

Habla con tus hijos sobre las enfermedades mentales

Aquí encontrarás información para ti con un hijo que recibe ayuda en salud mental y que tiene otros hijos menores de 18 años.

Es importante involucrar a los hermanos.

Los niños y adolescentes con un hermano o hermana que recibe ayuda y tratamiento en una unidad de salud mental (BUP) son sus familiares más cercanos, ya sean hermanos biológicos, medio hermanos, o hermanos adoptivos.

Cuando un miembro de la familia tiene una enfermedad mental, es importante que todos los miembros de la familia puedan hablar juntos sobre el tema. También es muy importante que los niños tengan a alguien con quien poder hablar de como la situación les está afectando. Cuando estos consiguen entender mejor la situación, el día a día se hace más previsible y les ayuda dándoles mayor seguridad, algo que es absolutamente necesario para los niños.

Aquí encontrarás consejos y ayuda que tanto tu como tu familia podréis utilizar para poder sobrellevar mejor la situación, que para la mayoría de las personas es complicada y difícil.

“Tengo ansiedad y depresión y me están ayudando en BUP. Un día, mi hermana pequeña de 11 años me escucho decirle a mi madre que no quería seguir viviendo y me quería morir. Mi hermana se asusto mucho y empezó a llorar porque estaba aterrorizada de lo que había escuchado. A mí me resulta muy complicado explicarle que me sucede, por eso me gustaría que mi hermana tuviera a alguien con quien poder hablar, alguien que le explique que me pasa, como me siento y que tipo de ayuda me ofrecen en BUP, para que no esté tan asustada.”

Niña, 15 años



Nadie tiene la culpa.

Muchos niños y padres pueden pensar “es culpa mía que lo esté pasando mal”, o que los hermanos piensen que “no me he portado lo suficientemente bien. Una buena charla puede ayudar a encontrar buenas soluciones en las que uno no había pensado anteriormente.

Hablar abiertamente sobre lo que está pasando puede ayudar a toda la familia a aprovechar de forma positiva los días buenos y poder hacer cosas juntos.

Recuerda

- - Los niños y adolescentes sobrellevan mejor la situación si sus padres hablan sobre el miembro de la familia que lo está pasando mal
- los padres son normalmente las personas más importantes en la vida de los hijos y viceversa.

Brosjyren er laget av Akershus universitetssykehus (Ahus) og kommunene i Helsefelleskapet. Illustrasjoner laget av Tank Design, tank.no

¿Cómo hablar con los niños sobre los desafíos de la salud mental?

Animamos a todos a hablar con sus hijos sobre los problemas de salud mental, aunque esto pueda ser difícil. Un mayor conocimiento sobre la salud mental puede ayudar a todos los miembros de la familia a hablar más abiertamente de los temas más complicados.

¿Qué es la psique?

son los pensamientos y sentimientos que residen en nuestro cerebro. La psique es diferente de una persona a otra y esto nos afecta en la forma en como expresamos nuestros pensamientos y sentimientos. Es bueno tener algún conocimiento sobre la salud mental, ya que esto te puede ayudar a cuidar de la salud mental de los demás como de la tuya propia.

Una buena salud mental se puede interpretar como que disfrutas de tu día a día, te sientes cómodo, aceptado, que la vida tiene sentido y que puedes hacer frente a los desafíos comunes que surgen. Cómo tu te sientes mentalmente puede variar de un día a otro y con el tiempo. La mayoría de las personas experimentan que su salud mental varía a lo largo de sus vidas.

Trastornos mentales i diagnósticos

- Ansiedad, depresión, trastorno alimenticios, autolesiones, trastorno bipolar, esquizofrenia, psicosis, trastorno de estrés posttraumático, trastorno obsesivo-compulsivo y fobias.

La lista anterior recoge los nombres de algunos trastornos mentales y diagnósticos. Lo que estos tienen en común es que pueden influir y cambiar la forma en la que piensas, sientes y actúas. A menudo, al padecer una enfermedad mental, puedes sentir que no te apetece o que no consigues hacer cosas que normalmente y en otra situación harías con normalidad.

Los trastornos mentales pueden ser difíciles de entender, tanto para la persona que la padece como para los demás. No siempre es fácil poder explicar con palabras lo que te está sucediendo.

Diferencias culturales

La cultura puede influir en en la forma en la que hablamos sobre la salud mental. Para algunos es mucho más fácil entender y hablar sobre una lesión física, como una pierna rota, que hablar sobre los desafíos psicológicos.

Para poder entender mejor los trastornos mentales se les puede poner un nombre, tal como hacemos con otras enfermedades del cuerpo.

Los trastornos mentales te pueden llevar a:

- Muchos pensamientos negativos sobre uno mismo y los demás
- Que la vida se ve más oscura, aterradora y difícil de sobrellevar.
- Que uno se siente más cansado, se irrita más fácilmente tanto con uno mismo como con los demás, estás triste.
- Que uno tiene miedo de cosas a las que antes no tenía.



