

Cómo ayudar a su hijo a sobrellevar una enfermedad mental



Cómo ayudar a su hijo a regresar a la escuela

- Primero hable con los maestros de su hijo. Ellos pueden ayudarlo en la transición de su hijo para reintegrarse a clase. El personal de la escuela puede hablar con el terapeuta de su hijo. El consejero escolar y usted pueden crear un buen plan de acción.
- Es posible que se necesiten algunas herramientas para ayudarlo a adaptarse. Pueden incluir una ubicación con menos distracciones, descansos planificados y espontáneos, y tareas reducidas.
- Recuérdele a su hijo que no es malo, sino que tiene una enfermedad. También recuerde que su hijo no provocó esta enfermedad.
- Es posible que necesite ayuda para ponerse al día con las tareas escolares. Quizá necesite tiempo adicional para terminar su trabajo o hacer pruebas.

La mayoría de los maestros tienen experiencia y tendrán sus propias ideas. Podrán captar las señales de su hijo.

Algunas preguntas que le pueden hacer a su hijo:

- **¿Dónde estuviste?**
Estuve en el hospital.
- **¿Por qué?**
Estuve enfermo, pero ahora estoy mejor.
- **¿Es algo que puedo contagiarme?**
No, no puedes contagiarte. No es un germen.
- **¿Mejorarás?**
Con el tratamiento y las medicinas correctos, la mayoría de las personas mejoran.
- **¿Estás loco?**
No, no estoy loco. Solo necesitaba ayuda para enfrentar algunos problemas.

Cuando vuelvas a la escuela: Adolescentes

A veces, los niños en la escuela pueden ser crueles. Debes elegir cuidadosamente con quien compartir esta información. No todos entenderán. Algunos quizá se sientan muy incómodos. Es posible que algunos no sepan cómo tratarte después de enterarse de que estuviste en el hospital.

- Explícales a quienes pregunten que estuviste enfermo pero que estás tomando medicinas y estás mejor.
- Si no estás seguro si contar o no lo que te pasa, ¡entonces no lo hagas!
- Si quieres prepararte para responder preguntas, podría ser útil practicar preguntas hipotéticas con alguien de confianza.
- Incluso puedes simplemente decir que estuviste enfermo. No tienes que dar más información.



Ejemplos de situaciones difíciles que pueden surgir:

Mi hijo no puede entrenar con el equipo de baloncesto debido a las sesiones de terapia ordenadas por el tribunal. Estas sesiones interferirían con su práctica. ¿Qué debo hacer?

Muchos terapeutas alentarán la participación de su hijo en actividades extraescolares. Cuando programe las citas, es importante analizar esto con el terapeuta. Debería poder adaptarse a las actividades de su hijo. Si no fuera así, usted puede hablar con el entrenador sobre horarios de práctica alternativos.

Mis amigos me excluyeron. ¿Cómo los ayudo a entender mi afección?

Puedes decirles a tus amigos que eres la misma persona que eras antes de que supieran acerca de tu enfermedad. Es posible que algunos amigos lo excluyan porque no saben cómo ayudar. Quizá no sepan qué decir. Puede explicarles que la mejor forma de ayudarlo es seguir haciendo lo que antes hacían juntos.

**También puede hablar con su terapeuta.
Le dará consejos sobre cómo hablar de la
situación de su hijo con sus familiares y amigos.**

Cómo hablar con familiares y amigos sobre su enfermedad mental

Hablar con las personas sobre el diagnóstico que usted tiene puede ser difícil. Quizá le preocupe cómo reaccionarán los demás ante esta noticia. Este folleto está diseñado para ayudarlo a prepararse para distintas situaciones que quizá enfrente cuando regrese a su rutina diaria.

Cómo hablar con amigos y familiares

Recuerde que la enfermedad mental no es su culpa. Necesita un tratamiento. Si sus amigos y familiares son comprensivos, cuénteles sobre su afección. Enseñarles a los demás sobre su afección los ayuda a comprender cómo ayudarlo. También lo ayuda a usted a comprender sus pensamientos y sentimientos.

