



Carpeta de ParentingWell®



Aplicación de habilidades, y uso de herramientas y recursos

Dependiendo de su nivel de capacitación y experiencia, tal vez no tenga que aprender ninguna habilidad ni herramienta nueva para adoptar el enfoque de ParentingWell en su práctica. Si usted es un profesional clínico capacitado o un especialista en pares certificado, sin duda ha aprendido y practicado estrategias para hablar con “clientes” o “consumidores” al responder a sus necesidades. Puede utilizar estas mismas habilidades adaptándolas a las madres, los padres y sus circunstancias. Si no está familiarizado con alguna de estas habilidades o herramientas, busque situaciones para aprenderlas y practicarlas, con pares o con su supervisor. El perfil de la práctica de ParentingWell incluye recursos y materiales de capacitación para ayudarle.

Entrega de información

Las madres y los padres pueden solicitar o beneficiarse con diversos tipos de información, por ejemplo, sobre la psicoeducación relacionada con sus afecciones de salud mental, la multidireccionalidad de las relaciones entre padres e hijos, las formas en que las responsabilidades y experiencias parentales de la vida familiar contribuyen al proceso de recuperación, y recursos comunitarios disponibles y cómo acceder a servicios esenciales. Usted puede dar información sobre las consecuencias previstas de una elección o acción específica por parte de la madre o el padre, o sobre cómo podría ser percibido por otra persona.

Ejemplo

“Su enfermedad mental no significa necesariamente que su hija o hijo vaya a tener una enfermedad mental también. Hay cosas que usted puede hacer para ayudarle a crecer bien. Podemos hablar de esto”.

Cómo formular preguntas

La manera en que una pregunta se formula es tan importante como la pregunta misma. Usted puede sonar curioso o mostrar el punto de vista opuesto, según sea apropiado para la situación. Sus preguntas pueden exponer la motivación de una madre o padre para el cambio, o pueden servir para identificar los obstáculos para el logro de una meta.

Ejemplo

“Pensemos en lo que ocurrirá si usted falta a una de sus citas de tratamiento.

¿Qué tan importante es su salud mental en la relación que tiene con sus hijos? ¿El descuido de su propia salud puede afectarlos de alguna manera? ¿Qué cosas le impiden acudir a sus citas? ¿Qué podría ayudarle?”

Reflexión

Ayudar a una madre o padre a reflexionar acerca de sus experiencias, pensamientos o sentimientos puede abrir vías de cambio positivas. También puede ayudarle a comprender qué “le pasa” realmente a la madre o el padre, para informar o confirmar lo que usted supone sobre que oye. A los padres propensos a los pensamientos obsesivos (rumiación), les puede beneficiar la ayuda para fijar límites cuando se encuentran pensando demasiado en algo, por ejemplo, estrategias para distraer o desviar el pensamiento con la acción.

Ejemplo

“Le gustaría tener más conversaciones telefónicas positivas con sus hijos. ¿Qué ocurre en estas llamadas que le gustaría cambiar? ¿Qué hace que usted se ponga a llorar? ¿Qué podría ayudarle con eso?”

Replantear un asunto

Replantear un asunto requiere cambiar la perspectiva de los padres y muy posiblemente la de usted, para ver el otro punto de vista. Esto no significa evitar ni ignorar una situación si a la madre o al padre no le va bien o si las cosas están yendo mal. En cambio, el replanteo permite que la madre o el padre vea la situación de forma diferente, por ejemplo, para avanzar en lugar de quedarse atascado en el pasado.

Ejemplo

“Usted cree que es un fracaso porque entregó a sus hijos para que fueran adoptados. Supongo que eso requirió un gran esfuerzo de su parte. Usted realmente priorizó las necesidades de ellos en aquel momento. Ese es un signo de buena madre”.

Tomar perspectiva

A mucha gente le cuesta adoptar el punto de vista de otra persona, sobre todo si ha vivido experiencias muy diferentes. La toma de perspectiva requiere “ponerse en los zapatos del otro”. Para una madre o un padre, la otra persona puede ser un niño, la pareja o un abuelo o un trabajador del sistema de bienestar infantil.

Ejemplo

“Sé que hay muchos días en los que usted está deprimida y llorando. ¿Qué podría pensar su hijo de 8 años de eso? A muchos niños les parece que si la madre o el padre está enojado, es por su culpa, y que pueden arreglar las cosas. Su niño tal vez tenga menos dificultad para ir a la escuela por la mañana si le explica que se siente deprimida, que eso no es algo que él pueda arreglar, y que usted tiene una terapeuta que la está ayudando a cuidarse y a sentirse mejor”.

Cómo dar el ejemplo y practicar

Muchas personas aprenden mejor viendo a otras hacer algo y luego intentándolo ellas mismas. Por ejemplo, las madres o padres con afecciones de salud mental pueden tener mucha dificultad para abogar por sus hijos con los profesores o consejeros escolares, a fin de conseguir los servicios educativos que necesitan. Usted puede demostrar las habilidades apropiadas para abogar a favor de algo. Por ejemplo, puede pedirle a la madre o el padre se siente a su lado mientras hace una llamada a la escuela, o pueden participar juntos en una reunión de equipo. Pueden ensayar o practicar habilidades específicas o una situación determinada, por ejemplo, cómo pedir ayuda sin enojarse ni molestarse.

Ejemplo

“Muy bien, vamos a probar esto. Primero, usted será la maestra y yo seré usted, pidiendo ayuda con la tarea escolar de su hijo. Luego, yo seré la maestra y usted la que pide ayuda. Sé que a usted le parece que la maestra la culpó en el pasado por no ayudar a su hijo con la tarea de matemáticas. Veamos si se nos ocurre qué decir y hacer, para que no empiece la conversación tan enojada o avergonzada que no logra lo que desea”.

Reconocer patrones, cambiar hábitos y desarrollar habilidades

Todos nos quedamos atascados en “ciclos viciosos”, patrones de pensamientos, sentimientos y comportamientos que nos gustaría cambiar. Las madres y los padres pueden identificar hábitos o factores desencadenantes y reacciones que les gustaría modificar. En Internet se pueden encontrar muchos consejos para cambiar hábitos. Todos emplean estrategias similares de observación y tal vez incluso de registro del ciclo o patrón de pensamientos, sentimientos y comportamientos; de experimentación con las diferentes formas de responder; y de atención a los resultados. Las madres y los padres pueden necesitar ayuda para desarrollar tanto las habilidades para expresarse, como la capacidad para escuchar y responder a las preocupaciones de los demás. El cambio de hábitos o el desarrollo de habilidades nuevas para reemplazar las que no dan resultado, requiere práctica, práctica y más práctica.

