

CHARLAS EN FAMILIA

Sugerencias e
información para la
familia de un padre/
madre que tiene un
problema o trastorno
de salud mental

¿A quién está destinado este libro?

A todas las personas de la familia afectada por el problema o trastorno de salud mental de un padre o madre

Este libro presenta sugerencias, y ayuda a responder algunas de las preguntas que hacen los niños y jóvenes y da ideas de dónde pueden pedir ayuda las familias. Pedir ayuda o apoyo es razonable y una señal de fortaleza, no de fracaso. A todas las familias les viene bien una mano de vez en cuando.

¿Dónde puedo encontrar información para mi caso?

Padres y parejas	Páginas 1-3
Niños y jóvenes	Páginas 4-5
La familia más amplia y otras personas interesadas	Página 6
Toda la familia (pero principalmente los adultos) A partir de la página 7	
Dónde obtener ayuda	Contratapa

Agradecimientos

Este librito fue preparado por la Australian Infant, Child, Adolescent and Family Mental Health Association Ltd. (ABN 87 093 479 022) para el Departamento de Salud y la Tercera Edad del Gobierno de Australia. "Hijos de Padres con una Enfermedad Mental" (COPMI) es una iniciativa del Gobierno de Australia. Encontrará más recursos e información sobre esta iniciativa en www.copmi.net.au

Agradecemos a las numerosas personas que proporcionaron información o revisaron los borradores de este librito.

Una publicación de Australian Infant Child Adolescent and Family Mental Health Association Ltd

Diseño y producción de Motiv Design

©Commonwealth of Australia 2004

Primera edición 2004. Nueva impresión 2009

ISBN 0-9752124-0-0

También disponible en esta serie:
"Cómo armar el rompecabezas juntos"
y "Lo mejor para mí y mi bebé"



Información para los padres y parejas



Pese a que ser padre/madre tiene muchas recompensas, por momentos también puede ser un verdadero desafío, y más aun si usted o su pareja están luchando contra una enfermedad.

Criar niños es siempre costoso y algunas de las sugerencias que presenta este librito tienen un precio. Si ello le causara dificultades, hable con un asistente social, consejero financiero o trabajador comunitario sobre el acceso a ayuda financiera.

Si usted es un **padre/madre con un problema o trastorno de salud mental**, una de las cosas más importantes que debe recordar es **cuidar de sí mismo**: sus hijos necesitan que esté lo mejor posible. Hable con su médico y otros profesionales de atención de la salud sobre si su enfermedad o los medicamentos tienen un impacto en su importante labor como madre/padre, y de qué manera la afectan.

Si usted es un **padre/madre que es la pareja** de una persona con una enfermedad mental, también necesita cuidarse (posiblemente también quiera llamar al Carers Advisory Service al 1800 242 636 para obtener información).

- Considere la posibilidad de reservar un poco de tiempo cada semana para algo que disfrute, como por ejemplo practicar algún deporte, escuchar música o dedicarse a alguna artesanía.
- Horas de sueño y actividad física en cantidad suficiente, así como las comidas sanas son cosas importantes para toda la familia, no sólo para los hijos.
- Identifique sus fortalezas como padre/madre, como pareja y como familia. Hay cosas que usted hace bien o que es mejor si las hace usted con sus hijos. No obstante, puede que haya otras cosas que podría hacer otra persona.
- Si usted no tiene pareja, tal vez le resulte útil conversar con un familiar, un amigo de confianza o un proveedor de servicios que le conozca bien.

Sugerencias de personas con una enfermedad mental que han criado hijos



Algunas organizaciones organizan programas para las vacaciones, la noche y los fines de semana especialmente para los niños y jóvenes que tienen un padre/madre que sufre de una enfermedad mental y la mayoría de los participantes disfrutan realmente de estas actividades especiales, seguras y estructuradas. Pida información al respecto al profesional de atención de la salud o consulte la lista de programas en la página Web www.copmi.net.au

"Solía estar muy cansada durante las vacaciones escolares, de modo que fue fantástico poder tomar un descanso de mis hijos y ellos disfrutaron mucho del campamento."

A veces los niños necesitan un descanso de sus padres, y los padres necesitan un descanso de sus hijos, especialmente si el padre/madre tiene un bajo nivel de energía debido a una enfermedad o medicamentos. Es posible también que los niños de más edad quieran un descanso de las responsabilidades adicionales que puedan tener en su familia.

