



# EN FAMILIA LA PATERNIDAD

Para los papás que piensan en sus hijos...



## 4 Papás

**Cómo entender** a los niños

**Cómo buscar** apoyo

**Cómo asegurarles** que pueden contar con usted

**Cómo crear** estabilidad

“Lo extraño, es más difícil estar sin él y creo que habría podido sobrellevar el problema a su lado.”

Palabras de niños

“Creo que lo más importante que he hecho por mis hijos ha sido estar ahí para ellos.”

Palabras de papás

“Los padres deben explicar a sus hijos lo que les está pasando, lo que podría pasar y dónde hay redes de apoyo y cuidado.”

Palabras de los profesionales de la salud



No es nada fácil ser padre, pero cuando alguien de la familia tiene una enfermedad mental, la manera en que interactúa con sus hijos puede afectar enormemente su desarrollo y bienestar.

### Cómo entender a sus niños

A pesar de que todos los niños son diferentes, muchos padres tienen expectativas específicas sobre sus hijos. Si reconoce el potencial de sus hijos y sus necesidades en cada etapa, podrá adaptar sus expectativas con las necesidades de sus hijos.

Cuando sus expectativas se asemejan a las habilidades y los intereses de sus hijos les estará brindando una sensación de tranquilidad y la fe y confianza en usted aumentarán. Al mantener una relación positiva y con buena comunicación estará motivando a sus hijos, el buen entendimiento entre usted y sus hijos le ayudará a tomar las mejores decisiones sobre cómo apoyarlos.

### Consejos

- **Interésese** en las actividades de sus hijos, pregúnteles qué hicieron en la escuela, cómo van las clases de música, etc.
- **Pregúnteles** sobre sus amigos y platiquen sobre ellos cuando sea apropiado.
- **Hablen** sobre sus sentimientos e ideas, investigue si algo les preocupa o mortifica.
- **Acérquese** más a su hijo y si tiene problemas para hacerlo, visite la red de crianza de niños (Raising Children Network) [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au) o lea uno de los tantos libros disponibles sobre el desarrollo de los niños o sobre la paternidad.

### Comunicación

Los niños tienen muchas dudas cuando alguien de su familia está enfermo. Algunos podrán expresar sus preocupaciones y a otros les será muy difícil, pero la mayoría sacarán

conclusiones sobre lo que está ocurriendo. Si platica el problema con sus hijos evitará que se culpen a sí mismos, será un alivio para ellos y se darán cuenta de que no están solos frente a sus problemas, esto será muy reconfortante.

Al hablar con sus hijos sobre enfermedades mentales tome en cuenta su edad y capacidad para entender la información, si tiene hijos en rangos de edad muy diferentes puede hablar con ellos en separado y de una manera apropiada de acuerdo a su edad. Los niños pequeños son capaces de entender la situación pero les puede ser difícil expresar sus preocupaciones. Cuando un adulto que cuida les explica lo que está pasando y les ayuda a identificar sus sentimientos estará contribuyendo a la mejora de su bienestar emocional.

### Consejos

- Dígalos que lo que está pasando no es su culpa y que pueden preguntar cualquier cosa.
- Explíqueles que un problema mental no es algo que se “pasa” como un resfriado y que es común.
- Convénzalos de que la gente con problemas mentales se recupera.
- Si es apropiado, dígalos que la familia seguirá unida.
- Desarrolle un plan de apoyo con sus hijos para usarlo cuando usted (o su pareja) esté indispueta.

### Observe a sus hijos

Como padre, podrá darse cuenta si la enfermedad mental está afectando emocionalmente a sus hijos. Si identifica señales de ansiedad o estrés, ayúdelos o consiga apoyo apropiado.

Los cambios de comportamiento negativos suelen estar relacionados con ansiedad y son señal de que algo anda mal, por ejemplo, si un niño se queja frecuentemente de que “se siente mal” o tiene dolor de estómago o cabeza, puede ser que esté estresado o preocupado.

Algunos niños dejan de participar en las actividades sociales o familiares y otros suelen actuar normal en casa pero su comportamiento cambia cuando están afuera. Sirve de mucho hablar con los profesores de sus hijos para entender mejor sus ideas, sentimientos y comportamiento y después decidir si necesitan apoyo extra.