Ejemplo

“Siempre les grito a mis hijos por teléfono cuando no quieren hablar conmigo. Cuando le dicen a la madre de crianza temporal “mamá”, me enojo. Ella no es su madre. Y entonces empiezo a gritar, y cuelgan...” Usted puede ayudar a la madre o el padre a examinar los patrones de la situación y a pensar en otras maneras de responder o manejar lo que sucede para lograr el resultado que desea, y luego pueden practicar juntos. Después, la madre o el padre puede practicar las habilidades nuevas en una conversación real e informarle cómo le fue para recibir comentarios, orientación y seguir practicando.

Resolución de problemas y establecimiento de metas

Las madres y los padres pueden necesitar ayuda para visualizar los cambios deseados, identificar los recursos necesarios (incluyendo la motivación, el tiempo y la energía) y los potenciales obstáculos, las posibilidades y los próximos pasos por medio de un enfoque de resolución de problemas o la creación de un mapa de colaboración de la visión del cambio y los resultados buscados. El principal desafío que enfrentan muchos padres con afecciones de salud mental es equilibrar el cuidado personal con el cuidado de otros. Para muchas madres y padres esto es lo contrario a lo que les indica su intuición: ¿no deberían ser siempre los niños los que vienen primero cuando se es una “buena” madre o padre? Se puede animar a las madres y los padres a considerar maneras de cuidarse que les permitan dar los

pasos necesarios para cumplir sus metas de crianza y vida familiar. Las soluciones se identifican integrando y aprovechando las fortalezas para alcanzar metas razonables y realistas. La clave de estas tareas es crear oportunidades de éxito que puedan ser definidas de forma diferente por cada persona. Se deben establecer puntos de referencia a lo largo del camino para medir el progreso, y un calendario para reevaluarlo y hacer cambios según haga falta. Recuerde, el cambio ocurre en incrementos pequeños.

Ejemplo

“Mi problema es que me estreso mucho preparando la cena. Los niños deberían estar haciendo la tarea, no mirando televisión. Les grito, pero no se calman. Entonces me tengo que tomar una o dos copas de vino para calmarme, y para cuando la cena está lista se convierten en tres o cuatro. A veces renuncio a la cena y les doy tazones de cereales... y sigo bebiendo. Entonces tienen que acostarse a dormir solos...” El profesional puede ayudar a la madre o el padre a imaginarse cómo le gustaría que fueran las cosas, a identificar los obstáculos y apoyos, enumerar pasos realistas para lograr sus objetivos, evaluar el progreso y compartir comentarios.

La reflexión sobre su propia experiencia vivida

Pasos que puede dar

1

Piense en su madre y en su padre



2

Piense en su infancia



3

Considere su propio estilo de crianza



4

Piense en su propia salud y bienestar



- **Piense en sus madres y padres.**

Aunque usted no tenga hijos, sí tiene madres y padres. Tómese un momento para pensar en ellos, y en usted en ese papel. En una escala del 1 al 10, diga qué tan importante es para usted ser madre o padre. ¿Qué tan importantes fueron o son su madre y padre en su vida, tanto si su experiencia fue positiva o negativa o, lo más probable, una combinación? Si usted es madre o padre, ¿adónde busca ayuda

cuando se siente cansada o abrumada? Si no es madre o padre, piense en su propia niñez. ¿Hubo otras personas, además de su madre o padre, que le brindaron orientación, cariño y apoyo? Todas las madres y los padres necesitan socios, personas que puedan cuidar a sus niños y ofrecerles oportunidades creativas, recreativas o sociales, o que ayuden a velar por su seguridad emocional y desarrollo espiritual. ¿Quiénes eran los socios de su madre o padre, en su familia, en su comunidad? ¿Quiénes son los de usted?

- **Piense en su niñez.**

Es fácil encontrar defectos en nuestros propios padres. Esta puede ser incluso una expectativa, por ejemplo, en las conversaciones entre amigos, familiares o con profesionales. Hacer una lista de “agravios”, de las maneras en las que su madre o padre le ha decepcionado. Muchos adultos que tienen hijos se convencen de que “nunca les haré a ellos lo que mis padres me hicieron a mí”. Más difícil es identificar las maneras en que sus padres le brindaron cuidado y apoyo, y fueron útiles. Para formarse una autoimagen positiva, es muy importante identificar las cualidades, características y fortalezas de sus padres. Al reconocer las cosas positivas que su madre o padre aportaron a sus relaciones familiares, además de o incluso a pesar de las negativas, comenzará a formarse un cuadro más completo de usted, de usted como madre o padre, y de las madres y los padres con quienes trabaja.

- **Considere su propio estilo de crianza.**

¿Cómo se describiría? ¿Se considera una persona permisiva o estricta? ¿Qué es más, un “amigo” o “amiga” de sus hijos o un “jefe” o “jefa” de familia? Es fácil caer en describirnos a nosotros mismos en el extremo positivo o negativo de la escala. Considere toda la escala, y las veces que usted puede inclinarse hacia un extremo u otro. Mantenga la mente abierta a otros estilos de crianza y recuerde que pocos enfoques o respuestas son totalmente correctos o incorrectos.

- **Reflexione sobre su propia experiencia de salud y bienestar.**

Usted podría ser alguien con experiencia vivida de una afección de salud mental. Pero todos tienen altibajos, momentos de calma y satisfacción, y momentos de estrés y angustia. Y todos se benefician de saber qué les ayuda a sentirse más relajados, mejor o más felices, y qué les causa estrés o hace que se sientan mal.

- Observe cuándo siente tristeza, ansiedad o angustia, y cuándo siente felicidad, relajación y confianza, y durante una semana anote esto en un registro.

- Elija un ejemplo de un momento en que se sintió bien, y otro en el que no se sintió tan bien.
- ¿Puede identificar los acontecimientos, experiencias o circunstancias de cada uno de estos ejemplos de sentirse bien y mal?
- Para cuando se siente bien, ¿qué fue específicamente lo que le hizo sentir bien en esta oportunidad? Cuando se sintió mal, ¿cuál fue la causa de esta experiencia? ¿Qué le ayudó a sentirse mejor después?
- ¿Qué puede aprender de esta reflexión que podría aplicar en una situación futura?
- En los próximos días, pruebe esta estrategia varias veces. ¿Fue útil? ¿Cómo podría ajustar la estrategia para que funcione y usted se sienta mejor?
- Este ejercicio le puede ayudar a identificar algunos de sus propios factores de riesgo y de protección.



Fomentar la participación:

Considere la experiencia de las madres y los padres

Es importante considerar la experiencia de las madres y los padres con el ambiente y los procedimientos de su práctica, desde la primera llamada de usted o de ellos para hacer una cita, hasta que ellos o usted entran por la puerta. Haga de cuenta que usted es una madre o un padre que llama para hacer una cita. Escuche cómo se manejan las llamadas telefónicas. ¿Se les ofrecen horarios de citas flexibles a los padres durante el tiempo de escuela o guardería? Explore la sala de espera. ¿Hay lugar para que los niños jueguen mientras las madres y los padres esperan una cita o se reúnen con alguien?

