



CLIENTE

# PAQUETE DE BIENVENIDA

---

PREPARADO POR  
SUSANA SIERRA, LCSW, CPC

(En Español)



# TABLE OF CONTENTS

<b>01</b>	<b>Bienvenida</b>	
	Carta de Bienvenida .....	02
	El Enfoque De La Rosa .....	03
	Servicios y Beneficios .....	04
<b>02</b>	<b>Recursos &amp; Heramientas</b>	
	Recursos y Herramientas para su Camino .....	05
	Lista De Preparacion .....	06
	Preparacion Para Graduarte (Seguindo Adelante ) .....	07
<b>03</b>	<b>Descanso y Relajacion</b>	
	Biblioteca de Descanso y Relajacion .....	08
	Afirmaciones para Comenzar y Pregunta para el Diario .....	09
<b>04</b>	<b>FAQs and Policy's</b>	
	Preguntas Frecuentes .....	10-11
	Politiclas de Redes Sociales .....	12-13
<b>05</b>	<b>Agradecimiento</b>	
	Contacto y Emergencia .....	14
	Mensaje de Agradecimiento .....	15

# BIENVENIDOS

¡Bienvenidos! Es un honor ser parte de tu viaje de sanación. En La Rosa Healing, mi misión es guiarte hacia una vida de libertad, propósito y amor propio. Has dado un paso valiente al buscar apoyo, y estoy aquí para ofrecerte un espacio cálido y de cuidado para ayudarte a sentirte empoderado(a), conectado(a) y completo(a).

## Sobre Susana Sierra

Con más de dos décadas de experiencia en el ámbito de la salud como Trabajadora Social, Terapeuta Licenciada, Coach Certificada y Practicante de Reiki, he dedicado mi vida a guiar a otros a través del dolor y los desafíos. Mi viaje comenzó en el campo médico y evolucionó a través de mi propia sanación del agotamiento crónico, lo que me enseñó el poder transformador del amor y el autocuidado. Esto me llevó a crear La Rosa Healing, donde ahora apoyo a mujeres profesionales, cuidadores y sanadores que experimentan el agotamiento, la sobrecarga y los desafíos únicos de la vida.



Mi trabajo integra varias modalidades, desde la psicología positiva y espiritual hasta la atención plena, el trabajo energético y más, creando un enfoque holístico para una transformación duradera.

## La Historia de La Rosa Healing

La Rosa Healing fue fundada en la creencia de que cada persona tiene el poder innato de sanar y prosperar. Nombrada en honor a la rosa, un símbolo eterno de amor, nuestra práctica representa el viaje desde los tiempos oscuros y desafiantes hacia la luz del amor propio y la realización. Ubicada en el Mangata Wellness Center en Stuart, FL, La Rosa Healing colabora con practicantes afines, creando una comunidad de apoyo y bienestar. Espero con entusiasmo recorrer este camino contigo, guiándote a reconectar con tu fuerza interior y abrazar la vida plenamente.

# Bienvenidos a La Rosa, donde creemos que puedes sanar con amor.

Nuestro enfoque único de sanación se basa en cuatro pilares, utilizando el acrónimo S.A.N.A, que está integrado en todos los aspectos de nuestros servicios.

EN CADA SESIÓN, NOS ENFOCAREMOS EN:

## Sostener el Espacio

S - Sostener el Espacio: Creamos un ambiente seguro y libre de juicios, acogiendo los desafíos, el dolor y las heridas al mirarlos desde todas las perspectivas. Navegamos los espacios oscuros de nuestras vidas con apertura, proporcionando una base para una verdadera sanación.

## Aceptar la Experiencia

A - Aceptar la Experiencia: En el contenedor de sanación hacemos espacio para todos los sentimientos y emociones, permitiéndoles ser, sin etiquetarlos como buenos o malos, sino como esenciales en el momento presente. Aceptar todo el espectro de experiencias permite una sanación profunda.