- **Los niños en edad preescolar** suelen disfrutar de su visita periódica al centro de guardería o del rato regular que pasan con una niñera (llame al número de Child Care Hotline para obtener información sobre los servicios más cercanos; Tel: 1800 670 305).
- **Los niños de escuela primaria** disfrutarán posiblemente de una actividad más estructurada, como un deporte o un club de algún pasatiempo o hobby.
- **Los adolescentes** posiblemente prefieran estar con sus amigos, comiendo una pizza o yendo al cine.

"Mis hijos se sintieron mucho más felices una vez que establecimos un plan en caso de que yo me enfermara o tuviera que ir al hospital nuevamente."

Es indispensable que planifique la satisfacción de las necesidades de sus hijos; esto garantizará que usted participe en la decisión de lo que sucede con sus hijos si usted se enferma.

Incluya a sus hijos en la planificación si tienen edad suficiente, de modo que se sientan más tranquilos de que todo estará bien y de que usted los quiere. Puede que estén preocupados por cosas como quién les va a dar su dinero de bolsillo o quién dará de comer al gato que usted no había incluido en sus planes. Podrá descargar un ejemplo de plan, el "Plan de cuidados para su bebé: Deseos de los padres" de la página Web de COPMI en www.copmi.net.au

"Hablar con mis hijos sobre mis emociones los ayudó a abrirse y hablar sobre algunas de sus preocupaciones; y entonces yo pude calmarlos en ese sentido."

Es normal que, de vez en cuando, los integrantes de una familia afectada por problemas de enfermedad mental tengan sentimientos profundos tales como perplejidad, ira, pena o sentido de pérdida. No obstante, los niños suelen ocultar estas emociones, especialmente si sienten que existe algún "secreto" con respecto a la enfermedad.



Es importante que todos los integrantes de la familia tengan la oportunidad de obtener respuesta a sus preguntas. Es posible que usted quiera pedirle una cita al profesional principal de atención de su salud (por ejemplo el profesional encargado de su caso o su médico de cabecera) para ir con su familia y obtener respuesta a sus preguntas.

"Cuando dejé la bebida los chicos estaban más felices y yo también."

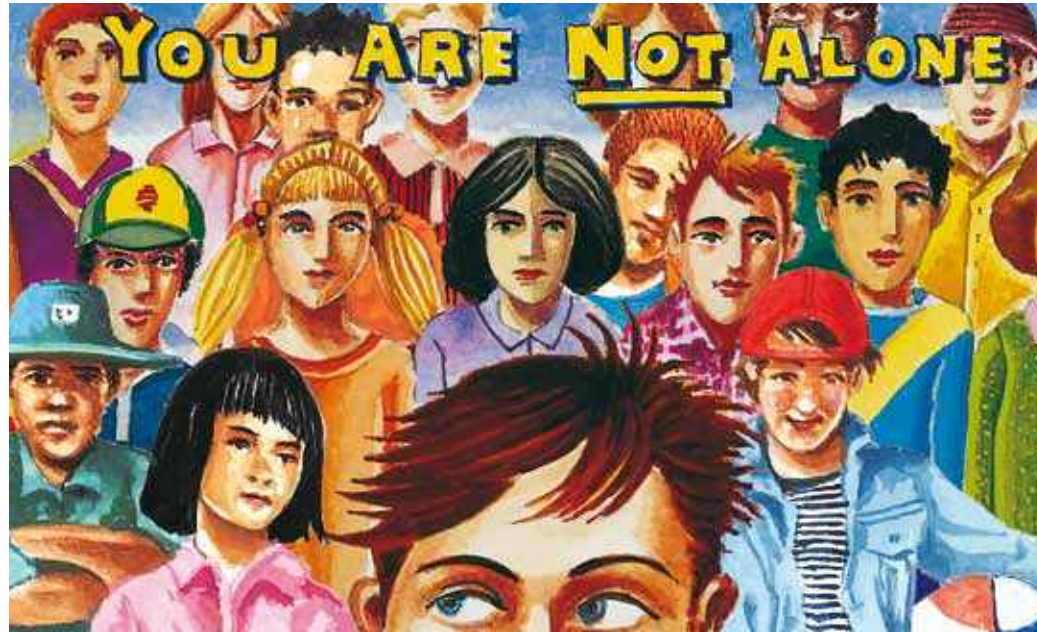
Las personas suelen pensar que el uso del alcohol y de otras drogas (incluso el uso incorrecto de drogas de venta bajo receta) las ayudará a sentirse mejor. Puede que sea así por un cierto tiempo, pero ello puede afectar su salud física y mental y realmente impedir la capacidad de desempeñarse bien como padre o madre. No obstante, existen servicios disponibles, que no prejuzgan y que podrán ayudarle (llame a Family Drug Support Helpline al 1300 386 186).

