

¿CÓMO...

ayudo a mi hijo a lidiar con problemas de salud física o mental de sus padres?

Consejos para padres y cuidadores

- **Lidiar con una experiencia dolorosa —como una enfermedad mental o física de los padres— puede ser una carga muy pesada para los niños.** Es importante mantener un espacio abierto para la comunicación, donde se sientan en confianza para hacer preguntas o compartir sus sentimientos. Contenerse les puede causar confusión o culpa, lo que dificulta aún más la situación para ti y para tus hijos.
- **Las conversaciones en familia son importantes para compartir con los niños qué está pasando con la salud de sus padres con información apropiada para su edad.** Estas conversaciones también los pueden ayudar a entender qué es lo que ellos sienten. Hablar abiertamente con tus hijos, incluso en los momentos difíciles, los ayuda a entender qué ocurre y a sentirse apoyados.
- **Es importante mantener una rutina que les brinde estabilidad y alivio a tus hijos.** Trata de mantener sus horarios lo más consistentes posibles.



Escanea para ver el video de este tema.

8 consejos para ayudar a los niños cuando tienen un padre o una madre con problemas de salud física o mental

1. **Habla con honestidad.** Los niños son increíblemente perceptivos y sienten cuando algo está pasando, así que lo mejor es ser abiertos con ellos y hablarles con la verdad. Explícales de forma apropiada a su edad lo que pasa con su padre o madre y qué podría suceder en las próximas semanas o meses.
2. **Habla con ellos con frecuencia.** Las enfermedades de largo plazo requieren conversaciones de largo plazo, así que habla con tus hijos frecuentemente, tanto para mantenerlos actualizados como para que puedan expresar sus sentimientos.
3. **Dales seguridad.** Comparte con tus hijos todas las medidas que se están tomando para tratar la enfermedad y enfatiza que ellos no tienen la culpa de lo que ocurre ni es su responsabilidad arreglarlo. Recuérdales cuánto los amas.
4. **Normaliza los trastornos físicos y de salud mental.** Diles que muchas personas tienen problemas de salud física o mental en algún momento de su vida y que hay muchos recursos, tratamientos y apoyos disponibles.
5. **Fomenta las preguntas.** Hazles saber a tus hijos que pueden acudir contigo si tienen cualquier duda o preocupación. Si no sabes la respuesta, les puedes decir que no sabes, o pueden averiguarlo juntos.
6. **Mantén las rutinas.** Las rutinas predecibles nos hacen sentir bien, así que trata de mantener los horarios de tus hijos tanto como sea posible. Esto les puede dar una sensación de control.
7. **Presta atención a las señales de angustia.** Cada niño procesará de forma distinta la información sobre el diagnóstico de su padre o madre, y su percepción puede ir cambiando con el tiempo. Observa cualquier señal de ansiedad o depresión, como problemas para dormir, falta de apetito, mayor irritabilidad, ansiedad por separación o pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban.
8. **Consulta con un profesional.** En caso de dudas, no está de más recurrir a expertos. Podrías compartir recursos con la escuela de tus hijos o buscar un terapeuta que pueda apoyarlos a manejar sus emociones. Busca recursos en tu comunidad, como grupos de apoyo o las áreas de atención infantil en hospitales, que se enfocan específicamente en apoyar a los niños a superar experiencias difíciles como esta.

Para conocer más, revisa estos recursos:

[La crianza de los hijos durante una enfermedad](#)
UC Davis Health

[Criar cuando se tiene depresión](#)
Child Mind Institute

[Cuando uno de tus papás tiene cáncer. Guía para adolescentes](#)
Instituto Nacional del Cáncer

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.