## Nombrar y Actuar

N - Nombrar y Actuar: Honramos los sentimientos, emociones, pensamientos y experiencias que nos informan. Los reconocemos con amor para luego actuar con compasión, enviando amor al proceso de sanación.

## Amarte a Ti Mismo

A - Amarte a Ti Mismo a lo Largo del Proceso: El pilar final se centra en el amor propio. Exploramos las profundidades de amarnos a nosotros mismos, cuidando al niño interior y abrazando al ser presente. A través de esto, fomentamos un camino de amor propio que trasciende la experiencia de sanación.





# Servicios y Sus Beneficios

## COACHING DE EMPODERAMIENTO

### Qué es:

Coaching personalizado para ayudarte a navegar las complejidades de la vida, obtener claridad y alinearte con tu verdadero propósito.

### Beneficios:

- Superar la sobrecarga
- Mejorar la toma de decisiones
- Aumentar la confianza
- Desarrollar herramientas prácticas para una vida plena

## CONSEJERÍA SANADORA

### Qué es:

Consejería compasiva para ayudarte a procesar el duelo, la ansiedad, la fatiga del cuidador y otras cargas emocionales.

### Beneficios:

- Aliviar el estrés
- Explorar desafíos personales
- Construir resiliencia
- Encontrar paz a través de un enfoque seguro y cuidadoso

## REIKI

### Qué es:

Una práctica suave de sanación energética que promueve la relajación, equilibra las energías y apoya la sanación en los niveles físico, mental y emocional.

### Beneficios:

- Aliviar el estrés
- Encontrar equilibrio
- reconectar contigo mismo(a) a través de esta práctica calmante y restauradora.

## BRAINSPOTTING (MUY PRONTO DISPONIBLE)

### Qué es:

Un método de tratamiento enfocado que aborda traumas y ansiedad trabajando con el proceso natural de sanación del cerebro.

### Beneficios:

- Liberar traumas almacenados
- Abordar el dolor emocional en un nivel más profundo
- Obtener una profunda sensación de calma y alivio interior

# Recursos y Herramientas para Su Camino

**Meditaciones:** Conéctate con meditaciones guiadas diseñadas para fomentar la atención plena y la relajación.

**Afirmaciones:** Empodérate diariamente con afirmaciones positivas para apoyar una mentalidad optimista.

**Visualizaciones:** Utiliza el poder de la visualización para ayudar a manifestar tus intenciones y metas de vida.

**Servicios Complementarios:** Recursos de bienestar asociados, incluyendo terapia de masaje, yoga y orientación nutricional, para complementar tu viaje.

**Aplicaciones de Bienestar:** Una lista seleccionada de aplicaciones para meditación, atención plena, seguimiento de hábitos y diario personal que te apoyarán entre sesiones.

## Líneas de Tiempo Terapéutica y de Coaching

### LÍNEA DE TIEMPO TERAPÉUTICA

- 1.Semana 1-4:** Establecimiento de metas, creación de confianza y exploración inicial.
- 2.Semana 5-8:** Profundización en patrones emocionales, creencias y desafíos subyacentes.
- 3.Continuo:** Continuar explorando y sanando, con revisiones regulares para monitorear el progreso y hacer ajustes según sea necesario.

### LÍNEA DE TIEMPO DE COACHING

- 1.Semana 1-4:** Identificación de aspiraciones fundamentales y establecimiento de metas tangibles y empoderadoras.
- 2.Semana 5-8:** Comienzo de pasos de acción y prácticas de responsabilidad.
- 3.Continuo:** Seguimiento del progreso, abordaje de desafíos y realineación con metas que evolucionan según sea necesario.