"Fue genial cuando mi hermana ofreció ayudarme con las tareas del hogar los fines de semana para que yo pudiera llegar a los partidos de baloncesto de mi hija."

Todos necesitamos amigos o familiares para salir adelante; sea franco con ellos sobre el tipo de ayuda que más necesite. Si no tiene amigos o familiares que puedan ayudarle, es posible conseguir otra ayuda para el hogar en su zona: llame a Commonwealth Carelink Centres al 1800 052 222 (llamada gratuita de larga distancia).

Usted tiene el derecho de pedir ayuda si siente que no está segura o que sus hijos no están seguros. Hable con un profesional de atención de la salud de confianza o llame a Lifeline al teléfono: 131 114.

Información para niños y jóvenes



"Yo solía pensar que era todo culpa mía."

Tú no has causado el problema de salud mental de tu papá/mamá.

– Las enfermedades mentales no son culpa de nadie.

Tienes derecho a sentirte seguro/a.

– Si te has sentido asustado/a o inseguro/a en el pasado, prepara un plan de lo que podrías hacer si te volvieras a sentir así. A algunos niños les gusta hablar y escribir su plan con sus padres o algún otro adulto de confianza.

"¿Sabías que 1 de cada 5 personas sufrirá un problema de salud mental en algún momento de su vida? Yo pensaba que solamente pasaba en mi familia."

No estás solo/a.

– Muchos chicos y jóvenes viven en familias en que un padre/madre tiene una enfermedad mental o problemas de salud mental. A veces es genial encontrarse con otros chicos que han pasado por algunas de las cosas que te están afectando también (para obtener mayor información llama a Kids Helpline (Servicio telefónico de consejería para el menor) al 1800 551 800 ó visita las páginas Web de la lista en la contratapa).

Sugerencias para ti de otros niños y jóvenes

"Averigua sobre la enfermedad de tu mamá o papá."

– pregúntale a tus padres o pregúntales si no les molesta que hables con un médico u otro profesional de atención de la salud sobre la enfermedad o el problema de salud. Consulta la página Web de itsallright en www.itsallright.org donde encontrarás información clara sobre diferentes problemas de salud mental.

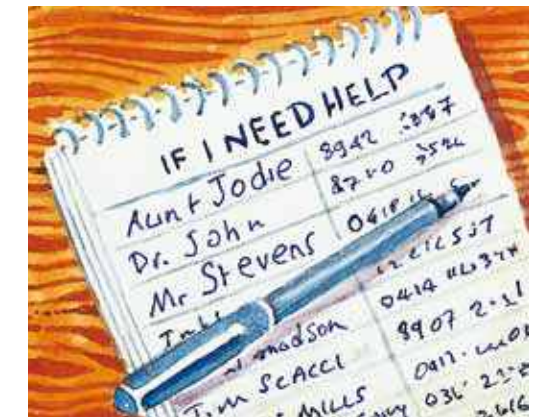
"Pregunta todo lo que quieras; si eres como yo, descubrirás que la "verdad" sobre la enfermedad no es tan terrible como algunas de las cosas que te preocupaban tanto."

"Fue genial cuando encontré a alguien con quien podía hablar de distintas cosas."

Suele ayudar cuando se puede hablar con una persona de confianza sobre cómo uno se siente; puede ser un familiar, tu mejor amigo en la escuela, un consejero escolar o un médico. O puedes llamar y hablar con alguien en Kids Helpline (Servicio telefónico de consejería para el menor) (llamada gratuita de larga distancia: Tel: 1800 551 800).

"No olvides divertirte."

Es fantástico cuando los distintos miembros de la familia se pueden ayudar. Pero si estás llevando una carga mayor que otros, trata de descansar regularmente de tus obligaciones. Hay gente que te puede ayudar: habla con alguien en Carer Advisory Service (servicio de asesoramiento para cuidadores - llamada gratuita de larga distancia: 1800 242 636). En algunos estados los servicios Carer Advisory Service organizan grupos especiales y campamentos para jóvenes que ayudan a sus padres porque no están bien.



"Prepara una lista de los nombres y números de teléfono de las personas que puedes llamar si lo necesitas."

Sugerencias para la familia más amplia y otras personas interesadas



"Las cosas mejoraron cuando me detuve y les pregunté de qué manera yo podía ayudar en lugar de meterme y hacer las cosas por ellos."

Los padres que sufren una enfermedad mental posiblemente necesiten apoyo adicional de su familia y amigos.

- Pregunte a los miembros de la familia de qué manera puede apoyarlos.
- Hable con el padre o madre sobre su enfermedad y pregúntele si le parece bien que usted obtenga mayor información. Hable sobre los síntomas y señales de advertencia y sobre cómo puede ayudarlo/a.
- Sea comprensivo y dígales a los padres y a sus hijos que no necesitan arreglárselas solos.

