



Pablo Maestro

PSICÓLOGO GENERAL SANITARIO · COL. N° 34548 (COPC)

Qué llevar a la primera consulta de tu hijo

La primera sesión se va en reconstruir de memoria cosas que en casa ya sabéis. Con esta hoja rellenada, ese rato se dedica a lo que de verdad hace falta. Media hora en el sofá el día antes cunde más de lo que parece.

Lo que os traigo

En una frase, como se lo contaríais a alguien de confianza. Sin tecnicismos.

Qué nos preocupa	Desde cuándo	Qué lo empeora	Qué lo mejora

Papeles, si los hay

No pasa nada si no tenéis ninguno. Si los tenéis, ahorran mucho.

- ☐ Informes de otros profesionales (psicólogo, psiquiatra, neurólogo, logopeda)
- ☐ Informes del colegio o del orientador
- ☐ Notas o boletines del último curso
- ☐ Informes médicos relevantes (audición, vista, sueño, alergias)
- ☐ Medicación actual, con dosis
- ☐ Cartilla de vacunación o informe de desarrollo, si os lo han pedido antes

Un día normal

Sirve más de lo que parece. Un día entre semana, de la hora de levantarse a la de dormir.

Momento del día	Qué suele pasar

Lo que ya habéis probado

Y qué resultado dio. Incluido lo que no funcionó: ahorra repetirlo.

Qué probamos	Cuánto tiempo	Qué pasó

Preguntas frecuentes de esa primera cita

¿Tiene que venir mi hijo? Depende de la edad y de lo que traigáis. En muchos casos la primera sesión es solo con los padres, sobre todo con adolescentes que no quieren venir. Preguntadlo al pedir cita.

¿Y si no quiere venir? Es de lo más habitual y no impide empezar. Se puede hacer una primera sesión con vosotros para ordenar la situación y decidir cómo plantearle la siguiente. Traer a alguien a rastras no funciona; convencerle es parte del trabajo.

¿Vais a decirnos que lo estamos haciendo mal? No. La mayoría de las familias que llegan a consulta llevan meses haciendo lo que pueden con la información que tienen.

¿Cuánto va a durar todo esto? En la primera sesión no se puede saber, y desconfiad de quien os dé una cifra sin conoceros. Lo que sí se puede decir es qué se va a hacer primero y cuándo se revisa.

Lo que sale de la primera sesión no suele ser un diagnóstico, es una hipótesis de trabajo y un plan. Si hace falta una evaluación formal, se dice ahí y se explica para qué.

Si creéis que puedo ayudaros

Esta hoja es de apoyo y llega hasta donde llega. Si lo que pasa en casa lleva tiempo, se repite o os está quitando cosas que importan, escribidme y vemos cómo hacerlo: presencial en Tarragona o en Reus, u online.

pablomaestropsicologo.es