

Compartir información con hermanos pequeños

Elige el momento y el lugar adecuados

01

- Es crucial que respete la comodidad de su hijo/a de sobre cuando este listo/a para compartir del tema
- Tenga en cuenta las preferencias de su hijo. ¿Quiere compartir la información o quiere que usted, como padre/cuidador la comparta por ellos?
- Considere el lenguaje que usará con los menores. El objetivo es que entiendan lo más claro posible lo que está pasando en la vida de sus hermanos.

Puede decir: "Oye (nombre hermano/a) ¿Podemos sentarnos todos juntos por unos minutos? (Nombre del niño) quiere hablar contigo sobre algo importante".

"Me he sentido realmente abrumado y quería compartir esto contigo. Estoy luchando con mi salud mental y sé que esto puede ser un poco confuso o aterrador, pero creo que es importante que hablemos al respecto para que puedas entender lo que está pasando".

Explica el diagnóstico

- Utilice un lenguaje sencillo y apropiado para la edad del hermano/a.

02

Puede decir: "Te has sentido triste antes, ¿verdad? Normalmente, encontramos cosas que nos hacen felices de nuevo. Como cuando nos fuimos del parque, estabas llorando, pero luego fuimos a casa a comer galletas y sonreiste de nuevo. Para algunos, este sentimiento de tristeza nunca desaparece, y se llama depresión"

"Me diagnosticaron depresión. Esto significa que a veces me siento muy triste, ansioso/a o abrumado/a, y es posible que necesite ayuda y apoyo adicional para sentirme mejor".

Describe cómo te sientes

03

- Use lenguaje de acuerdo con la edad y ejemplos con los que los pequeños puedan relacionarse

Puede decir: "Mucha gente tiene depresión. Se siente como si una nube oscura y lluviosa te estuviera siguiendo a donde quiera que vayas todo el tiempo. Esta es la razón por la cual su hermano/a a veces puede no querer hablar, jugar, salir de su habitación o parece estar molesto/a".

Habla sobre el tratamiento

04

- Hable acerca de cómo estás recibiendo ayuda

Puede decir: "Al igual que hay médicos para cuando te lastimas o enfermas, hay médicos que ayudan con nuestros sentimientos".

"Estoy trabajando con un terapeuta y/o tomando medicamentos que me ayudan con mi salud mental. También estoy haciendo cosas como ejercicio, comer sano y dormir lo suficiente para cuidarme".

Comparta cómo pueden ser un miembro solidario de la familia.

05

- 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 compartirmela. Quiero que sepas que esto no es tu culpa y que no tienes que hacer nada especial para que me sienta mejor. El solo estar aquí para mí es suficiente".