



La Misión

La misión de Finding Solutions, Inc. es brindar servicios de salud en conducta del comportamiento que sean efectivos, basados en la cultura y diseñadas en el idioma principal del cliente, mientras que incorporan culturalmente fundamentados, afirmativos, y con humildad.

La Visión:

Brindar servicios de terapia ambulatoria a adolescentes, adultos y parejas mientras se incorporan servicios culturalmente fundamentados, afirmativos y humildes.



Servicios Ofrecidos:

- **Talleres para Parejas:** Basados en "Los Siete Principios para Hacer que el Matrimonio Funcione" de Dr. Gottman. (Líder capacitado)
- **Consejería para Parejas:** (Doy la bienvenida y trabajo con parejas de diversos orígenes culturales y todas las orientaciones sexuales.)
- **Consejería Individual:** (De 14 años a adultos) Terapia Familiar
- **Supervisión Clínica para Asociados en Consejería de Salud Mental con Licencia (LCMHC-A)/ Estudiantes**
- **Hipnosis para Regresión a Vidas Pasadas (PL**
- **Evaluaciones de Inmigración**



Modalidades Utilizadas

Método Gottman: La Terapia de Parejas del Método Gottman y técnicas para desarmar la comunicación verbal conflictiva; aumentar la intimidad, el respeto y el afecto; eliminar las barreras que crean una sensación de estancamiento; y crear un sentido elevado de empatía y comprensión dentro del contexto de la relación. "Los Siete Principios para Hacer que el Matrimonio Funcione" es una compilación de las mejores lecciones de la investigación de John Gottman sobre cómo ocurren las relaciones saludables y te enseñará exactamente lo que tú y tu cónyuge necesitan hacer para tener un matrimonio feliz, saludable y exitoso.



Modalidades Utilizadas

EMDR: La terapia de Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR) es un método de psicoterapia ampliamente investigado y efectivo, probado para ayudar a las personas a recuperarse de traumas y síntomas de TEPT. EMDR es una terapia estructurada que alienta al paciente a enfocarse brevemente en el recuerdo del trauma mientras experimenta simultáneamente una estimulación bilateral (típicamente movimientos oculares), lo cual se asocia con una reducción en la vivacidad y la emoción asociadas con los recuerdos traumáticos.



Modalidades Utilizadas

TFCBT: (Terapia Cognitivo Conductual Enfocada en el Trauma) - Clínico capacitado por el Programa de Tratamiento Infantil de Carolina del Norte y registrado en un listado público basado en la web. La terapia cognitivo conductual enfocada en el trauma es un enfoque de tratamiento basado en la evidencia demostrado para ayudar a niños, adolescentes y sus padres (u otros cuidadores) a superar dificultades relacionadas con el trauma, incluyendo el maltrato infantil. TFCBT ayuda a los niños a abordar creencias y atribuciones perturbadoras o distorsionadas y aprender habilidades para ayudarles a lidiar con los estresores de la vida cotidiana. También ayuda a los padres que no fueron abusivos a afrontar eficazmente su propia angustia emocional y a desarrollar habilidades que apoyen a sus hijos.



Modalidades Utilizadas

EMDR: La terapia de Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR) es un método de psicoterapia ampliamente investigado y efectivo, probado para ayudar a las personas a recuperarse de traumas y síntomas de TEPT. EMDR es una terapia estructurada que alienta al paciente a enfocarse brevemente en el recuerdo del trauma mientras experimenta simultáneamente una estimulación bilateral (típicamente movimientos oculares), lo cual se asocia con una reducción en la vivacidad y la emoción asociadas con los recuerdos traumáticos.



Modalidades Utilizadas

Opciones Terapéuticas Complementarias: Enfoques Integrales para el Bienestar: Nuestra práctica abarca tanto técnicas de asesoramiento tradicionales como un espectro de enfoques integrales para el bienestar. Estos incluyen prácticas reflexivas con Tarot y cartas del oráculo, exploración de vidas pasadas esclarecedora y varias prácticas espirituales que pueden abarcar el uso de velas, limpieza de espacios, cristales y otros elementos alineados con el bienestar holístico.

Sostenemos estas prácticas con gran respeto por todas las creencias personales y antecedentes culturales, integrándolas en su atención personalizada con sensibilidad y cuidado. Es importante reconocer que estos enfoques especializados son no convencionales y, como tal, generalmente no están cubiertos por pólizas de seguros. Estos servicios se ofrecen para brindar una experiencia terapéutica completamente integral, con el objetivo de nutrir la mente, el cuerpo y el espíritu de manera conjunta.



Modalidades Utilizadas

Incorporación de Modalidades Terapéuticas con Cartas:
Cartas del Oráculo: Las cartas del oráculo son un conjunto de cartas con imágenes, símbolos o palabras diseñadas para proporcionar perspicacia, orientación e inspiración. A menudo se utilizan en un contexto terapéutico para estimular la autorreflexión y abrir conversaciones sobre emociones, pensamientos y experiencias de vida. En una sesión de salud mental, se pueden dibujar y interpretar cartas del oráculo para explorar sentimientos, establecer intenciones o obtener una comprensión más profunda de desafíos personales y fortalezas. Pueden servir como una forma creativa y no directiva de alentar a los clientes a conectarse con su intuición y sabiduría interna.



