

# Finding the Right Mental Health Therapist

For Your Child  
Under 6 Years Old

**Why Does it Matter?** Finding the right mental health therapist for your child can be challenging. You want to find a therapist who has experience working with young children and with whom you and your child are comfortable. It is important to ask questions and listen carefully to the answers to make sure that any therapist who may work with your child has the training and experience to effectively provide help. It is helpful to schedule a phone interview or a brief meeting to “interview” the therapist.

## Some questions to ask the therapist:

### What is your educational and training background?

A child therapist should have a master’s degree or doctorate in marriage and family therapy, clinical social work, psychology, counseling, or a similar field. They should have also had many hours of clinical experience (most professionals are required to work under a clinical supervisor before they are licensed). They should be licensed in the state of California.



### What type of training do you have in working with children under age six?

Work with young children is very specialized. The therapist should have some type of specific training and preferably more than one type so they can choose the best techniques for your child. Types of therapy include: non-directive play therapy, Filial therapy, family therapy, DIR/Floortime, and attachment-focused therapy (for example, Theraplay).

### For how many years have you worked with young children? Or, what percentage of your clients are under age six?

The therapist should be able to tell you about working in settings with young children and give examples of types of issues he/she has worked with.

### What methods do you use when working with young children?

The therapist who works with young children has play materials such as a sand tray, toy figures, art supplies, and games. He/she can describe play activities and how they are helpful. The therapy room is child friendly.

### Have you worked with children who have similar issues?

Explain the issues that bring your child to therapy. Has the therapist treated other children of the same age who have these issues? Ask them how they would approach the situation.

### How do you involve the family in treatment?

Depending on the child’s age, the issue, and the family situation, a therapist will decide how best to involve the parent(s)/guardian(s). You should be included at intake and throughout the process and the therapist’s plan should feel comfortable to you.

## Then, ask yourself:

**Does this therapist sound like a good fit?** As a parent, you should feel comfortable asking questions of the therapist. You can contact another therapist if the one you are interviewing does not sound like a good fit or does not have experience with young children.

## Finally, try it out.

**Does your child enjoy being with the therapist?** Try several sessions and make sure your child gets along with the therapist.

## Not a good fit?

**It is important to find the right match in a therapist.** If the level of comfort and rapport you experience with them isn’t what you’d expect, then you should consider trying someone else.

If you have individual or group health insurance, contact the customer service number on your ID card for suggestions, or visit your health plan website to view their provider directory. If you have Medi-Cal and live in San Luis Obispo County, referrals to providers can be made through the Holman Group, CenCal’s mental health managed care provider, at (800) 321-2843. Even if you don’t have insurance there are low-cost and sliding-scale options available.

For help finding a therapist for a child under six, visit SLO County Help Me Grow at [slohelpmegrow.org](http://slohelpmegrow.org).

FUNDING PROVIDED BY  
 **FIRST 5**  
SAN LUIS OBISPO COUNTY

First 5 SLO County Health Access Training Project  
[www.slohealthaccess.org](http://www.slohealthaccess.org)  
January, 2021

# Encontrando al Terapeuta de Salud Mental Adecuado

Para su Hijo  
Menor de 6 Años

**¿Por que es importante?** Encontrar el terapeuta de salud mental adecuado para su niño puede ser un reto. Usted quiere encontrar un terapeuta que tenga experiencia trabajando con niños pequeños y con quien usted y su hijo se sientan cómodos. Es importante hacer preguntas y escuchar atentamente las respuestas para asegurarse de que cualquier terapeuta que pueda trabajar con su hijo tiene la formación y experiencia para proporcionar ayuda de manera efectiva. Es útil para programar una entrevista telefónica o una breve reunión para “entrevistar” al terapeuta.

## Algunas preguntas para hacer al terapeuta:

### ¿Cuál es su educación académica y su formación?

Un terapeuta de niños debe tener un título de maestría o doctorado en el matrimonio y terapia familiar, trabajo social clínico, psicología, consejería, o un campo similar. Deben también haber tenido muchas horas de práctica clínica (se requiere a la mayoría de los profesionales ver trabajado bajo un supervisor clínico antes de que haber obtenido su licencia). Ellos deben tener una licencia en el estado de California.



### ¿Qué tipo de formación tiene usted en el trabajo con niños menores de seis años?

Trabajar con niños pequeños es muy especializado. El terapeuta debe tener algún tipo de formación específica y preferiblemente más de un tipo para que puedan elegir las mejores técnicas para su hijo. Tipos de terapia incluyen: terapia no directiva juego, terapia Filial, terapia familiar, DIR / tiempo en el piso, y la terapia centrada en el apego (por ejemplo, terapia jugando).

### ¿Por cuántos años ha trabajado con niños pequeños? O, ¿qué porcentaje de sus clientes son menores de seis años?

El terapeuta debe ser capaz de decirle acerca de cómo trabajar en entornos con niños pequeños y dar ejemplos de los tipos de problemas que él / ella ha trabajado.

### ¿Qué métodos se utilizan cuando se trabaja con niños pequeños?

El terapeuta que trabaja con niños pequeños tiene materiales para jugar, tales como una bandeja de arena, figuras de juguete, artículos de arte y juegos. Él / ella puede describir las actividades de juego y la forma en que son usadas. La sala de terapia es para niños.

### ¿Ha trabajado con los niños que tienen problemas similares?

Explicar los problemas que traen a su hijo a la terapia. El terapeuta ha tratado a otros niños de la misma edad que tienen estos temas? Pregúnteles cómo se acercarán a la situación.

### ¿Cómo implicar a la familia en el tratamiento?

Dependiendo de la edad del niño, el tema, y la situación familiar, un terapeuta decidirá la mejor manera de involucrar al padre(s)/guardian (es). Usted debe ser incluido en la admisión y en todo el proceso y el plan del terapeuta debe sentirse cómodo para usted.

## Luego, pregúntese:

### ¿Me suena bien y es adecuado este terapeuta?

Como padre, usted debe sentirse cómodo haciendo preguntas al terapeuta. Puede ponerse en contacto con otro terapeuta si el que usted está entrevistando no suena como una buena opción o no tiene experiencia con los niños pequeños.

## Finalmente, trátelo.

**¿Su hijo disfruta estar con el terapeuta?** Pruebe varias sesiones y asegurarse de que su hijo se lleve con el terapeuta.

### ¿No es una buena opción?

**Es importante encontrar la combinación adecuada de un terapeuta.** Si el nivel de confort y una buena relación no es lo que usted esta viendo, usted debe considerar buscar a otra persona.

Si usted tiene seguro de salud individual o de grupo, contáctese con el número de atención al cliente en su tarjeta de identificación para sugerencias, o visite su sitio web de plan de salud para ver su directorio de proveedores. Si tiene Medi-Cal y vive en el condado de San Luis Obispo, las referencias a los proveedores se pueden hacer a través del Grupo Holman, salud mental de CenCal proveen atención, al (800) 321-2843. Incluso si usted no tiene seguro hay seguro de bajo costo y las opciones de escala móvil están disponible.

Para obtener ayuda para encontrar un terapeuta para un niño menor de seis años, visite SLO County Help Me Grow: [slohelpmegrow.org](http://slohelpmegrow.org).

FUNDING PROVIDED BY  
  
SAN LUIS OBISPO COUNTY

First 5 SLO County Health Access Training Project  
[www.slohealthaccess.org](http://www.slohealthaccess.org)  
Enero, 2021