Usted tiene el derecho de pedir información que le ayude a ayudar a la familia de la mejor manera posible, pero también debería respetar la privacidad de la persona que tiene el problema de salud o enfermedad.

"A veces parecía que mi maestra era la única persona que preguntaba cómo me sentía; todos los demás estaban tan preocupados por papá."

- Recuerde: pregunte a los chicos qué les parece lo está sucediendo o lo que ha sucedido.
- "Esté disponible" para hablar con los niños y jóvenes si lo necesitan, pero piense también en maneras prácticas de contribuir a que la vida de los niños sea tan parecida a la de sus compañeros de escuela como sea posible.
- Permita que los miembros de la familia expresen sus verdaderas emociones; trate de ser paciente y de no emitir juicios.

"Cuídese usted; el cuidar de otra persona puede ser agotador."

Hable de las cosas en familia

Todos tenemos maneras diferentes de comunicarnos. A algunos niños y padres les encanta hablar cara a cara, mientras que otros prefieren hablar cuando están haciendo algo (como por ejemplo construyendo con cubos o preparando una comida). Piense en cómo y cuándo sería mejor hablar de estas cosas, y recuerde: hablar no es la única manera de comunicarse. Pida a su médico o profesional de atención de la salud que le recomiende libros sobre problemas de salud mental escritos específicamente para niños. (encontrará una lista de libros y videos para distintos grupos de edad en www.copmi.net.au)

Los preescolares posiblemente necesiten mucho consuelo para sentirse más seguros, y explicaciones en palabras sencillas. Trate de hablar en forma de cuento o haciendo dibujos, o usando libros de ilustraciones.



Los niños de escuela primaria necesitan información a su propio nivel. Es posible que puedan expresar mejor sus emociones y las de sus padres en esta edad, pero también necesitan respuestas "directas y claras" a un



nivel práctico, sobre la enfermedad y lo que va a suceder si su mamá o su papá se enferma. Trate de responder en forma sencilla.

Los adolescentes suelen hablar cuando están dispuestos a hacerlo, más bien que cuando otra persona quiere conversar. Deje el camino abierto para la comunicación, proporcione lectura y hable de las cosas lo más francamente posible. No siempre es fácil saber cuándo un joven está pasando por un momento difícil; hágale saber que lo/la quiere mucho y que puede hablarle a usted en cualquier momento. También es bueno que los jóvenes conversen estas cosas con otras personas importantes de su vida.



Cómo responder las preguntas de los niños y jóvenes



Los niños pueden tener temores y preocupaciones sin fundamento con respecto a la enfermedad; por lo tanto alíentelos a hacer preguntas. Puede resultar útil reflexionar por adelantado sobre la manera en que usted podría responder a las preguntas de sus hijos y/o sus amigos.

Su médico u otro profesional de atención de la salud podrá ayudarle si desea conversarlo con otra persona primero.

También puede resultar útil pensar en lo que le dirá al maestro/a de su hijo o a personas tales como los padres del mejor amigo de su hijo, si es que va a decirles algo, aunque está en su derecho de proteger su intimidad y no decir nada.

Aun si los niños no están viviendo con el padre o la madre que tiene la enfermedad mental, sigue siendo importante responder sus preguntas.

El otro progenitor o cuidador necesita estar bien informado y no emitir juicios cuando comparte con los niños información sobre la enfermedad mental.

Preguntas comunes que hacen los niños

"¿Hice algo mal?"

Los niños suelen culparse cuando las cosas salen mal. Asegúrese de que se den cuenta de que la enfermedad mental no es culpa de nadie y que se la puede tratar como cualquier otra enfermedad.

"¿Puedo ayudar a curarla?"

Algunos niños piensan que su padre o madre se recuperará si ellos estudian más en la escuela o se portan perfectamente bien. No obstante, cuando esto no da resultado, se frustran, se enojan o quedan perplejos. Es importante que sepan que ellos no son responsables por la enfermedad de su papá o su mamá.

Recuerde preguntar a los niños de vez en cuando cómo se sienten con respecto a lo que está sucediendo.

"¿Por qué no eres como las otras mamás o los otros papás?"

Los niños y jóvenes son tan vulnerables a la estigmatización y las actitudes negativas que rodean las enfermedades mentales como la persona que sufre de ellas. Las enfermedades o los medicamentos pueden hacer que usted actúe en forma diferente de los otros padres o pueden limitar las actividades en que usted puede participar. No obstante, muchos jóvenes parecen avergonzarse naturalmente por sus padres o a veces no querer ser vistos con ellos; eso es normal a esa edad. Hable con sus hijos sobre el impacto de su enfermedad o los medicamentos y sea sensible con respecto a sus emociones.