Si se reúne con una madre o padre en casa, anticipe la situación y las circunstancias. ¿Puede adaptar sus conversaciones dependiendo de si hay niños presentes o de si están cerca y pueden oír? Si la televisión está encendida para ocupar o distraer a los niños, ¿le molesta el ruido adicional? ¿Cómo respondería? ¿Se ha preparado para responder a las preguntas de los niños sobre el motivo de su presencia y lo que va a hacer con la madre o el padre? Si la casa está desordenada o no está limpia, ¿puede sentarse con comodidad y concentrarse en la conversación? Tal vez tenga la oportunidad de ver a la madre o el padre interactuar con el niño. Si la interacción no es positiva o apropiada para su edad, ¿ha pensado en lo que podría decir para guiar o modelar un mejor enfoque sin parecer intimidante ni amenazante? ¿Está preparado para reconocer las fortalezas y la capacidad de un padre para interactuar bien con sus hijos?

Considerar cuestiones como éstas de antemano le ayudará a responder de manera sensible, respetuosa y centrada en la familia.



Fomentar la participación:

Cuestione sus suposiciones

Las suposiciones son las cosas que creemos ciertas aun sin tener pruebas.

PRUEBE ESTA PRUEBA DE VERDADERO O FALSO:

1. La crianza de los hijos es un ámbito de vida importante para los adultos con afecciones de salud mental.
 Verdadero Falso
2. Los adultos con afecciones de salud mental tienen las mismas probabilidades de tener hijos que las demás personas.
 Verdadero Falso
3. Sus hijos definitivamente van a tener problemas.
 Verdadero Falso
4. Si una madre o padre tiene una afección de salud mental, eso por sí solo no aumenta las probabilidades de maltrato infantil.
 Verdadero Falso
5. La crianza de los hijos puede ser difícil, pero los niños suelen ser una fuente de sentido y esperanza para las madres y los padres.
 Verdadero Falso

VER RESPUESTAS MÁS ABAJO.

RESPUESTAS:

1. **Verdadero.** La crianza de los hijos es una prioridad para muchos, junto con la vivienda y el empleo, y desean ser buenas madres y padres.
2. **Verdadero.** Los adultos que viven con afecciones de salud mental tienen al menos las mismas probabilidades de tener hijos que las personas que no tienen diagnósticos de salud mental ni de abuso de sustancias. Esto es válido tanto para los hombres como para las mujeres.
3. **Falso.** Sus hijos no tienen necesariamente problemas. No hay una relación directa. Sí, algunas enfermedades tienen un motivo biológico; la herencia puede hacer que un niño sea propenso a tener problemas. Sin embargo, los mismos niños tienen recursos (los niños pueden ser más resistentes o más vulnerables) en diferentes edades y etapas, y según cuándo y por cuánto tiempo estén “expuestos” a la afección de salud mental de la madre o el padre. Se benefician con apoyos, información sobre salud mental y estrategias de afrontamiento para aumentar su resiliencia.
4. **Verdadero.** Las madres y los padres con afecciones de salud mental no son necesariamente abusivos. Sabemos que la acumulación de problemas, como la pobreza, el desempleo, las afecciones de salud mental y el abuso de sustancias, aumenta las probabilidades de maltrato o descuido. Todas las madres y los padres se benefician con apoyos para superar la adversidad.
5. **Verdadero.** Sí, la crianza de los hijos plantea desafíos, pero eso es cierto para cualquier madre o padre. Muchos aspiran a los mismos objetivos de vida típicos que la mayoría de la gente: tener hijos, vida familiar, etc. Los hijos pueden ser una fuente de motivación y esperanza para el futuro de las madres y los padres.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES ESTAS RESPUESTAS?

Todos los padres se benefician recibiendo apoyos. Con la ayuda adecuada, los resultados para ellos y sus hijos pueden mejorar.

Trabajar con adultos que viven con afecciones de salud mental y tienen hijos es la forma más temprana de prevenir problemas para los niños.

Las madres y los padres deben recibir apoyo y se les debe instar a que lo hagan, en lugar de temer las actitudes negativas y el estigma de los profesionales, o la posible pérdida de la custodia que a veces ocurre cuando se hacen suposiciones no comprobadas sobre su capacidad para criar bien a un hijo.

CUESTIONE SUS SUPOSICIONES:

Es fundamental examinar las suposiciones y opiniones propias sobre la crianza de los hijos, las afecciones de salud mental y las adicciones. Usted tiene una historia de experiencias única que ha moldeado su forma de ver el mundo. Su familia, sus amigos, colegas y círculos profesionales y sociales en donde pasa el tiempo informan su visión del mundo. Además de estas influencias, los medios influyen y moldean sus percepciones tanto de la crianza como de la salud conductual. Reconocer lo que usted supone o da por sentado puede ser difícil. Explorar el motivo de sus sentimientos y el origen de sus ideas sobre ciertas experiencias o grupos de personas puede ser difícil, doloroso y complicado. Usted podría tener una madre o padre con una enfermedad mental o un problema de uso de sustancias, por ejemplo, y tal vez tenga experiencias infantiles de cuidar a uno de sus padres. Quizás usted tenga una madre o un padre con problemas de adicción, que está en recuperación. Tal vez necesite apoyo para comprender cómo le afectan ahora sus experiencias personales de crianza, salud y bienestar, como madre, padre, familiar o profesional. Mientras resuelve esto, podría serle útil comunicarse con un familiar, amigo o persona con experiencias vividas similares, o con un grupo en línea o Facebook.



Fomentar la participación:

El lenguaje de los sentimientos

Nuestra cultura está impregnada de violencia y nuestro trabajo con las madres y los padres debe estar informado por el trauma. Muchas madres y padres con afecciones de salud mental han sido víctimas o testigos de violencia, con consecuencias traumáticas. Sin siquiera darse cuenta, la gente puede usar palabras que pueden suscitar emociones fuertes en clientes con hijos. Las madres y los padres pueden usar estas palabras y frases ellos mismos. Por ejemplo, muchas expresiones transmiten o provienen de una impresión vívida, abusiva o incluso violenta. A continuación se presentan algunas. Tómese unos minutos para hacer una lista de frases comunes que sugieren significados violentos o abusivos, y luego identifique alternativas. Puede sugerirles estas alternativas a las madres y los padres con los que trabaja, sobre todo para que las usen al conversar con sus hijos.

Ejemplos:

“Te podría matar”

Esto podría significar,
“Estoy muy enojada contigo”.

“Tenía ganas de estrangularlo”

Esto podría significar,
“Estaba muy frustrada por su comportamiento”.