Sabemos que los niños y familiares jóvenes notan cuando los hermanos:

- Pierden interés en cosas que antes los hacía felices, y están mucho más tristes de lo habitual
- Tienen miedo y se preocupan por pequeñas cosas a las que antes no temían
- Tienen miedo a salir de casa y prefieren estar solos en su habitación
- Están más cansados y pasan mucho tiempo acostados
- No quieren ir a la escuela
- No quieren comer, o comen mucho y lo vomitan
- Se autolesionan de diferentes maneras debido a los malos pensamientos y sentimientos en su interior
- Hacen las mismas cosas una y otra vez, mucho más de lo normal
- Tienen cambios de humor más frecuentes y repentinos, por ejemplo, cuando el niño está mucho más enfadado o triste de lo normal o que el estado de ánimo varía de estar muy contento a sentirse fatal.
- Piensa que tiene poderes mágicos o que todo el mundo lo persigue para hacerle daño
- No saben diferenciar lo que es real de lo que ven y oyen de lo que no lo es

Habla con los niños

No siempre es fácil para los niños y adolescentes entender si el comportamiento o la conducta de su hermano/a se debe a la enfermedad mental o no. Tampoco estos niños siempre expresan que estén preocupados por su hermano/a. Algunos pueden pensar que su hermano/a puede empeorar si dicen algo y por eso se lo guardan todo dentro.

En muchas culturas, no es común que los padres hablen o den información a sus hijos sobre las enfermedades que puedan haber en la familia. También es común que los padres piensen que están protegiendo a sus hijos al no decir nada.

Aunque tanto a los niños como a los adolescentes les puede resultar difícil escuchar hablar sobre enfermedades y trastornos, cuentan al mismo tiempo que esto les ayuda a entender mejor lo que está pasando a su alrededor. Una conversación le da al niño la oportunidad de hablar y preguntar lo que desea.

Los niños y adolescentes pueden preguntarse si ellos mismos han hecho algo mal, cuando ven que el hermano/a cambia y no es el mismo de antes. También se pueden preguntar si a ellos también les va a pasar lo mismo, o si su hermano alguna vez se pondrá "bien".

Cuando los niños y adolescentes entienden mejor lo que está sucediendo, su día a día se vuelve más seguro y predecible. Hablar abiertamente puede ayudar a la familia a encontrar diferentes formas de pasar tiempo y hacer cosas agradables juntos. Un entendimiento común y un plan de cómo hacer frente a los días difíciles una forma de cuidar a todos los miembros de la familia.

En la próxima página encontrarás consejos sobre que les puedes decir a tus hijos.

¿Que les puedes decir a los niños?

Como padres, cuando deseas hablar abiertamente sobre desafíos psicológicos puedes, por ejemplo, comenzar explicando lo que tú mismo conoces sobre la situación.

Luego puedes hacer preguntas que comiencen con qué o cómo los niños se sienten sobre la situación.

Puedes decir por ejemplo:

"Sé que tu hermano mayor ha estado muy triste últimamente, y me pregunto, ¿cómo te sientes cuando estás con el?".

Así invitas a los niños a contarte sobre cómo ellos viven la situación. Escucha bien lo que dicen y haz que se sientan escuchados. Los niños se sienten seguros cuando los adultos confirmamos que lo que dicen es correcto, por ejemplo, con una mirada o asintiendo.

Recuerda que ninguna vivencia de la situación es errónea. Deje que los niños cuenten libremente sobre sus vivencias e intenta no corregir lo que dicen. Deja el móvil e invierte tiempo en escuchar y contestar a las preguntas de los niños.

Una buena conversación os puede ayudar a encontrar buenas soluciones en las que no habíais pensado anteriormente.

"En cierto modo, soy yo quien tiene que equilibrar la balanza en la familia. Si mi hermano tiene problemas, yo no puedo tener también".

Dicho por un joven.



¿Qué hace BUP?

En BUP, niños y adolescentes entre 5 y 18 años reciben ayuda para hacer frente a los trastornos mentales. BUP también tiene su propia unidad de bebés y niños pequeños que trabaja con la prevención en niños de 0 a 5 años.

En Noruega, el personal sanitario tiene el deber de dar la información adecuada y el seguimiento necesario a los niños que son familiares de una persona con un trastorno mental. (Ley de Personal de Salud § 10a).

Cuando niños y adolescentes llegan a BUP, comienzan hablando con un terapeuta para conocerse mejor. Los cuidadores y terapeutas son personas que saben mucho sobre los niños. Unas veces hablan solos con el niño y otras veces junto con los padres. El terapeuta consigue así hacerse una idea de la situación y con que necesitan ayuda.

La forma más común de trabajo en BUP son las conversaciones donde las personas hablan sobre que es lo mas difícil, ya sean pensamientos, sentimientos, el cuerpo, en la escuela, con la familia o con los amigos. Tras esto se llega a un diagnóstico, que es el nombre que se le pone a aquello con lo que el niño o adolescente están lidiando.

Diagnóstico

El terapeuta ve las conversaciones, formularios si los hubiera o pruebas, y a partir de ahí se llega a lo que llamamos un diagnóstico. El diagnóstico es el nombre que se le da a las dificultades que el paciente está sufriendo y que determina que tipo de tratamiento va a recibir el paciente

Tratamiento

El tratamiento significa que el terapeuta, a través de conversaciones trabaja para que el paciente mejore y se sienta mejor. A algunos se les ofrece medicación además de las conversaciones. El terapeuta junto con el paciente juntos crearán un plan que pueda ayudar a sobrellevar mas fácilmente los días mas complicados.



Más cosas sobre BUP

Cuando algún miembro de la familia tiene que luchar con pensamientos o sentimientos dolorosos, aterradores o tristes, los hermanos también lo notan, quizás sin darse cuenta de por qué.

Como padres, puede ser doloroso y difícil ver que uno de tus hijos tenga estos problemas. Puede requerir mucho de vuestro tiempo y energía, pudiendo ser difícil sacarel tiempo y la energía suficientes para los demás niños de la familia.

BUP ofrece tanto a los padres como a los hermanos a tener una charla, ya sea junto con la persona que recibe ayuda en BUP o a solas. Es común que cuando alguien de la familia está siendo atendido en BUP, tanto los padres como los hermanos tengan muchas dudas y requieran mucha información. En una charla familiar, se puede hablar sobre que tipo de ayuda BUP ofrece. Tanto los padres como los hermanos pueden recibir ayuda para comprender como se siente una persona que tiene esos pensamientos difíciles y a que pueden llevar esos pensamientos.

Por ejemplo: : que se puede hacer cuando uno tiene tan malos pensamientos que no quiere ir a la escuela. ¿Por qué la enfermedad mental te hace querer estar completamente solo todo el tiempo? ¿Por qué algunas personas no quieren comer. Esto, junto con otras, son preguntas muy frecuentes.

Formulario para municipio/barrio

BUP y los municipios trabajan juntos para ayudar de la mejor manera posible a los niños y adolescentes que tienen a un familiar con un trastorno mental. A los padres del paciente en BUP se les pregunta otros hijos menores de 18 años que vivan juntos con la familia. Si la respuesta es afirmativa, el terapeuta le preguntará si acepta que BUP envíe un formulario al barrio o municipio donde reside.

Dar su autorización significa que los padres y el terapeuta están de acuerdo sobre que información se puede enviar al municipio para que el resto de hermanos puedan recibir ayuda. A los niños se les ofrece la posibilidad de una charla y pueden hablar con una persona de contacto o una enfermera de cómo se sienten. También pueden recibir ayuda si tienen preguntas sobre la salud mental.



Ofertas para niños y adolescentes en el municipio y barrio

Los municipios y barrios cuentan con diferentes servicios para niños y adolescentes como familiares, por ejemplo en los centros de salud (helsestasjon) y en el servicio de salud escolar (skolehelsetjenesten)

Centro de salud

Ofrece a todos los padres la posibilidad de seguimiento a los niños de 0 a 6 años. Los padres pueden contactar directamente al centro de salud local si lo necesitasen, fuera de los controles rutinarios habituales. En el centro de salud los padres pueden recibir consejos, ayuda, y respuestas a las preguntas sobre la salud y desarrollo de los niños. Todas las ofertas del centro de salud son gratuitas.

Servicio de salud escolar

Niños y adolescentes en edad escolar de 6 a 20 años(24) cuentan con una oferta de servicios de salud escolar. El centro de salud juvenil es para el grupo de edad de 12 a 20(24) años.

En el servicio de salud escolar, los niños y adolescentes pueden recibir ayuda de una enfermera especializada y en algunos casos, si fuese necesario de un médico escolar, fisioterapeuta o psicólogo. Aquí los niños y adolescentes son escuchados y a través de diferentes actividades pueden aprender más sobre cómo vivir con problemas de salud mental en la familia. También pueden hablar sobre lo que es normal cuando alguien de la familia tiene problemas mentales u otras enfermedades.

Los niños y adolescentes pueden contactar directamente con el centro de salud juvenil, pudiendo así hablar con una enfermera u otras personas del centro sin necesidad de solicitar una cita por adelantado. La enfermera de salud también puede responder a cualquier otra pregunta que los niños o adolescentes tuviesen. Hablar con un profesional a menudo suele ayudar.

Los niños y adolescentes pueden recibir consejos y orientación sobre temas como el cuerpo y la salud, los amigos y familiares, los pensamientos difíciles, sentimientos y las preocupaciones. Si necesitasen más ayuda, el servicio de salud escolar puede ponerlos en contacto con, por ejemplo, un médico de cabecera, un dentista, un fisioterapeuta o un psicólogo.

La persona de contacto o la enfermera tiene un listado sobre las diferentes ofertas de ocio y actividades que el municipio y el barrio ofrece para los niños y adolescentes. Quizás alguna de ellas podría apetecerle a tu hijo. También tienen un listado de las diferentes ofertas que hay para los padres, como cursos y grupos de orientación.

Deber de confidencialidad

Quienes trabajan en el centro y servicio de salud escolar tienen el deber de confidencialidad. Esto significa que el personal sanitario, por regla general, no puede comentar el porque los niños o adolescentes han estado en contacto con ellos, o de qué han hablado.