"¿Me enfermaré yo también?"

Los niños y adolescentes que están preocupados por su propio futuro suelen hacer esta pregunta. A pesar de que es difícil responder en forma sencilla, es importante tratar este tema. Dígalos a los niños que las enfermedades mentales no son contagiosas y que no se pueden contraer como el sarampión o la varicela. Puede resultar útil informarse sobre el problema de salud mental y si tiene o no un elemento hereditario, pero dígalos que no es lo mismo "riesgo" que "destino".

Los niños van cambiando su percepción del mundo a medida que crecen; por lo tanto es posible que usted tenga que responder estas preguntas más de una vez. Los niños pueden manejar información más compleja a medida que van creciendo.



Existe una selección de fuentes de información sobre diferentes enfermedades mentales (su médico de cabecera, otros profesionales de atención de la salud o la biblioteca pública podrán ayudarle o podrá llamar a los números o consultar las páginas Web que encontrará en la lista de la contratapa) o posiblemente quiera hacer una cita conjunta con su médico/profesional encargado de su caso y con su hijo para hablar de estos problemas.

"¿Cuándo se curará?"

Es importante responder a los niños con honestidad sobre el problema o trastorno de salud mental y su tratamiento, especialmente cuando es probable que, a pesar de que su padre o madre pueda mejorarse con ayuda, también haya momentos en el futuro en que se sientan mal y necesiten ayuda nuevamente.

Sitios útiles en Internet

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org

Sitios útiles en Internet

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org



Sitios útiles en Internet

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org

Para los niños y jóvenes:

Prepara tu propia lista de nombres y números de teléfono de las personas que puedes llamar si lo necesitas.

Mis números de teléfono importantes

Kids Helpline 1800 55 1800

(Servicio telefónico de consejería para niños)

Mis números de teléfono importantes

Kids Helpline 1800 55 1800

(Servicio telefónico de consejería para niños)

Mis números de teléfono importantes

Kids Helpline 1800 55 1800

(Servicio telefónico de consejería para niños)

Para obtener mayor información y ayuda

Pregunte sobre servicios e información de la zona a su médico, profesional de atención de la salud, centro comunitario de salud, director del jardín de infantes, escuela o centro de cuidados infantiles o al profesional de cuidados infantiles, o llame a los números de más abajo para pedir ayuda.

Child Care Hotline **1800 670 305**

(Para obtener información y asesoramiento sobre las opciones de servicios de guardería de su localidad)

Carers Advisory Service **1800 242 636**

(Consejería y apoyo)(o póngase en contacto con la Asociación de Cuidadores de su Estado o Territorio)

Family Drug Support Helpline **1300 368 186**

(Apoyo para las familias con problemas de drogas)

Kids Helpline **1800 551 800**

(Para niños y jóvenes de 5 a 18 años).

Lifeline **13 11 14**

(Servicio telefónico las 24 horas de consejería y derivación a otros servicios de ayuda).

Lifeline's Just Ask **1300 131 114**

(Información sobre salud mental y recursos relacionados con la salud mental).

SANE Australia Helpline **1800 187 263**

(Información y derivación a servicios de ayuda)

Parent Helplines (Números de ayuda para padres)

(Para obtener información, consejería y apoyo).

ACT (02) 6287 3833 **Tas** 1800 808 178

NSW – Karitane Care Line . 1300 227 464 **Vic** 13 22 89

– Tresillian 1800 637 357 **SA** 1300 364 100

– Parentline 1300 1300 52 **WA** (08) 92721466

Qld y NT 1300 30 1300 ó 1800 654 432

Sitios útiles en Internet:

(recuerde, puede conectarse a Internet en las bibliotecas de su localidad)

Red de crianza de los hijos www.raisingchildren.net.au

Salud Mental Multicultural Australia www.mmha.org.au

Salud del niño y el joven www.cyh.com

Mi Hijo www.mychild.gov.au

Hijos de Padres con una Enfermedad Mental (COPMI)

..... www.copmi.net.au

Kids Help Line Online Counselling (Servicio en línea de consejería para niños) www.kidshelp.com.au

Salud mental y bienestar www.mentalhealth.gov.au

SANE www.sane.org

Familias en que un padre/madre tiene una enfermedad mental

(FaPMI)(Antiguamente VicChamps)www.easternhealth.org.au/champs/

Reachout www.reachout.com.au

Carers Australia (Cuidadores Australia) . . . www.carersaustralia.com.au