Explorar:

Temas para la reflexión

A medida que comience a explorar las experiencias familiares y de crianza con la madre o el padre, puede haber asuntos o temas que hacen eco en usted. Algunos profesionales piensan que no están cualificados para trabajar con madres y padres porque no tienen hijos. Sin embargo, tienen una madre, un padre o personas que cumplieron esa función, y sus propias experiencias de familia y vida cotidiana. Es importante comprender cómo influyen en su trabajo sus circunstancias y situaciones pasadas y presentes. Puede aprender de esto para informar su trabajo y reconocer asuntos que surgen sobre los cuales usted quizá necesite reflexionar, con la ayuda de un par, un supervisor o un consejero.

Reflexione sobre su herencia.

¿Cuál es su herencia cultural, racial o étnica? ¿Sus padres son inmigrantes? ¿Y usted? Aun si usted y su madre y padre nacieron en este país, las tradiciones se transmiten de una generación a otra. Y cada región de Estados Unidos tiene sus propias costumbres y tradiciones, por ejemplo, el Norte frente al Sur, o la Costa Este frente al Medio Oeste. ¿Cuáles son las expectativas de su familia con respecto a la vida familiar? ¿Pasa las vacaciones con su madre y su padre? ¿Qué pasaría si no lo hiciera? ¿Sirven comidas tradicionales en ciertas ocasiones familiares? Considera las maneras en que su herencia cultural, racial o étnica influye en su vida familiar y posiblemente en sus expectativas de los demás.

¿Cómo se define usted?

Su identidad influye en su comportamiento, en su forma de responder a los demás y en la forma en que los demás responden a usted. Su identidad puede influir en sus prioridades, valores y actitudes. Enumere las cinco identidades más importantes para usted, por ejemplo, en lo referente a funciones familiares, relaciones y trabajo. Por ejemplo, hija, trabajadora social, pareja, corredora atlética, etc. ¿Los demás la definirían de la misma manera? ¿Qué ven los otros cuando miran a usted? Tal vez haya cosas que ellos no pueden ver que son realmente importantes para usted. Piense en cómo define a las madres y los padres con los que trabaja. Piensa en cómo se definen a sí mismos ellos.

Considere su día de 24 horas.

Reconocer la complejidad de la vida diaria es útil para comprender la situación de una madre o un padre y la interacción de sus experiencias familiares, de salud conductual y de crianza. Una estrategia podría ser comenzar por conversar con la madre o el padre y pedirle que le describa un día típico. Para comprender la utilidad de este enfoque, podría ser útil que usted haga un mapa de su propio día típico. Tómese 10 minutos y anote todo lo que hace o debería hacer, desde que se levanta hasta que se acuesta. (Si es madre o padre de un bebé o un niño pequeño, tal vez se levante también por la noche.) Con suerte, empezará a apreciar la complejidad de su propia vida, los imprevistos que surgen y las habilidades que se necesitan para ocuparse de todo. El uso de este enfoque con las madres y los padres le ayudará a comprender los desafíos y las demandas que usted enfrenta, y a identificar las fortalezas y las vulnerabilidades de ellos.



Explorar:

Crear una identidad positiva

Para las personas con afecciones de salud mental, ser consideradas madres o padres es una identidad mucho más positiva que la etiqueta de pacientes. Sin embargo, muchas de las cualidades únicas de una persona se pueden perder al navegar el sistema de servicios, el tratamiento y la recuperación. Para pensar en qué preguntas les podría hacer a los padres, hágase algunas de estas preguntas usted. A continuación se muestran ejemplos de guía para conversar sobre lo que es importante o significativo, empezar a definir una identidad más positiva, e inspirar esperanza y optimismo en el cambio. Pruébelas usted y añada otras preguntas que crea que podrían ser útiles. Cuando tenga pensamientos negativos sobre usted, trate de reemplazarlos con pensamientos positivos de esta lista, o quizás con afirmaciones o declaraciones positivas que identifique mediante este ejercicio.

- ¿Cómo se describiría a usted?
- ¿Qué le gusta de usted?
- Nombra tres cosas que hace bien.
- ¿Qué tipo de comidas le gustan? ¿Música? ¿Programas de televisión?
- ¿Otra información?



Explorar:

Registro de la actividad diaria

Lleve un registro de lo que hace en un día típico o durante varios días. Incluya las comidas, las siestas y el sueño. Piense en lo que hace. ¿Hay actividades que ocupen la mayor parte de su tiempo? ¿Tiene tiempo de hacer lo que quiere? ¿Hay momentos que sean más estresantes? ¿Más relajantes? ¿Duerme lo suficiente? Piense en sus prioridades y en lo que podría agregar o quitar de su rutina diaria.

12:00 medianoche	12:00 mediodía
1:00 AM	1:00 PM
2:00 AM	2:00 PM
3:00 AM	3:00 PM
4:00 AM	4:00 PM

5:00 AM	5:00 PM
6:00 AM	6:00 PM
7:00 AM	7:00 PM
8:00 AM	8:00 PM
9:00 AM	9:00 PM
10:00 AM	10:00 PM
11:00 AM	11:00 PM



Explorar:

Centrarse en lo positivo

Cuando una persona está deprimida o siente que nada le sale bien, puede ser muy difícil centrarse en lo positivo o identificar las fortalezas. Trate de llevar un registro de los aspectos positivos o fortalezas durante una semana para recordarse que a veces las cosas van bien y que hay maneras en las que usted es una persona muy capaz. No tienen que ser eventos grandes ni talentos especiales. Es simple, por ejemplo, tener una conversación fluida con una hija o hijo es un evento positivo. La capacidad de organizarse para preparar la cena por la noche es una fortaleza.

Durante una semana, trate de identificar tres cosas cada día y vea qué nota.

DÍA	COSAS POSITIVAS Y FORTALEZAS
EJEMPLO: CUALQUIER DÍA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Llegué a una cita a tiempo. 2. Le preparé a mi hija un buen desayuno. 3. Tengo un buen sentido del humor.
Domingo	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
Lunes	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
Martes	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.

Miércoles	1. 2. 3.
Jueves	1. 2. 3.
Viernes	1. 2. 3.
Sábado	1. 2. 3.
Domingo	1. 2. 3.



Explorar:

Centrarse en las fortalezas

Las siguientes situaciones son todas el “peor de los casos”, el profesional dice todas las cosas “incorrectas”. Esto se presenta simplemente como ejemplo de estrategias que dificultan la reflexión sobre las fortalezas. Luego se ofrecen sugerencias para un enfoque más positivo.

El peor de los casos:

1. SUPONER COSAS

Suponer algo significa creer que es cierto aun sin tener pruebas.

En este ejemplo, un proveedor conversa con una madre sobre su situación de vida.



El profesional dice: “¿Así que está sin techo porque no pudo pagar el alquiler?”

El profesional piensa: Debe ser uno de esos vagabundos que creen que el mundo les debe algo.

El profesional siente: Estoy tan abrumado por sus problemas.