Modalidades Utilizadas

Incorporación de Modalidades Terapéuticas con Cartas:

Cartas del Tarot: Las cartas del tarot, arraigadas en una profunda historia y simbolismo, son una herramienta terapéutica única. Basándose en la psicología arquetipal de Carl Jung, exploran símbolos universales que se encuentran en el inconsciente colectivo humano. En terapia, las cartas del tarot ofrecen un enfoque no directivo y creativo para la autorreflexión. Ayudan a los clientes a explorar pensamientos, emociones y aspectos ocultos de su psique, fomentando discusiones significativas y promoviendo la autoconciencia. Las lecturas del tarot pueden ayudar a establecer metas, tomar decisiones y obtener perspicacia en narrativas personales. Su uso siempre es iniciado por el cliente, respetando sus metas terapéuticas y creencias, garantizando un enfoque empoderador y colaborativo para el bienestar mental.



Modalidades Utilizadas

Incorporación de Modalidades Terapéuticas con Cartas:

Cartas de las Sombras: *Las cartas de las sombras son un tipo más especializado de mazo de cartas terapéuticas diseñado para ayudar a las personas a explorar e integrar su "yo" sombrío: las partes de su personalidad o experiencias que a menudo están ocultas o reprimidas. Estas cartas suelen contener imágenes y temas relacionados con el trabajo de las sombras, que implica reconocer y trabajar a través de conflictos internos, miedos y problemas no resueltos. En una sesión de salud mental, las cartas de las sombras se pueden usar para facilitar la autorreflexión profunda y la autoaceptación. Pueden ayudar a los clientes a enfrentar y sanar traumas pasados o emociones no procesadas, promoviendo en última instancia el crecimiento personal y la autotransformación.*



Seguro de salud aceptado

Blue Cross Blue Shield of NC

Aetna

Employee Assistance (Aetna & Empathia)

Métodos de Pago

Cash

American Express, Master Card, Visa,
Discover (via Ivy Pay/ Square Payment)

Zelle

Flex Spending Account (FSA) Health
Savings Account (HSA)



Tarifas:

Sesiones Individuales: \$150/ hora

Terapia de Pareja/ de Familia: \$175/hora

Hipnosis de Regresión a Vidas Pasadas
(RVP): \$150/ hora

Supervisión Clínica para Licenciatura: \$120/
hora

Evaluaciones de Inmigración: \$840-\$1200

**Dependiendo del tipo de evaluación*



Saludos, soy Melba Cordero, LCMHC-S, y estoy profundamente comprometida con el campo de la salud mental. Mi trayectoria en este ámbito ha sido moldeada por una pasión por el cuidado holístico y compasivo. Reúno una amplia gama de enfoques terapéuticos, incluyendo el Método Gottman, EMDR y TF-CBT, para ofrecer un apoyo personalizado y basado en evidencia. En el corazón de mi práctica está el compromiso de proporcionar un espacio seguro e inclusivo para todas las personas, afirmando diversos caminos espirituales y fomentando el crecimiento personal. Mi objetivo es asegurarme de que todos, sin importar su origen o creencias, se sientan valorados y comprendidos. Ya sea que estés buscando terapia de pareja, terapia familiar o sesiones individuales adaptadas para adolescentes y adultos, mi enfoque terapéutico está profundamente arraigado en la empatía y una profunda comprensión de que cada persona tiene una historia única. También me enorgullece ofrecer apoyo bilingüe en inglés y español, lo que aumenta aún más la inclusión. Mi compromiso es contigo y tu bienestar, y te invito a unirte a mí en un camino transformador hacia el bienestar mental. Juntos navegaremos por las complejidades de la vida y encontraremos las soluciones que estás buscando, todo mientras afirmamos tu singular camino espiritual.



enlaces

North Carolina

<https://www.ncblcmhc.org>

South Carolina

Telehealth Professional Counselor

<https://llr.sc.gov/TeleHealth/Counselor.html>

State of Vermont

Allied Mental Health Practitioners Licensed
Clinical Mental Health Counselor - Interim
Telehealth

<https://sos.vermont.gov/opr/online-services/>



Estimación de Buena Fe

Tiene derecho a recibir un "Estimado de buena fe" que explique cuánto costará su atención médica según la ley. Los proveedores de atención médica deben brindarles a los pacientes que no tienen seguro o que no usan un seguro un estimado de la factura médica. artículos y servicios.

1. Tiene derecho a recibir una estimación de buena fe del costo total esperado de cualquier artículo o servicio que no sea de emergencia. Esto incluye los costos relacionados, como pruebas médicas, medicamentos recetados, equipos y tarifas hospitalarias. Make sure your health care provider gives you a Good Faith Estimate in writing at least 1 business day before your medical service or item.
2. También puede pedirle a su proveedor de atención médica, y a cualquier otro proveedor que elija, una estimación de buena fe antes de programar un artículo o servicio.
3. Si recibe una factura que es al menos \$400 más que su estimación de buena fe, puede disputar la factura. Asegúrese de guardar una copia o una imagen de su estimación de buena fe.