

INFORMACIÓN *para la* FAMILIA

#84

(7/02)

SE HABLA A LOS NIÑOS ACERCA DE LAS ENFERMEDADES MENTALES

Los niños son curiosos por naturaleza y hacen preguntas acerca de las enfermedades mentales. El poder entender las enfermedades mentales puede ser un reto tanto para los adultos como para los niños. Los mitos, confusión e información incorrecta acerca de las enfermedades mentales causa ansiedad, crea estereotipos y continua el estigma. Durante los pasados 50 años se han hecho grandes adelantos en la áreas de diagnósticos y tratamiento de las enfermedades mentales. Los padres pueden ayudar a que los niños entiendan que éstas son enfermedades reales que pueden ser tratadas.

Para que los padres puedan hablar con los niños acerca de las enfermedades mentales, ellos tienen que estar bien informados y sentirse razonablemente cómodos con la materia. Algunos padres puede que tengan que hacer un poco de estudio para poder informarse mejor. Los padres deben de tener un entendimiento básico y las contestaciones para preguntas tales como: qué son las enfermedades mentales, quién las adquiere, qué las causa, cómo se hacen los diagnósticos y qué tratamientos hay disponibles.

Cuando se le explica a un niño cómo las enfermedades mentales afectan a una persona, puede ser de ayuda el hacer una comparación con una enfermedad física. Por ejemplo, muchas personas se enferman con la gripe o con influenza, pero sólo unos pocos se enferman con algo serio como pulmonía. Las personas que contraen la gripe pueden usualmente llevar a cabo sus actividades normales. Sin embargo, si contraen pulmonía, ellos tienen que tomar medicamentos y puede que tengan que ir al hospital. De manera similar, los sentimientos de tristeza, ansiedad, preocupación, irritabilidad o problemas con el dormir son comunes para la mayoría de las personas. Sin embargo, cuando dichos sentimientos se intensifican demasiado, duran por un largo período de tiempo y comienzan a interferir con el trabajo escolar, el trabajo o las relaciones, ello puede ser indicio de una enfermedad mental.

Los padres deben de estar conscientes de las necesidades, preocupaciones, conocimiento y experiencia de sus niños con las enfermedades mentales. Cuando se les habla acerca de las enfermedades mentales, los padres deben de:

- comunicarse de una manera directa
- comunicarse en un nivel apropiado para la edad y nivel de desarrollo del niño
- hablar cuando el niño se sienta seguro y cómodo
- observar la reacción del niño durante la explicación
- ir más despacio o dejar de hablar si observa al niño confundido o si lo ve angustiado.

El considerar esos puntos puede ayudar al niño a relajarse y a entender mejor la conversación.

Los niños de edad pre-escolar

Los niños pequeños necesitan menos información y menos detalles debido a su habilidad limitada para entender. Los niños pre-escolares se enfocan principalmente en las cosas que ellos pueden ver; por ejemplo, ellos pueden tener preguntas acerca de una persona que tiene una apariencia física poco común o que se comporta de manera extraña. Ellos también están muy conscientes de las personas que están llorando y obviamente apenados, o que gritan y están airados.

Los niños de edad escolar

Los niños mayores pueden querer más detalles específicos. Ellos puede que hagan más preguntas, especialmente acerca de amigos o familiares con problemas emocionales o de comportamiento. Su preocupación y preguntas son generalmente bien directas. “¿Por qué está llorando esa persona?” “¿Por qué

Se Habla a los Niños Acerca de las Enfermedades Mentales, “Información para la Familia”, No. 84

Papi bebe y le da tanta rabia?” “¿Por qué está esa persona hablando consigo misma?” Ellos pueden preocuparse acerca de su seguridad o la seguridad de su familia y amigos. Es importante el contestar las preguntas directamente y honestamente y tranquilizarlos acerca de sus preocupaciones y sentimientos.

Los adolescentes

Los adolescentes en general son capaces de asimilar mucha más información y hacer preguntas más específicas y difíciles. Los adolescentes a menudo hablan con mayor confianza con sus amigos y pares que con sus padres. Como resultado, algunos adolescentes pueden ya tener información errónea acerca de las enfermedades mentales. Los adolescentes responden de manera más positiva al diálogo abierto que incluye los dos puntos de vista. Ellos no se muestran tan abiertos o sensibles cuando sienten que la conversación expresa un sólo punto de vista o si se parece a un regaño.

El hablarle a los niños acerca de las enfermedades mentales puede ser una oportunidad para que los padres le provean a sus niños información, sostén y orientación. El aprender acerca de las enfermedades mentales puede conducir a mejorar el reconocerlas y entenderlas, tratarlas a tiempo, tener compasión y ayudar a disminuir el estigma.

Para información adicional vea *Información para la Familia*: #39 Los Niños con Padres con Enfermedades Mentales, #62 Hablar a los Niños Acerca del Sexo.

Vea también “Your Child (1998 Harper Collins)” y “Your Adolescent (1999 Harper Collins)”

Cuando se Habla a los Niños Acerca de las Enfermedades Mentales, “Información para la Familia”, No.84

Otras fuentes de información incluyen:

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
3615 Wisconsin Ave. NW
Washington, DC 20016
800/333-7636
www.aacap.org

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)
Colonial Place 3
2107 Wilson Blvd. Suite 300
Arlington, VA 22201-3042
800/950-6264
www.nami.org

American Psychiatric Association (APA)
1400 K Street, NW
Washington, DC 20005
202/682-6220
www.psych.org

National Mental Health Association (NMHA)
1021 Prince Street
Alexandria, VA 22314-2971
1/800-969-6642
www.nmha.org

Federation of Families
1101 King Street
Suite 420
Alexandria, VA 22314
703/684-7710
www.ffcmh.org

###

El desarrollo de la serie Información para la Familia es un servicio público de AACAP (“American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”). Solicitamos su ayuda para poder aumentar la distribución de la serie; por favor, haga un donativo (deducible de impuestos) a “AACAP *Campaign for America's Kids*”. Con su ayuda, usted respaldará el esfuerzo de abogar de manera compresiva y constante por los niños y adolescentes que padecen enfermedades mentales.

Por favor, haga su cheque pagadero a AACAP y envíelo a: AACAP *Campaign for America's Kids*, PO Box 96106, Washington, D.C. 20090

La “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)” representa a más de 6,000 siquiatras de niños y adolescentes quienes son doctores egresados de una escuela de medicina, con por lo menos cinco años adicionales de entrenamiento en siquiatría general (adultos) y siquiatría de niños y adolescentes.

La Información para la Familia ha sido desarrollada y distribuida por la “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”. No se requiere permiso escrito para reproducir las hojas de uso personal o educativo, pero no se pueden incluir en material que se presente a la venta. Para comprar la serie de “FFF’s”, puede llamar al “AACAP Office Assistant” al: 1.800.333.7636, ext. 131