Sus amigos y familiares pueden ser una parte vital de su red de apoyo:

- Motivándolo
- Apoyándolo
- Ayudándolo a seguir su plan de tratamiento

Cómo hablar con su hijo

Durante el tratamiento, quizá deba explicarle a su hijo sobre su enfermedad mental. Su enfermedad puede causar tensión en la relación con ellos. Los niños pueden sentir esta tensión y creer que es su culpa. Los hijos pueden estar genéticamente en riesgo a causa de su afección. Es importante que aprendan a detectar los signos.

Cuando le explique a su hijo:

- Dígale que lo ama.
- Dígale que usted no se siente bien.
- Explíquele que su afección (depresión, trastorno bipolar, etc.) es una enfermedad.
- Dígale que usted necesita el apoyo de su familia.

Cómo hablar con su empleador

No tiene que decirle a su empleador que usted tiene una enfermedad mental. Pero si sus síntomas causan problemas en el trabajo, puede explicar que no se siente completamente bien a causa de una enfermedad. Cuando vuelva a trabajar, es posible que necesite adaptaciones especiales.

Los siguientes son algunos ejemplos de frases que le puede decir a su empleador:

- Tengo una afección médica que requiere descansos más frecuentes para hacer mi trabajo.
- Tomo medicinas para una enfermedad que hace que sea difícil levantarme temprano por la mañana. Necesitaré entrar más tarde y quedarme hasta más tarde.

Si fue sincero con su supervisor sobre su diagnóstico pero no quiere que sus compañeros de trabajo lo sepan, sea claro.

¿Qué debe decir?

Si bien no es necesario contarles a sus compañeros de trabajo, es probable que sea obvio que recibe un trato diferente. ¿Cómo puede manejar esto?

Por ejemplo, uno de los empleados le planteó por qué “se va a casa temprano” o recibe “un trato especial”.

Si quiere mantener la confidencialidad de su información de salud, podría decirle lo siguiente:

- Mi jefe y yo tenemos un acuerdo que me permite ocuparme de asuntos personales durante el horario laboral, pero recupero ese tiempo.
- Todas las semanas, tengo una cita que no puedo programar para la tarde o el fin de semana, por lo que cambié mi horario laboral para recuperar ese tiempo.

Si se siente cómodo hablando sobre el hecho de que tiene un problema de salud, podría decir lo siguiente:

- Tengo una afección médica que me exige salir temprano para recibir tratamiento, pero recupero ese tiempo en el almuerzo y por la tarde.

Solicite ayuda del Departamento de Recursos Humanos y del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para su transición al reintegrarse al trabajo.

Algunas preguntas que le pueden hacer:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• ¿Dónde estuviste?
Estuve en el hospital. | <ul style="list-style-type: none">• ¿Por qué?
Estuve enfermo, pero ahora estoy mejor. |
| <ul style="list-style-type: none">• ¿Mejorarás?
Con el tratamiento y las medicinas correctos, la mayoría de las personas mejoran. | <ul style="list-style-type: none">• ¿Estás loco?
No, no estoy loco. Solo necesitaba ayuda para enfrentar algunos problemas. |

Ejemplos de situaciones difíciles que pueden surgir:

- No puedo tomar mis clases de tenis o ir a las reuniones del club literario debido a mis sesiones de terapia. ¿Qué debo hacer?

Muchos terapeutas alentarán su participación en actividades extralaborales. Cuando programe las citas, es importante analizar esto con el terapeuta. Debería poder adaptarse a sus actividades. Si no fuera así, consulte si hay otros horarios en que pueda participar de las actividades que disfruta.

- Mis amigos me excluyeron. ¿Cómo los ayudo a entender mi afección?

Puede decirles a sus amigos que es la misma persona que era antes. Es posible que algunos amigos lo excluyan porque no saben cómo ayudar. Quizá no sepan qué decir. Puede explicarles que la mejor forma de ayudarlo es seguir haciendo lo que antes hacían juntos.

También puede hablar con su terapeuta. Le dará consejos sobre cómo hablar de su situación con familiares y amigos.