

Compartir información con hermanos mayores

Elige el momento y el lugar adecuados

01

- Es crucial que respete el nivel de comodidad de su hijo cuando esté listo para hablar con los demás.
- Tenga en cuenta las preferencias de su hijo. ¿Quieren compartir la información o quieren que usted, como padre/cuidador, la comparta por ellos?

Puede decir: "Hola a todos, ¿podemos sentarnos todos juntos por unos minutos? Quería hablarles sobre algo importante."

Define el diagnóstico

02

- A esta edad, es probable que su hijo ya haya oído hablar de los trastornos de salud mental

Puede decir: "La depresión es un trastorno de salud mental que afecta el estado de ánimo, los pensamientos y el comportamiento de una persona. Le puede pasar a cualquiera, en cualquier lugar, y no es culpa de la persona. No hay una razón única por la cual las personas sufran depresión. Lo bueno es que se puede mejorar y hay tratamientos y apoyo disponibles"

"Es un sentimiento de tristeza que no se va. Puede manifestarse en dormir demasiado o no poder dormir, no poder o no querer unirse a las actividades o disfrutarlas. También puede provocar el no comer lo suficiente o comer en exceso. Se siente como perder la alegría en algo que solías disfrutar y amar"

Describe por lo que estás pasando

03

- Sea honesto y abierto sobre sus síntomas y cómo afectan su vida diaria.

Puede decir: "Ha sido difícil lidiar con la depresión y he estado luchando con (describa sus experiencias)".

"La depresión se siente como si no fueras tú mismo. Se siente como si estuvieras solo incluso cuando estás rodeado de gente. Es un sentimiento que tienes todos los días. (Agregue otras formas en que sienta que puede describir su depresión)

Habla sobre el tratamiento

04

- Si se siente cómodo, comparta cuál es el tratamiento de su hijo para que pueda entender lo que está sucediendo en el hogar.

Puede decir: "Hay profesionales de la salud mental que ayudan con la depresión. Estoy trabajando con un terapeuta y/o tomando medicamentos para ayudar a controlar mi salud mental. También estoy haciendo cosas como ejercicio, comer sano y dormir lo suficiente para cuidarme".

Comparte cómo pueden ayudar en este proceso

05

- Pida apoyo en su camino hacia la recuperación. Sea específico sobre el tipo de apoyo que necesita de ellos, ya sea apoyo emocional, ayuda con las tareas diarias o simplemente estar allí para hablar cuando lo necesite.
- Esté abierto a las preguntas y anime a los hermanos a hablar sobre lo que no entienden.

Puede decir: "Si tienes alguna pregunta o inquietud, no dudes en hacérmela. Quiero que sepas que esto no es su culpa y que su apoyo significa mucho para mí".