

Compartir información con la familia y los cuidadores

01

Elige el momento y el lugar adecuados

- 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?

Puede decir: "Hola a todos, ¿podemos sentarnos todos juntos por unos minutos? Queremos hablar con ustedes sobre algo importante".

02

Define el diagnóstico

- Es posible que necesite algunos recursos educativos adicionales para que su familia comprenda el diagnóstico de su hijo.

Puede decir: "Me han diagnosticado depresión. La depresión es un trastorno de salud mental común y grave que afecta cómo nos sentimos, pensamos y actuamos. Es tratable y le puede pasar a cualquiera".

03

Describe por lo que estás pasando

- Describa la experiencia de su hijo y cómo le ha afectado o pídale que la comparta por sí mismo/a

Puede decir: "La depresión puede provocar sentimientos de tristeza y pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban. Puede afectar su capacidad para funcionar en la escuela o el trabajo. Por ejemplo, (nombre del niño) ha tenido dificultades con (describa experiencias personales aquí)"

"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"

04

Habla sobre el tratamiento

- Si se sienten cómodos, compartan cuál es el tratamiento de su hijo/a para que puedan entender lo que está sucediendo en el hogar.

Puede decir: "Estoy trabajando con mi médico para encontrar el mejor plan de tratamiento para mí. Actualmente estoy (tomando medicamentos/visitando a un terapeuta/realizando actividades de cuidado personal) y tengo la esperanza de poder controlar mis síntomas".

05

Comparte cómo pueden ayudar en este proceso

- Hágalos saber a los miembros de su familia cómo pueden apoyarlo. Sea honesto y claro acerca de sus necesidades y sentimientos. Es posible que tengan sugerencias o ideas, compartan su comodidad a recibir las.

Puede decir: "Realmente agradecería su apoyo durante este tiempo. Significaría mucho para mí si pudieran (llenar sus necesidades). Me siento (describa sus sentimientos), pero tengo la esperanza de que con su apoyo, puedo superar esto".