# Lista de Preparacion para Clientes



## QUÉ TRAER A CADA SESIÓN

- Un corazón y una mente abiertos
- Un diario o cuaderno
- Temas específicos, preguntas o pensamientos que desees discutir

## PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN:

- Reflexiona sobre tus metas e intenciones
- Identifica experiencias, desafíos o ideas recientes para compartir

## AUTOCUIDADO E INTEGRACIÓN POSTERIOR A LA SESIÓN (TAREA):

- Aplica los puntos clave discutidos en situaciones de la vida real
- Escribe reflexiones o pasos de acción en tu diario para profundizar la integración
- Practica cualquier ejercicio, afirmación o meditación asignada



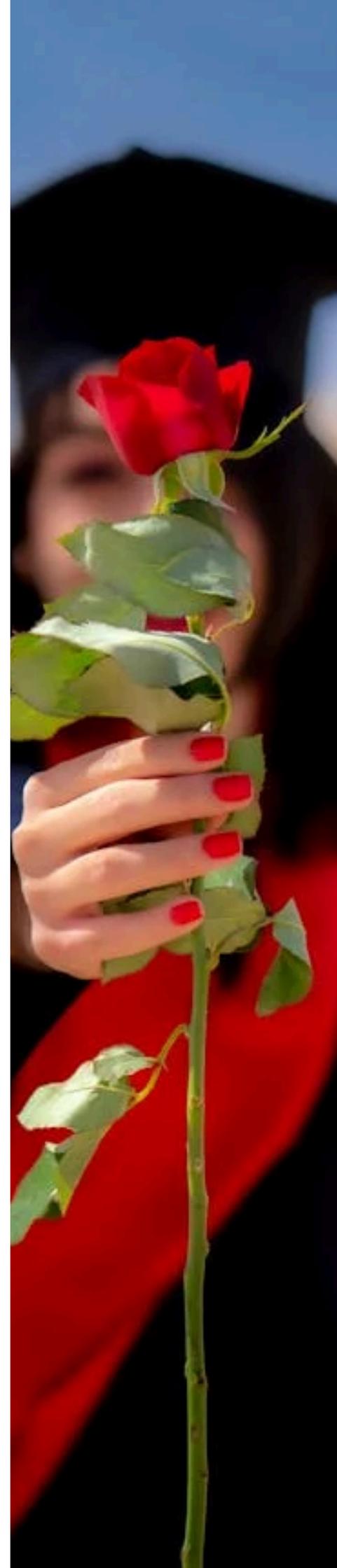
# Cuando Estés Listo(a) para Graduarte de la Consejería o el Coaching

En La Rosa Healing, nuestro objetivo es apoyarte hasta que te sientas empoderado(a) para continuar tu camino de forma independiente. Puede que estés listo(a) para “graduarte” o concluir los servicios cuando:

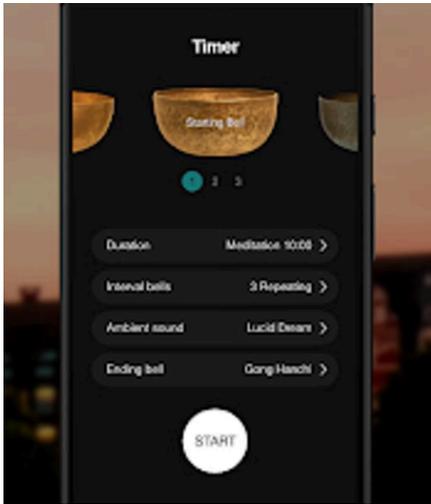
- **Has Alcanzado Tus Metas:** Has logrado los objetivos que te propusiste al comienzo de nuestro trabajo juntos.
- **Te Sientes Seguro(a) con Tus Habilidades de Afrontamiento:** Has integrado mecanismos de afrontamiento saludables en tu vida diaria.
- **Cuentas con Herramientas para el Crecimiento Continuo:** Estás equipado(a) con estrategias de crecimiento personal que apoyan tu bienestar continuo.

Concluir nuestras sesiones no significa que estés solo(a). Siempre puedes comunicarte si necesitas orientación adicional o un recordatorio de lo que hemos trabajado. Mi puerta está abierta para futuros chequeos o apoyo adicional a medida que continúas en tu camino.

¡Gracias por permitir que La Rosa Healing sea parte de tu viaje! Es un privilegio ser testigo de tu crecimiento y éxito.