La madre dice: Sí, el dueño me echó.

El profesional piensa: Ni siquiera asume la responsabilidad de su situación. Como si fuera la culpa del dueño...

El profesional siente: No se me ocurre ninguna manera de arreglar sus problemas.

Realidad: La madre tiene un problema grave de salud mental que la obliga a ir a muchas citas de tratamiento y no puede mantener un trabajo ni pagar el alquiler. Sin embargo, le da prioridad a su tratamiento y maneja bien su enfermedad.

2. ATRIBUIR MALAS INTENCIONES O CUALIDADES

El profesional dice: “Tiene que llevar a sus hijos a la escuela a tiempo.”

El profesional piensa: No me va a engañar a mí ni a nadie más para que nos ocupemos de tus cosas.

El profesional siente: Ya tengo demasiado trabajo. Si no cuida mejor a sus hijos, me voy a meter en problemas.

La madre dice: “No tengo tiempo de terminar todo antes de que llegue el autobús”.

El profesional piensa: Es demasiado perezosa para levantarse de la cama a tiempo.

El profesional siente: Hay muchos días en que yo tampoco tengo ganas de levantarme de la cama.

Realidad: La madre toma un medicamento antidepresivo que la deja bastante aturdida por la mañana. Podría dejar de tomarlo para satisfacer las necesidades de sus hijos, pero eso afectaría su plan de tratamiento. Está en una encrucijada.

3. DESCALIFICAR O MINIMIZAR LO QUE LA OTRA PERSONA LE DICE

El profesional dice: “¿Así que realmente cree que usar drogas ahora le ayuda a lidiar con la agresión sexual de su tío hace 20 años?”

El profesional piensa: Se le ocurriría cualquier excusa para usar drogas o beber alcohol.

El profesional siente: ¡A mí también me vendría bien algo para lidiar con mis problemas!

La madre dice: “Cuando estoy sola, pienso sólo en eso: en lo que sentí, en lo que me dijo”.

El profesional piensa: Eso fue hace 20 años, ¿cómo puede ser que todavía le siga pesando tanto?

El profesional siente: ¿Quiere oír de problemas? ¡Debería conocer los míos!

Realidad: La madre se “automedica” con alcohol y drogas para aliviar el dolor que aún siente por la agresión sexual. Aunque no es una estrategia saludable, es lo que había a su disposición cuando no tenía a nadie ni nada para consolarla. Mientras tanto, ha logrado sobrevivir durante 20 años.

4. SENTIRSE CRITICADO POR EL OTRO, O CRITICAR EL PUNTO DE VISTA DEL OTRO

El profesional dice: “Usted dice que su novio se lleva sus cupones de comida y los vende para comprar drogas...”

El profesional piensa: ¡Debe creer que soy estúpido para creerme eso!

El profesional siente: Nadie valora el trabajo que hago yo.

La madre dice: “Se los doy para que me deje usar el coche.”

El profesional piensa: Vaya, qué estupidez, renunciar a comida a cambio de un viaje en coche. El profesional siente: ¿Por qué toman siempre malas decisiones las madres y los padres? Es tan frustrante.

Realidad: La madre necesita el coche de su novio para visitar con regularidad a sus hijos que están en cuidado de crianza temporal. Comprende que ellos necesitan que ella mantenga su compromiso.

Estrategias para fomentar la identificación de las fortalezas:

1. RECONOCER O VALIDAR LO QUE LA OTRA PERSONA LE DICE

Ejemplo: *“Lo que le pasó estuvo mal y fue doloroso, pero usted fue muy valiente y no se dio por vencida”.*

2. QUERER SABER MÁS

Ejemplo: *“¿Qué hizo entonces para resolver el problema?... ¡Fue muy ingenioso de su parte!”*

3. SER ESPECÍFICO

Ejemplo: *“Bueno, usted dice que no es suficientemente inteligente para obtener su GED. ¿Qué le hace pensar eso? Porque en otras situaciones le va muy bien”.*

4. ANIMAR A LA OTRA PERSONA A COMUNICARSE DE CUALQUIER MANERA POSIBLE

Ejemplo: *“Sé que para usted es difícil hablar de esto, pero tal vez pueda escribir en este cuaderno las cosas que la hacen sentir bien, a medida que las note durante el día”.*

Esta es una lista de lo que usted puede tener que hacer como madre o padre. Para cada una que se aplique a usted, marque con un círculo la respuesta que mejor le describa.

FORTALEZAS Y METAS DE ParentingWell®					
	Esta es una de mis fortalezas	Hago esto bien	Me gustaría mejorar	No se aplica	Marque en qué debe mejorar
1. Ocuparme de las tareas domésticas diarias	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
2. Planear y preparar comidas saludables	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
3. Comprender la relación entre mis sentimientos y mis acciones	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
4. Administrar el dinero de mi familia	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
5. Establecer límites a mi hija o hijo	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
6. Tener interacciones o visitas positivas con mi hija o hijo	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
7. Tener una rutina agradable con mi hija o hijo	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
8. Encontrar cosas divertidas para hacer con mi hija o hijo	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
9. Conseguir cuidado infantil adecuado para mi hija o hijo	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
10. Equilibrar el trabajo o la escuela con la crianza de los hijos	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
11. Saber qué hacer cuando mi hija o hijo tiene problemas	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
12. Identificar las fortalezas de mi hija o hijo	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
13. Tener "tiempo en familia" positivo	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
14. Conocer mis opciones legales como madre o padre	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
15. Conseguir ayuda para mí, si la necesito	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
16. Hablar con mi hija o hijo sobre mi situación o mis preocupaciones	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
17. Mantener el contacto con mi hija o hijo que no vive conmigo	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
18. Vivir un estilo de vida libre de sustancias	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
19. Comunicarme bien con mi hija o hijo	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
20. Tener buenas relaciones con las personas que cuidan o ayudan a mi hija o hijo	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
21. Expresar enojo sin herir a nadie	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
22. Mantener la seguridad de mi hija o hijo y la mía	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
23. Hacer tiempo para cuidarme	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
24. Manejar el estrés y las preocupaciones de maneras saludables	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
25. Sobrellevar las cosas malas que me han pasado en mi vida.	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
26. Obtener servicios y ayudas especiales para mi hija o hijo	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	
27. Otro:	Fortaleza	Aceptable	Mejorar	N/A	



Plan:

Ayudar a las madres y los padres a evaluar las opciones

Las madres y los padres que viven con afecciones de salud mental pueden beneficiarse del apoyo para identificar y evaluar sus opciones para tomar decisiones informadas. Puede dales información sobre oportunidades que tal vez no conozcan, como recursos comunitarios o sus derechos. Puede darles un ejemplo de estrategia de toma de decisiones haciendo una lista de opciones y anotando los efectos positivos y negativos, los pros y los contras. Guíelos de forma clara y concreta. “Si usted elige esto, sucederá lo siguiente”. “Si usted elige lo otro, podría perderse esto”. De esa manera, les ayuda a que evalúen sus opciones y decidan cómo proceder.

