

Consejos para que puedas beneficiarte de la consejería.

- * Asiste a tus sesiones y toma parte activa en ellas.
- * Prepárate a enfocarte en un problema o asunto específico.
- * Llega preparado/a a tu cita.
- * Termina (o trata de terminar) cualquier tarea que se te asigne.
- * Infórmale a tu consejero/a si sientes que no estás siendo ayudado/a.

¿De qué se trata este folleto?

Es común experimentar dificultades en la vida. En ocasiones puede que necesitemos la ayuda de un consejero/a o terapeuta para poder entender y resolver nuestros problemas. Para aquellos que están considerando usar nuestros servicios, este folleto provee una ojeada al proceso de consejería - qué esperar de tu consejero/a, cuáles son las responsabilidades durante dicho proceso, consejos para que puedas beneficiarte de la consejería, y algunas de las dificultades que pudieran surgir durante el proceso.

El Centro de Servicios de Consejería (UCS) está comprometido a cubrir las necesidades de todas las personas. En todos nuestros servicios tratamos de crear un ambiente donde todas las personas se sientan bienvenidas. Tratamos de promover el respeto mutuo y el entendimiento entre las personas de diversos grupos raciales, étnicos, nacionales, culturales, orientaciones sexuales/afectivas, capacidades físicas y mentales, lenguas, clases sociales, edades, creencias religiosas y espirituales, así como otras diferencias.

Individuos con limitaciones son bienvenidos a todas las actividades patrocinadas por la Universidad de Iowa. Si tienes algún impedimento y requieres alguna acomodación para poder recibir nuestros servicios, llama al Centro de Servicios de Consejería (UCS) con antelación para discutir tus necesidades.

This is a loose translation rather than a literal translation. It attempts to capture the basic information offered in the English version. Translation by Elisa M. Grajales.

La Consejería y Tú



University Counseling Service
3223 Westlawn (319) 335-7294
The University of Iowa
<http://www.uiowa.edu/~ucs/>