# Biblioteca de Recursos para el Descanso y la Relajación



## APP'S:

Insight Timer: [\(En Espanol\) Insight Timer](#)

Meditation and Sleep App (Cambie el Perfil a Espanol)

- [Calm - The #1 App for Meditation and Sleep](#)

EFT TAPPING App:

- [What Is EFT Tapping? Beginner's Guide to Emotional Freedom Tec...](#)



## YOU TUBE VIDEOS:

Meditacion Guiada

[Spanish - Guided Relaxation Meditation | Meditación guiada](#)

La Respiracion de Atencion Plena

[La Respiracion de Atencion Plena](#)

Escaneo Corporal

[Spanish Mindfulness 3 Body Scan \(Escaneo Corporal\)](#)



**VISUALIZATION by SUSANA SIERRA**

[La Piedra Del Mar \(Audio leído por Susana\)](#)

La mejor manera de usar afirmaciones es convertirlas en un hábito diario. Comienza diciéndolas en voz alta por la mañana o antes de acostarte, y trata de sentir el significado detrás de cada una. Escribir las afirmaciones en un diario o colocarlas en notas adhesivas en lugares visibles puede reforzar su impacto. También puedes combinarlas con respiración profunda o meditación para integrarlas más profundamente. Con práctica regular, las afirmaciones pueden convertirse en una herramienta poderosa para el cambio positivo y el crecimiento personal.

## **Afirmaciones:**

- Soy digno/a de amor y compasión, especialmente de mí mismo/a.
- Soy capaz de enfrentar cualquier desafío que se presente en mi camino.
- Estoy creciendo a mi propio ritmo.

La mejor manera de utilizar las sugerencias para el diario es abordarlas con una mente abierta y reservar unos minutos tranquilos cada día para escribir. Concéntrate en la sugerencia y deja que tus pensamientos fluyan sin juicios, permitiendo que las ideas y emociones surjan de forma natural. Escribir de manera libre y honesta te ayuda a explorar tus pensamientos internos, ganar claridad y superar desafíos. Con un uso regular, las sugerencias para el diario pueden profundizar la autoconciencia, promover la sanación y apoyar el crecimiento personal.

## **Comienza con un diario de observación:**

Escribe tus pensamientos, sentimientos y comportamientos del día. Practica esto 4 veces esta semana. Al final de la semana, observa qué patrones notaste. Comparte lo que observaste con tu terapeuta, consejero o un amigo de confianza.

# Preguntas Frecuentes

(SOLO PARA CLIENTES EN TERAPIA/CONSEJERÍA)

## 1. ¿CUÁL ES LA POLÍTICA DE CANCELACIÓN?

Tenemos una política de cancelación de 24 horas para garantizar que todos los clientes tengan acceso a los horarios disponibles. Si cancelas dentro de las 24 horas previas a tu cita programada, se aplicará una tarifa de cancelación de \$75.00. Gracias por tu comprensión.

## 2. ¿QUÉ SISTEMA DE REGISTRO DE SALUD ELECTRÓNICO (EHR) UTILIZAN?

Utilizamos SimplePractice, una plataforma segura y compatible con HIPAA que te permite gestionar citas, completar formularios y acceder a recursos en un solo lugar conveniente.

## 3. ¿CÓMO FUNCIONA EL PROCESO DE FACTURACIÓN?

Los servicios de facturación son gestionados a través de Headway e Infusion Solutions. Esto asegura un procesamiento fluido de reclamaciones de seguros y pagos, permitiéndote enfocarte en tu bienestar.

## 4. ¿QUÉ FORMAS DE PAGO ACEPTAN?

Los pagos se procesan a través de nuestros servicios de facturación, Headway e Infusion Solutions, que manejan reclamaciones de seguros y pagos. Para clientes privados, aceptamos pagos con tarjetas de crédito y débito a través de la plataforma SimplePractice.

## 5. ¿QUÉ DEBO HACER EN CASO DE UNA EMERGENCIA?

Si estás experimentando una emergencia, llama al 911 o acude a la sala de emergencias más cercana. Nuestros servicios no están diseñados para apoyo inmediato en crisis, pero para apoyo no urgente, puedes comunicarte durante el horario de oficina para recibir orientación.

