

- Comparte con tus hijos cualquier descubrimiento o habilidad que hayas aprendido que te funciona o no te funciona en el manejo de tu cónyuge enfermo.
- **Ejemplo:** "Yo sé lo molesto que es cuando papá/mamá dice que la comida está envenenada, pero discutir con él/ella no ayuda."
- Asegúrate que tus hijos comprendan que aunque su padre/madre está enfermo/a, está bien que ellos se protejan de cualquier conducta que parezca peligrosa o miedosa.
- Dales sugerencias específicas sobre cómo protegerse. Establece una regla: que tus hijos te digan cada vez que una situación que involucre a tu cónyuge enfermo les haya asustado o los haya hecho sentirse incómodos. Enséñale a tus hijos a decirle al padre/madre enfermo/a cuando les provoca miedo o alguna alteración.
- Deja que tus hijos sepan que es muy importante mostrarle al padre/madre enfermo que lo siguen queriendo.

Consejos prácticos para ayudar a los niños a responder a otros con respecto a su padre/madre enfermo:

- Involucrar a los niños en mantener la enfermedad como secreto puede ser una carga demasiado pesada para ellos.
- Lo que TU dices y haces con otros acerca de la enfermedad probablemente influenciará a tus hijos más que cualquier cosa que les digas que hagan.
- Explícale a tus hijos que mucha gente no entiende la enfermedad:
 - * -Les puede asustar
 - * -Puede que se mofen de ello
 - * -Puede que tengan ideas erróneas al respecto
 - * -Pueden cambiar el tema o no decir nada

• Enséñale a tus hijos como pueden explicar la enfermedad a otros. Mientras más comprendan tus hijos, más fácil les será explicárselo a otros.

• Practica con ellos como responderle a otras personas: "Si tú entendieras lo que le pasa a mi mamá/papá, creo que no dirías lo que estás diciendo".

• Copyright World Fellowship for Schizophrenia and Allied Disorders 2008.

• <http://espanol.world-schizophrenia.org>

Ayudando a los niños sobrellevar la situación cuando un progenitor (padre/madre) tiene una enfermedad mental



Panfleto No. 12a

Preguntas básicas que pueden estar haciéndose a los niños son:

a l g u n o s n i ñ o s (ya sea en forma consciente o inconsciente) cuando un progenitor (padre/madre o madre) tiene síntomas de enfermedad mental:

- ¿Porqué actúa así mi papá?
- ¿Es culpa mía?
- ¿Irán a seguir las cosas así?
- ¿Me siguen queriendo mi mamá y mi papá?
- ¿Qué me va a pasar si nuestra familia se destruye?
- ¿Qué me va a pasar si se destruye nuestra familia
- Los niños suelen imaginar que las cosas son peores de lo que son en realidad.
- El ser honesto con los niños les ayuda a tenerte confianza.
- El comprender que hay una enfermedad involucrada puede ayudar al niño a empatizar y respetar al padre/madre enfermo.
- Puede reducir parte de la rabia y de la culpa que sienten por lo que está ocurriendo.
- Si se deja que descubran solos las maneras en que su vida familiar es diferente a la de sus amigos durante episodios de la enfermedad, se reducirá la rabia o falta de confianza en ti.

Ayudando a los niños a entender la enfermedad y a desarrollar actitudes sanas:

Algunas de las ventajas de explicarles la

- Disminuye en parte su vulnerabilidad, sensibilidad, confusión y sorpresa cuando enfrentan comentarios negativos de otras personas acerca de su padre/madre enfermo.
- La investigación indica que el conocimiento ayuda a sobrellevar.

Pistas para explicarles la enfermedad a los niños:

Comienza contigo mismo. Evalúa tus actitudes y tu conocimiento sobre la enfermedad. Mientras más sepas mejor podrás responder las preguntas sin alterarte. Mientras más creas que la enfermedad es culpa de alguien, mayor será el riesgo de decir y hacer cosas que puedan causar conflictos de lealtad en tus niños

Ejemplo: "La mamá dice que es culpa del papá. El papá dice que es culpa de la mamá. ¿A quién le hago caso?"

Enséñale a los niños a no culpar a otros cuando suceden cosas malas.

Averigua y trata de entender cómo se explican la conducta del padre/madre enfermo. Empieza por lo que ellos dicen. Reconoce cualquier verdad que digan. Corrige respetuosamente cualquier cosa basada en información errónea o fantasía.

Ejemplo: "El papá no actúa así por algo que tú o yo hayamos hecho"

Usa un lenguaje y explicación apropiadas para la edad e inteligencia de cada niño. Usa ejemplos comunes.

Ejemplo (para un niño de 5 años de edad): "¿Te acuerdas cuando tuviste sarampión? Lloraste mucho y no tenías ganas de hacer nada y andabas muy gruñón con todos nosotros. No era porque tú quisieras ser así sino porque te sentías mal. Bien, ahora el papá/la mamá no se siente bien. Por eso llora mucho, no hace nada y anda enojado/a. El/Ella te sigue queriendo a ti y a mí pero no lo puede demostrar ahora".