	PROS	CONS
	✓	✗
	✓	✗
	✓	

La función de usted es ayudarles a ver opciones que antes tal vez no tenían claras. Por ejemplo, una madre recién llegada a un refugio por violencia doméstica podría creer que su única alternativa para mantener a su familia es volver a la pareja que la maltrata. El profesional puede ayudar a esta madre a reflexionar acerca de sus metas y sus opciones para ayudarla a alcanzar metas nuevas con éxito. Aquí es donde puede ser muy útil tener información buena y al día sobre recursos.

Las prioridades de las madres y los padres podrían ser diferentes de las que usted les sugiere. Para usted podría ser difícil tener que aceptar algunas de las decisiones de las madres y los padres. Y aunque no esté en posición de decirles qué hacer, puede ofrecerles una opinión realista y sin prejuicios sobre las implicaciones o consecuencias posibles de una elección determinada. No es una tarea sencilla. Separar lo que usted piensa de las decisiones de las madres y los padres puede ser difícil. Si sus elecciones podrían tener consecuencias negativas, puede comentar pero en forma respetuosa, no al estilo de “Se lo advertí”, sino de “¿Qué podríamos hacer juntos para mejorar esto?” No puede no hacer nada si las decisiones ponen en peligro o riesgo a alguien. Este es un momento en el que debe respaldar su opinión explicando claramente las consecuencias posibles, sobre todo si incluyen tener que informar a funcionarios del sistema de bienestar infantil o la policía. Si parece justificado, se anima a los padres a buscar ayuda profesional adicional, por ejemplo, servicios de salud mental infantil. Si se vuelve aparente la

necesidad de servicios del sistema de bienestar infantil, usted puede ser un aliado ayudando a obtener ayuda.

La clave de estas tareas es crear oportunidades de éxito. El éxito es definido de maneras diferentes por diferentes personas. Puede tratarse de algo muy grande, o algo que parece pequeño pero para la madre o el padre es importante. Hacer una cita con el dentista e ir, podría parecer un éxito pequeño, pero para una madre sin tiempo y energía para cuidarse puede ser un logro enorme. Otros éxitos, como encontrar vivienda, terminar una relación abusiva o encontrar empleo, también pueden ser vistos como logros enormes por otros. Se deben establecer puntos de referencia a lo largo del camino para medir el progreso, y un calendario para reevaluarlo y hacer cambios según haga falta. Cada éxito, pequeño o grande, representa un esfuerzo considerable por parte de las madres y los padres, y se debe celebrar como un paso adelante en la recuperación.



Plan:

Cuidado de niños de respaldo

Esta actividad le ayudará a hacer un plan de acción para conseguir servicios de guardería si por cualquier motivo no pudiera cuidar a sus hijos. Debe preparar este plan cuando pueda tomarse el tiempo para pensar con claridad en las mejores estrategias para satisfacer las necesidades de usted y su familia. Hacer el plan en un momento de calma, no de crisis, contribuye a que usted y su familia estén preparados para cualquier situación inesperada en la que necesiten ayuda con el cuidado de los niños.

Reunir esta información puede llevarle un tiempo, pero valdrá la pena porque usted y su familia estarán preparados para hacer frente a un momento difícil. Es importante que sea un verdadero plan de acción y que incluya a las personas nombradas en él. Usted debe averiguar si puede contar con ellos y cómo puede localizarlos en todo momento.

Cuando termine el plan, debe comentarlo con sus hijos, si tienen la edad suficiente, y con su pareja, familia o personas con las que vive para que puedan ponerlo en marcha si llegara a ser necesario. Coloque una copia en un lugar fácil de encontrar, y trate de actualizarla cada pocos meses.

Este plan de respaldo es para (nombres de los niños y fechas de nacimiento):

_____	_____
_____	_____

Si mi(s) hijo(s) necesita(n) faltar a la escuela o a otras actividades, favor de comunicarse con:

Nombre	Teléfono
--------	----------

**Guardería Proveedor/
Escuela:**

**Guardería Proveedor/
Escuela:**

**Después de la escuela
Programa/Actividad:**

**Después de la escuela
Programa/Actividad:**

Otra:

Otra:

Otra:

CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

Para el cuidado de los niños de respaldo por pocas horas, comunicarse con:

NOMBRE	DIRECCIÓN	TELÉFONO
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

Para el cuidado de los niños durante la noche, comunicarse con:

NOMBRE	DIRECCIÓN	TELÉFONO
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

Para el cuidado de niños de respaldo a largo plazo o de relevo (p. ej. por un fin de semana o una semana), comunicarse con:

NOMBRE	DIRECCIÓN	TELÉFONO
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		



Plan:

Importancia del autocuidado

El autocuidado es un buen ejemplo de una prioridad que para muchas personas es difícil de establecer. Usted tal vez tenga que trabajar con las madres y los padres para comprender y aceptar la realidad de que ellos tienen que cuidarse a sí mismos para poder cuidar a sus hijos. La respuesta instintiva puede ser responder primero a las necesidades del niño. Además de la culpa y la vergüenza que algunas madres y padres pueden sentir por sus afecciones de salud mental y el impacto en sus hijos, pueden sentir el doble de culpa si creen que además los están ignorando para atender sus propias necesidades. Lamentablemente, muchas madres y padres priorizan las necesidades a corto plazo de sus hijos, y con el tiempo terminan agotados o menos capaces de lidiar con los desafíos diarios. Una estrategia de autocuidado eficaz y positiva nos ayuda a “recargar las pilas” cuando nos estamos quedando sin energía.

Las estrategias de autocuidado contribuyen a las habilidades de afrontamiento y a la resiliencia. Pueden ayudarle a sentirse mejor cuando se siente herido o mal. También son algo que usted puede practicar de forma continua para afrontar mejor el estrés y las crisis a medida que surgen. Las personas que se cuidan bien tienen más probabilidades de ser más resilientes, de afrontar mejor los problemas y de lograr mejores resultados. Las estrategias de autocuidado son personales. Lo que da resultado a una persona no necesariamente funciona para otra. Lo importante es identificar qué le da mejor resultado a usted del enfoque de ParentingWell con la madre o el padre con quien trabaja.



Plan:

Desarrollar estrategias positivas de autocuidado

Cuidarse es una de las cosas más importantes que puede hacer como madre o padre. Y usted realmente tiene que conocerse para cuidarse, para establecer una rutina, para saber cuándo puede sentir estrés y para crear estrategias eficaces de autocuidado en la vida diaria. Las madres y los padres a menudo deben esforzarse para encontrar el tiempo y la energía para hacer algo para ellos mismos. Y esta puede ser una prioridad baja en los días ocupados. Tal vez se sienta culpable o incluso que descuida a sus hijos si se toma tiempo para usted. A muchas madres y padres les pasa esto. Encuentre qué funciona mejor para usted, algo que no esté en conflicto con las necesidades de sus hijos ni con su seguridad, y que le ayude a sentirse y a mantenerse bien.