## 6. ¿CÓMO FUNCIONA LA CONFIDENCIALIDAD?

Tu privacidad es de suma importancia. Todas las sesiones y registros de los clientes son confidenciales y se gestionan de forma segura a través de SimplePractice, en cumplimiento con las regulaciones de HIPAA. Si tienes alguna pregunta sobre la confidencialidad, no dudes en consultarme.

# Preguntas Frecuentes

## 7. ¿CÓMO FUNCIONAN LAS SESIONES VIRTUALES?

Para las sesiones virtuales, simplemente inicia sesión en la plataforma SimplePractice a la hora programada. Recibirás un enlace seguro para unirte, lo que garantiza privacidad y facilidad de acceso para cada cita.

## 8. ¿PUEDO COMUNICARME CONTIGO ENTRE SESIONES?

Sí, puedes enviar mensajes a través de la plataforma SimplePractice o enviarme un mensaje de texto al 772.200.3842 para preguntas breves o actualizaciones. Sin embargo, ten en cuenta que los tiempos de respuesta pueden variar, y el apoyo extenso es mejor brindado durante las sesiones programadas.

## 9. ¿CÓMO PUEDO REPROGRAMAR UNA CITA?

Puedes reprogramar directamente a través de la plataforma SimplePractice o contactarme enviando un mensaje de texto al 772.200.3842 o por correo electrónico. Recuerda reprogramar o cancelar al menos 24 horas antes para evitar la tarifa de cancelación de \$75.00.

## 10. ¿CÓMO SÉ CUÁNDO ESTOY LISTO PARA CONCLUIR LOS SERVICIOS?

Cuando hayas alcanzado tus metas personales, integrado nuevas habilidades de afrontamiento y te sientas preparado para continuar creciendo, podemos discutir "graduarte" de los servicios. Esta es una decisión colaborativa para asegurarnos de que te sientas seguro avanzando.

## 11. ¿OFRECES TAREAS O EJERCICIOS ENTRE SESIONES?

Sí, puedo ofrecer recursos, indicaciones para el diario o ejercicios para apoyar tu progreso. Participar en estas herramientas entre sesiones puede profundizar tus ideas y mejorar tu crecimiento.

## 12. ¿QUÉ DEBO LLEVAR A CADA SESIÓN?

Por favor, lleva un cuaderno o diario y cualquier reflexión o idea de sesiones anteriores. Esto puede ayudarte a seguir tu progreso y mantenerte comprometido con tus metas personales. Si no te sientes cómodo con el journaling, comparte conmigo para discutir alternativas.

# Políticas de Redes Sociales



*Para mantener una relación profesional y terapéutica, se aplican las siguientes pautas de redes sociales:*

## 1. NO SE PERMITEN CONEXIONES CLIENTE-PROVEEDOR EN REDES SOCIALES

Para proteger la confidencialidad y los límites del cliente, no me conecto ni interactúo con clientes en plataformas de redes sociales (por ejemplo, Facebook, Instagram, LinkedIn). Esto incluye solicitudes de amistad, seguimientos e invitaciones de conexión. Mantener estos límites ayuda a garantizar un espacio seguro para tu experiencia de terapia o coaching.

## 2. EVITAR LA INTERACCIÓN EN PUBLICACIONES

Por razones similares de privacidad y límites, no responderé a comentarios, “me gusta” u otras formas de interacción en publicaciones de redes sociales de clientes. Esto mantiene nuestras interacciones confidenciales y minimiza cualquier posible exposición de tu participación en terapia o coaching.

## 3. MENSAJERÍA Y COMUNICACIÓN

Por favor, evita usar los mensajes en redes sociales (como mensajes directos en Instagram o Facebook) para la comunicación relacionada con sesiones, programación o preocupaciones personales. En su lugar, utiliza nuestros canales seguros designados, como SimplePractice o el correo electrónico, para estos propósitos.