Ejemplo (para un niño de diez años de edad): "Tú sabes como partes de nuestro cuerpo se enferman a veces, como cuando nos duele el estómago o la garganta. Bueno, hay personas que se enferman de la parte del cerebro que controla los sentimientos. Eso es lo que le pasa al papá/mamá. Tiene una enfermedad en esa parte del cerebro que controla los sentimientos. Esta enfermedad tiene un nombre. Se llama Esquizofrenia".

Si un niño ha visto un comportamiento violento o suicida, situaciones que requieren intervención de la policía o cualquier otro incidente traumático, no desestimes lo terrorífica que puede ser esa experiencia. A continuación te damos un ejemplo de una explicación que podría dárselos por un traslado forzado de un padre/madre de la casa.

Ejemplo: "El papá/la mamá no sabía en ese momento qué era lo mejor para él/ella. No sabía que el hospital es el lugar más seguro donde estar mientras se mejora. Tú sabes que también ha habido veces en que tienes que hacer cosas que no querías hacer pero que nosotros sabíamos eran por tu bien. Eso pasó con el papá/la mamá. Otras personas tuvieron que decidir qué era lo mejor para él/ella."

Averigua si hay alguna agencia/ institución/ agrupación en la comunidad que pueda ayudar a tu hijo.

Los niños suelen aprender más de lo que los padres hacen que de lo que les dicen. Trata, lo más que puedas, de practicar cualquier información o actitud que les estés enseñando.

En el papel de modelo de tu hijo, sé natural cuando hables con otros acerca de la enfermedad o al relacionarte con tu cónyuge enfermo. Sé un buen modelo, trata de no tener comportamientos indeseable aún cuando la conducta de tu cónyuge se deba a su enfermedad.

Si puedes ser firme y claro sobre tu necesidad de fijar límites a su padre/madre enfermo/a, esto puede ayudarles a soportar algún estrés pasajero y enseñarles que el matrimonio no significa sacrificar la seguridad de uno mismo.

Ayudando a los niños con sus sentimientos:

Los sentimientos predominantes pueden variar dependiendo de la edad y el nivel de comprensión del niño.

La culpa o el miedo suelen ser los sentimientos predominantes en los niños más pequeños. Rabia y vergüenza son comunes para la mayoría de los adolescentes.

Crea una atmósfera que estimule a los niños a hablar de sus sentimientos:

- Habla de tus propios sentimientos para que ellos tengan un modelo que imitar.
- Aprovecha los momentos que provean oportunidad para la discusión de los sentimientos.

Ejemplo: mirar un programa de televisión sobre un padre/madre que queda discapacitado puede ser una oportunidad para discusión. Debes estar disponible para escuchar, pero no obligues al niño a hablar sobre sus sentimientos si no quiere.

Cuando tus niños traten de expresar sentimientos:

- Dale toda tu atención. Haz contacto ocular.
- Verifica lo que estás escuchando en sus palabras o interpretando por su comportamiento.

Ejemplo: No digas, "¿Así es que estás enojado con tu papá y conmigo porque él recibe toda la atención?" En cambio, puedes decir, "Has estado dando portazos toda la noche. ¿Estás enojado por algo? Yo estoy aquí si quieres conversar".

Si los sentimientos compartidos por tus hijos provocan fuertes emociones en ti (por ejemplo: rabia, pena, culpa), resiste la tentación de unirte a la conversación.

Ponerte a dar opiniones o ponerte emotivo puede hacerlos dejar de hablar, ahora y en el futuro. Es muy difícil no juzgar los sentimientos de tus hijos si no estás de acuerdo con ellos.

Ejemplo: No digas, " No debes estar enojado conmigo. Deberías estar agradecido. Yo soy quien mantiene a la familia junta". En vez, podrías decir, "Yo sé que estás enojado. ¿Quieres hablar de ello?"

Puedes ahorrarle frustraciones innecesarias a los niños no contándoles sobre eventos planificados para mucho más adelante.

Enséñale a tus hijos las habilidades para poder manejar emociones y sentimientos fuertes:

- Explícales que los sentimientos no son ni correctos ni equivocados. Está bien hablar.
- Recalca que hablar de los sentimientos puede ayudar y que siempre tratarás de tener tiempo cuando tus hijos necesiten hablar.
- Explícales que los sentimientos no tienen por qué controlar lo que hacemos. Dale ejemplos.

Ejemplo: "Está bien que estés enojado con tu papá y conmigo. Pero la forma en que te estás comportando con nosotros ahora no está bien".

Ejemplo: "Que la enfermedad de tu papá/mamá te dé vergüenza no es motivo para no explicársela a tus amigos."

- El sentido del humor puede hacer que toda la comunicación sea positiva. No lo uses para desvalorar o ignorar los sentimientos de tus hijos.

Ayudando a los niños a aprender efectivas respuestas conductuales y verbales:

Algunas sugerencias prácticas para ayudar a los niños a responder a su padre/madre enfermo: