**¿Qué es la terapia?**

Hay diferentes tipos de terapia. Es importante pensar en cuáles son tus metas para terapia. En otras palabras, ¿qué quisieras ver diferente en tu vida? Creando estas metas te puede ayudar a ti y a tu terapeuta crear un plan para realizar esas metas. El tipo de terapia te podría ayudar a llegar a esas metas y puede ser parte de tu plan de tratamiento. ¡Pregúntale a tu terapeuta sobre estas opciones!

**¿Qué servicios ofrece UHCL?**

* UHCL provee todos los servicios que están arriba como terapia individual, de pareja, en grupo, y servicios de psiquiatra. También ofrece servicios donde tú puedes aprender sobre diferentes herramientas para manejar la ansiedad y depresión tu solo/x. Puedes visitar nuestro sitio de web para ver los servicios que puedes utilizar: https://www.uhcl.edu/counseling-services/resources/
* También ofrecen servicios de crisis. Si te encuentras en una crisis, puedes hacer una cita virtual o en persona para hablar con un terapeuta. Si te encuentras en crisis después de las horas de la oficina (después de las 5pm), puedes llamar a nuestra oficina y presionar el número ‘2’ para ser conectado a un terapeuta.
* Todos los servicios, con la excepción del servicio de psiquiatra, son gratis. El servicio de psiquiatra es por un pago mínimo en comparación de un psiquiatra en la comunidad.