### Consejos

- Observe el comportamiento de sus hijos y fíjese si hay señales de ansiedad.
- Identifique los cambios negativos de comportamiento.
- Hable con los profesores o entrenadores de sus hijos sobre su comportamiento.

### Cómo buscar apoyo para sus hijos

El apoyo externo suele ser de gran ayuda, además de desarrollar las relaciones sociales dentro y fuera de la familia. Las relaciones con los compañeros les ayudarán a ser más fuertes emocionalmente y les permitirán afrontar los desafíos que implica una enfermedad mental en la familia.

Ningún miembro de su familia tiene que resolver sus problemas de ansiedad o estrés solo. Si está preocupado por el estado emocional de su hijo, lo mejor es obtener ayuda de un profesional de la salud.

Hay mucha información y apoyo disponible, incluyendo excelentes sitios web con historias de otras familias como la suya, leerlas le será de gran ayuda.

### Consejos

- Anime a sus hijos a que platicuen con sus amigos más cercanos, profesores o entrenadores y a que mantengan buenas relaciones con sus amigos, familiares y demás grupos a los que pertenezcan.
- Aprendan más sobre las enfermedades mentales (visiten la sección para niños en: [www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)) o únanse a la discusiones en línea en: [www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com) o [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au).
- Hábleles sobre Kids Helpline (Servicio telefónico de consejería para niños, disponible las 24 horas y especializado en niños y jóvenes adultos (de 5 a 25 años) — [www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au) o 1800 55 1800.
- Elijan a un consejero para asegurar que su hijo tiene alguien con quien hablar, su médico general le podrá ayudar.

### Asegúreles que pueden contar con usted

Las enfermedades mentales pueden ser largas e impredecibles pero son controlables si se cuenta con la ayuda adecuada. Es muy importante mantener una relación cercana con su familia y sobre todo con sus hijos.

### Consejos

- Involúcrese en los deportes y actividades escolares de sus hijos, vayan al parque o a la playa juntos.
- Hagan regularmente cosas que los dos disfruten, como ver películas, leer o jugar videojuegos.
- Busque apoyo cuando usted (o su pareja) estén indispuestos.
- Cuando sea necesario defienda a sus hijos, por ejemplo contra la intimidación por parte de otros niños o contra los estigmas relacionados con las enfermedades mentales.
- Reconsidere los roles de los papás a la antigüita.

*Los estereotipos a la antigüita no ayudan a sus hijos*

- ~~Si no puedo ser yo quien mantiene a la familia, no tengo nada que hacer aquí.~~
- Lo mejor es que mis hijos me vean contribuir de todas las formas posibles.
- ~~Mi trabajo en casa es imponer y reforzar las reglas, de lo contrario, mis hijos no me respetarán.~~
- Platicar con mis hijos sobre sus experiencias y establecer reglas juntos mejorará nuestra relación.
- ~~Si platico con mis hijos sobre mi problema mental o el de mi pareja solo les estaré poniendo un peso más encima.~~
- Es más probable que los niños entiendan y sobrelleven mejor los problemas si platicamos con delicadeza sobre lo que está pasando.

### Cómo crear estabilidad

Cuando los problemas mentales del papá afectan la vida familiar, lo mejor es recurrir a las rutinas y planes de apoyo pues estos crean seguridad en sus hijos. Puede ser difícil encontrar el equilibrio entre tanta la incertidumbre, desorden y reglas estrictas; si revisa y analiza la efectividad de sus rutinas y planes logrará alcanzar el equilibrio.

En todas las familias hay conflictos y desacuerdos, pero los padres deben encontrar la mejor manera de solucionarlos para mantener el bienestar de sus hijos. Si no está satisfecho con la forma en que respondió ante una situación, plátiquelo con sus hijos y si es necesario pida disculpas.

### Consejos

- Establezca límites, rutinas y planes que ofrezcan opciones y flexibilidad. Tendrá mejores resultados si involucra a sus hijos en algunas tomas de decisiones.
- Recuerde solucionar conflictos y desacuerdos con respeto.

Visite [www.copmi.net.au/dads](http://www.copmi.net.au/dads) para ver videos y enlaces con más información.



**Hable con alguien | Obtenga más información**

**MensLine** | 1300 78 99 78 | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Beyond blue** | 1300 22 4636 | [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

**SANE Australia** | 1800 18 SANE (7263) | [www.sane.org](http://www.sane.org)