tratamos temas como el divorcio, celos entre hermanos, la llegada de un nuevo bebé, pérdida de un familiar o tragedia, cambio de casa o país, abuso, violencia doméstica, etc., permitiendo de esta manera reforzar los lazos que mantienen a una familia unida y saludable.

