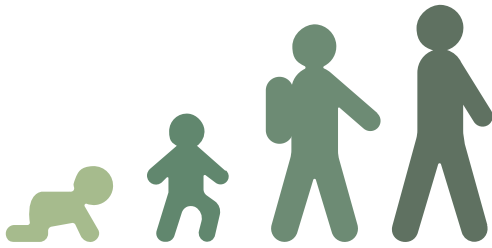


Hablando con los hermanos SOBRE LA SALUD MENTAL

Puede ser difícil acompañar a un niño mientras atraviesa el camino de la salud mental de su hermano(a), ¡y estamos aquí para ayudar!

Enfrentar dificultades de salud mental es un proceso que involucra a toda la familia.



USA EXPLICACIONES ADECUADAS PARA LA EDAD

Piensa en la edad de tu hijo, sus experiencias pasadas y su madurez emocional al explicar los desafíos de salud mental. Para niños pequeños, puedes dar detalles mínimos, por ejemplo: “[Hermano/a] está pasando por un momento difícil ahora” “[Hermano/a] se siente triste y necesita un poco de ayuda extra”

Recuerda:

- Da información sin causar miedo. Responde a las preguntas de tu hijo(a) con la mayor honestidad posible. En temas como suicidio, trauma o uso de sustancias, no des detalles adicionales y trata de ofrecer esperanza cuando puedas. Por ejemplo: “[Hermano/a] está haciendo algunas cosas que no son seguras, pero estamos trabajando para conseguir ayuda para que pueda empezar a mejorar.”
- Si tu hijo(a) es lo suficientemente grande, pídele su opinión. Pregunta a tu hijo(a) que tiene síntomas de salud mental qué le gustaría que su hermano/a supiera sobre su experiencia. Si están dispuestos, pídeles que empiecen la conversación con su hermano/a mientras tú escuchas, así el hermano/a puede escuchar directamente de ellos.
- Hazle saber a todos los niños que la ayuda está disponible. Si los hermanos tienen problemas similares o les cuesta sobrellevar los desafíos de salud mental de su hermano/a, diles que hay personas con quienes pueden hablar si necesitan su propio apoyo.

DEDICA TIEMPO DE CALIDAD

Puede ser difícil, especialmente para los hermanos menores, cuando gran parte del tiempo y la energía de sus cuidadores se dedica a apoyar a otro hermano con problemas de salud mental. Busca maneras de pasar tiempo juntos para que también reciban el tiempo de calidad que necesitan contigo. (Y cuando eso no sea posible, involucra a otro adulto en quien confíen y con quien disfruten estar).



Ideas de actividades para hacer juntos cuidadores y niños:

- Salir a caminar o andar en bicicleta juntos
- Salir a comer o a tomar un postre juntos
- Jugar un deporte juntos
- Hacer una manualidad o pintar/colorear juntos
- Ir a almorzar con tu hijo(a) en la escuela
- Leer un libro juntos
- Jugar un juego de mesa juntos
- Cocinar una comida juntos
- Jugar a las escondidas juntos
- Bailar o cantar juntos
- Ir a un evento (concierto o partido deportivo)
- Aprender algo nuevo juntos
- Hacer jardinería o plantar algo juntos
- Jugar un videojuego juntos

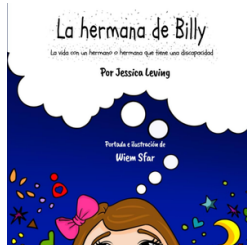
Hablando con los hermanos SOBRE LA SALUD MENTAL

Puede ser difícil acompañar a un niño mientras atraviesa el camino de la salud mental de su hermano(a), ¡y estamos aquí para ayudar!

Enfrentar dificultades de salud mental es un proceso que involucra a toda la familia.

BUSQUE RECURSOS DE APOYO

Utilice libros y otros recursos sobre la salud mental para comenzar a hablar con su hijo. Estos son algunos que puede considerar:



MÁS CONSEJOS

Conversen con frecuencia.

Hazte la meta de platicar con tu hijo por lo menos una vez a la semana para ver cómo está. Hazle una pregunta abierta como: "¿Cómo te sientes con lo que está pasando con [hermano/a] en este momento?"

Crea momentos de cercanía familiar.

Busca crear momentos positivos donde tus hijos puedan acercarse entre ellos y donde toda la familia comparta tiempo junta. Organiza actividades que disfruten en común.

Usa la rutina para dar seguridad y apoyo.

Mantén una rutina tanto como puedas y, si es apropiado, explica a tus hijos los cambios en la rutina y los planes para manejar situaciones difíciles o de crisis. Usa afirmaciones verbales siempre que puedas para ayudarles a manejar pensamientos y emociones difíciles. Por ejemplo: "Eres amado(a), estás seguro(a) y podemos manejar esto juntos."