Una estrategia de autocuidado le ayuda a sentirse mejor. Lo que funciona para una persona no necesariamente funciona para otra. Al mismo tiempo, no todas las estrategias para ayudarnos a sentirnos mejor son saludables o seguras. Aunque todos tienen hábitos no saludables, su meta podría ser cambiar de estrategias negativas a otras más positivas con el tiempo.

Las estrategias positivas contribuyen a su salud y bienestar y no implican peligro. Algunos ejemplos de actividades diarias que pueden ayudarle a sentirse mejor son leer por placer, hacer ejercicio, escuchar música, bailar, jugar con una mascota, probar una receta nueva o participar en una comunidad religiosa. Incorporar estrategias positivas a su rutina diaria les demuestra a sus hijos que usted se está cuidando. Usted también puede ayudarles a descubrir maneras saludables de cuidarse a sí mismos. Tómese un minuto para pensar en qué estrategias de autocuidado positivas le ayudan a sentirse mejor y exactamente cómo le hacen sentir.

ESTRATEGIA DE AUTOCUIDADO POSITIVA

ESTO ME HACE SENTIR

Guarde esta lista en un lugar fácil de encontrar. Mírela todos los días para acordarse de tomarse un momento para usted. Recuérdese qué le ayuda cuando sientes ansiedad o estrés. Compártala con sus familiares y amigos para ayudarles a recordar que se cuiden. Si sus hijos tienen la edad suficiente, siéntese con ellos para ayudarles a hacer su propia lista de autocuidado.



Plan:

Cómo crear un plan de autocuidado

Cuidarse a usted le ayuda a cuidar mejor a sus hijos. Hacerse tiempo para uno mismo puede ser difícil, pero es una inversión en su bienestar. Usted es un gran modelo para sus hijos. Anímeles a descubrir a ellos también, qué les ayuda a sentirse bien. Cuando haya identificado sus estrategias de autocuidado positivas (pruebe la actividad de Desarrollo de estrategias positivas de autocuidado). Use la cuadrícula siguiente para hacer un plan de autocuidado personalizado que le recuerde las estrategias que son útiles y cómo ponerlas en práctica. Guarde este plan en un lugar fácil de encontrar y consúltelo, sobre todo cuando sienta ansiedad o estrés. Compártalo con su familia y sus amigos. Ellos pueden ayudarle a recordar que se cuide bien.

ESTRATEGIA DE AUTOCUIDADO	¿CÓMO ME HACE SENTIR ESTO?	¿QUÉ TAN A MENUDO LO HAGO?	¿QUÉ ME IMPIDE HACERLO MÁS A MENUDO?	¿CÓMO PODRÍA HACER ESTO MÁS A MENUDO?
<i>Ejemplo: ejercicio</i>	<i>Con energía, sintiéndome bien con respecto a mi cuerpo, en buena salud</i>	<i>Una vez por semana</i>	<i>No hay cuidado de niños</i>	<i>Dejar a los niños con la abuela</i>



Plan:

Cómo lidiar con su propio estrés



El control del estrés es una parte importante de evitar el agotamiento, especialmente al trabajar con padres y familias que enfrentan muchos desafíos o viven en condiciones adversas. En Internet se pueden encontrar fácilmente ejemplos de estrategias de control del estrés. Estos son tres ejemplos que puede probar usted o con las madres y los padres que ve.

IDENTIFICAR PRIORIDADES PARA HACER UN CAMBIO

Piense en sus propias prioridades. Visualice un cambio que quiera hacer, como encontrar un apartamento nuevo o un curso avanzado de entrevista motivacional. Piense en los pasos que dará, por ejemplo, consultar la lista de Craig, preguntar a amigos si saben de algo, etc. Anote ejemplos de pasos de acción, identifique quién podría ayudarlo en cada paso o qué otros recursos podría necesitar para dar el paso siguiente. Fije plazos razonables y revise periódicamente su progreso para añadir y revisar los pasos y los plazos. Celebre cada logro a lo largo del camino y el cumplimiento de la meta final.

AJUSTE SU PLAN PARA LOGRAR SU META

Los sentimientos de ansiedad y estrés pueden ser señal de que no se está cuidando bien. A menudo, pueden ocurrir cuando usted no puede hacer lo que quiere, o cuando siente que ha fallado en una tarea importante. Una de las razones es que al establecer metas muy difíciles de alcanzar, nos predisponemos al fracaso. Una estrategia para afrontar los sentimientos de ansiedad y estrés es modificar o replantear las tareas profesionales y personales para que sean más viables. Por ejemplo, una meta profesional exigente podría ser completar una maestría este año, mientras trabaja a tiempo completo en la agencia. Tal vez tenga que modificar el plazo o reducir su horario de trabajo para lograr una meta más razonable y realista. En vez de decir “Al final de un mes de ejercicio, voy a correr una maratón”, una meta más alcanzable podría ser: “Al final de un mes de ejercicio, voy a correr todo lo que pueda, con suerte tres millas”. Recuerde que crear oportunidades para

su propio éxito es tan importante como ayudar a tener éxito a las madres y los padres con quienes trabaja".

EL AUTOCUIDADO DEBE SER UNA PRIORIDAD

Genere una lista de actividades que le ayuden a sentirse mejor e identifique cómo le hacen sentir. A continuación hay algunos ejemplos. Incluya actividades que le resulten especialmente útiles cuando desea relajarse.

ESTRATEGIA DE AUTOCUIDADO POSITIVA	ESTO ME HACE SENTIR
<i>Completar un crucigrama</i>	<i>Relajado, calmado, inteligente</i>
<i>Ejercicio</i>	<i>Con energía, bien con respecto mi cuerpo, con buena salud</i>
<i>Participar en una actividad religiosa espiritual, y en la comunidad</i>	<i>Centrado</i>



Plan:

Ejercicio de mapa de colaborativo¹

ORGANIZACIÓN DE LA VISIÓN DE USTED CON SU FAMILIA

¿Cómo le gustaría que sea el futuro con sus hijos? (Tanto el futuro cercano como el lejano) ¿Cómo es esa imagen?

OBSTÁCULOS

¿Qué se interpone en el camino?

APOYOS

¿Qué le ayuda?

PLAN

¿Qué necesita ocurrir a continuación? ¡Establezca algunos pasos de acción!

¹ Adaptado de Madsen, W.C. y Gillespie, K. (2014) *Collaborative helping: A strengths framework for home-based services*. NY: John Wiley & Sons, Inc.