#### 4. SEGUIR O INTERACTUAR CON PÁGINAS PROFESIONALES

Si deseas seguir mi página profesional para contenido público, publicaciones educativas o recursos, eres bienvenido/a a hacerlo. Sin embargo, ten en cuenta que interactuar con publicaciones (como dar “me gusta” o comentar) puede comprometer tu privacidad, ya que estas interacciones son visibles públicamente.

#### 5. COMPARTIR CONTENIDO

Cualquier contenido que publique en canales profesionales de redes sociales está destinado a fines educativos públicos. Si encuentras útil una publicación, puedes compartirla en tus propios perfiles, teniendo en cuenta que esto podría conectar indirectamente nuestra relación profesional.

#### 6. TESTIMONIOS Y RESEÑAS

Debido a las pautas de confidencialidad y ética, no solicito ni respondo a reseñas en línea de clientes. Si sientes la necesidad de compartir comentarios, por favor hazlo de forma privada, o podemos discutir formas de reflejar esto dentro de nuestras sesiones.

#### 7. PROTECCIÓN DE TU PRIVACIDAD

Si me ves interactuando con otros en redes sociales, ten en cuenta que es en un contexto personal o público no relacionado con relaciones con clientes. Tu privacidad es una prioridad, y tomo todas las medidas necesarias para garantizar que nuestra relación profesional siga siendo segura y respetuosa.

Gracias por entender estas pautas, que están diseñadas para proteger la integridad y confidencialidad de nuestro trabajo conjunto. Si tienes alguna pregunta sobre la política de redes sociales o nuestras interacciones, no dudes en comunicarte.



# Cómo Contactarme

¡Estoy aquí para apoyarte. Para asuntos no urgentes, puedes contactarme a través de:

- **Correo Electrónico:**  
info@larosahealing.com
- **Teléfono:** 772.200.3842
- **Sitio Web:** www.larosahealing.com

¡Estás invitado(a) a comunicarte entre sesiones con cualquier pregunta o reflexión.



## Qué Hacer en Caso de Emergencia

Si estás experimentando una crisis o emergencia:

1. Llama al 911 o acude a la sala de emergencias más cercana.
2. También puedes comunicarte con la [Línea de Ayuda de Crisis Local] o la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255).

Tu camino de sanación es único y estoy honrada de ser parte de él. La Rosa Healing está aquí para nutrir, empoderar y guiarte hacia una vida alineada con tu yo más elevado.

Gracias por elegir La Rosa Healing. ¡Comencemos juntos este viaje transformador!





# GRACIAS!

Gracias por elegir La Rosa Healing - Transformational Coaching and Counseling para apoyarte en tu camino. Mi mayor deseo es que este paquete de bienvenida se convierta en un recurso útil y un compañero que puedas consultar a lo largo de tu viaje de sanación.

Cada paso que tomas aquí es un testimonio de tu valentía y compromiso con tu bienestar. Mi deseo para ti es que descubras la fuerza, la claridad y el amor propio que llevas dentro, y que uses estas herramientas para crear una vida llena de equilibrio, alegría y propósito.

Recuerda que sanar no es un camino recto, sino un viaje continuo. Siéntete libre de volver a las herramientas, prácticas y recordatorios en este paquete tantas veces como necesites para reencontrarte contigo mismo/a y con tus intenciones.

Si alguna vez tienes preguntas, reflexiones o simplemente deseas compartir tu progreso, estoy a solo un mensaje de distancia.

Mantente conectado/a con La Rosa Healing para recibir inspiración, recursos y actualizaciones:

-  Sitio web: [La Rosa Healing]
-  Instagram: [La Rosa Healing]
-  Facebook: [La Rosa Healing]

Gracias por confiar en mí para ser parte de tu transformación. Juntos, abrazaremos el poder de sanar con amor. 🌹

Con gratitud,  
Susana Sierra

Fundadora, La Rosa Healing



LA ROSA HEALING  
772.200.3842  
[WWW.LAROSAHEALING.COM](http://WWW.LAROSAHEALING.COM)