Acceso y apoyo:

Considere su propia red de apoyo

Las relaciones de apoyo real pueden ser bidireccionales o, a veces, usted puede ser el que da o el que recibe la ayuda o el consejo. Los familiares o amigos pueden tener expectativas respecto de usted, o usted de ellos, sobre cómo ayudar y qué esperar a cambio, si es que se espera algo. Piense en un problema, desafío o necesidad reciente que usted haya tenido. Puede ser cualquier cosa, desde el cuidado de su perro mientras se va de viaje por un fin de semana, hasta llevarle a una cita médica o prestarle dinero para reemplazar su computadora portátil. Diferentes desafíos requieren diferentes soluciones y diferentes relaciones de dar y recibir. Trate de responder a esto:



- Haga una lista de los familiares y amigos con los que puede contar si necesita ayuda.
- ¿Cómo y cuándo pueden ayudarle? Junto a cada nombre, tome notas de su situación, y con qué y cuándo podría pedirles que le ayuden. Diferentes necesidades pueden requerir diferentes tipos de apoyos de su red: no todos son adecuados en cada situación.
- ¿Qué familiares o amigos podrían pedir o necesitar algo a cambio? ¿Qué podría hacer usted por ellos? ¿Sentiría agradecimiento o culpa por su ayuda, como si usted fuera una carga?
- Las relaciones no se basan sólo en la ayuda mutua. ¿Cómo mantiene sus relaciones de otras maneras además de ayudar? ¿Qué podría hacer para equilibrar sus relaciones? ¿Es importante el equilibrio de dar y recibir?



Acceso y apoyo:

La comunicación con niños de diferentes edades

La comunicación con los niños es muy diferente dependiendo de su edad y etapa de desarrollo, y de las habilidades y preferencias de usted. Y no siempre se trata de hablar. Estas son algunas sugerencias para comunicarse con sus hijos. Hay espacio para marcar sus preferencias y añadir otras en las que tal vez no hayamos pensado. ¿Cómo se comunica su hija o hijo con usted?

0 – 2 AÑOS	5 – 12 AÑOS
<input type="checkbox"/> Mostrar amor y afecto	<input type="checkbox"/> Ser concreto
<input type="checkbox"/> Abrazar	<input type="checkbox"/> Usar sus palabras
<input type="checkbox"/> Hablarle	<input type="checkbox"/> Ponerme a su nivel, por ejemplo en el suelo
<input type="checkbox"/> Tocar suavemente	<input type="checkbox"/> Hablar de los sentimientos
<input type="checkbox"/> Acunar	<input type="checkbox"/> Cantar canciones
<input type="checkbox"/> Acurrucarse	<input type="checkbox"/> Contar cuentos
<input type="checkbox"/> Cantar	<input type="checkbox"/> Leer libros
<input type="checkbox"/> Imitar los sonidos que hace	<input type="checkbox"/> Jugar juegos
<input type="checkbox"/> Estar ahí cuando puedo	<input type="checkbox"/> Dar paseos en coche
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Comer juntos
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

2 – 5 AÑOS

- Empezar a etiquetar los sentimientos
- Hacer dibujos
- Salir a caminar
- Tranquilizar
- Cantar canciones
- Contar historias
- Explicar las cosas con palabras simples
- _____

13 – 18 AÑOS

- Hablar de los sentimientos
- Hablar de las cosas con franqueza
- Mantener la puerta de la comunicación abierta
- Ofrecer cosas para leer
- Enviar mensajes de texto por el teléfono móvil
- Estar disponible
- Hablar en su horario, cuando ella o él está listo
- Respetar su creciente independencia
- _____

Hijos adultos

- Tratar como una persona adulta
 - Hablar abiertamente de su situación, y colaborar para comunicarse con la próxima generación
 - Hacer y contestar preguntas
 - _____
- Hablar de los sentimientos
 - Reunirse con su médico, terapeuta o coordinador del caso
 - _____
 - _____
 - _____



Acceso y apoyo:

La comunicación sobre su afección de salud mental

A continuación hay una lista de pros y contras de la comunicación con los hijos y con otras personas acerca de su afección de salud mental. Se mencionan sólo algunos. Pueden describir la manera en que usted se siente o no. Marque los que se apliquen a usted. Hay espacio adicional para que anote sus propias ideas. Después de hacer su lista, considere las preguntas que siguen. Este ejercicio debería ayudarle a responder a estas preguntas sobre la comunicación acerca de su situación con sus hijos y otras personas.

PROS	CONTRAS
<input type="checkbox"/> Tal vez me sienta menos culpado/a.	<input type="checkbox"/> Tal vez sienta más vergüenza o culpa.
<input type="checkbox"/> Si la gente me entendiera mejor, podría actuar con más compasión.	<input type="checkbox"/> Otros pueden mostrar compasión sin realmente comprender. No quiero compasión.
<input type="checkbox"/> Le daría a la gente la oportunidad de ayudarme.	<input type="checkbox"/> Mis hijos podrían sentirse abrumados al saber que tengo una enfermedad.
<input type="checkbox"/> Dar información precisa rompe con estereotipos y actitudes negativas sobre las afecciones de salud mental.	<input type="checkbox"/> Ocultar mi afección de salud mental me vuelve más vulnerable a los estereotipos y el estigma.
<input type="checkbox"/> Podría hacer un plan para mis hijos con familiares para cuando no estoy bien.	<input type="checkbox"/> La gente tendrá miedo de mí, o por mí, si cree que estoy loco/a.
<input type="checkbox"/> Reduciría el miedo o la culpa de mis hijos.	<input type="checkbox"/> Mis hijos podrían sentirse responsables.

PROS	CONTRAS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Acceso y apoyo:

Su red de familiares y amigos

Su familia y sus amigos son importantes por muchas razones: desde divertirse juntos hasta ayudarse cuando hace falta. Las relaciones de apoyo pueden ser bidireccionales o, en algunos casos, simplemente se puede dar o recibir ayuda o consejos. Los familiares o amigos pueden tener expectativas de usted o usted de ellos, sobre lo que pueden hacer y lo que pueden esperar que usted haga a cambio, si lo hubiera. Haga una lista de familiares y amigos con los que pueda contar cuando necesite ayuda o simplemente quiera divertirse.

FAMILIA Y AMIGOS: NOMBRE	DESCRIBA LA RELACIÓN: ¿DIVERTIDA? ¿ÚTIL? ¿CONFIABLE? ¿PUEDEN CUIDAR?	PROS/BENEFICIOS/ ¿CÓMO PUEDEN AYUDAR?	CONTRAS/DESAFÍOS/ ¿QUÉ ESPERAN A CAMBIO?
-------------------------------------	---	--	---

ParentingWell®



<https://heller.brandeis.edu/parents-with-disabilities/work/parenting-well.html>



National Research Center for
Parents with Disabilities

Centro Nacional de Investigación para
Padres con Discapacidades

