

NO ESTÁS SOLO

La guía SANE sobre la enfermedad mental para niños



No estás solo

La guía SANE sobre la enfermedad mental para niños

Traducido con el permiso de: SANE AUSTRALIA www.sane.org
Prohibida su venta.

Esta publicación es para niños entre 6 y 12 años que tienen un miembro de la familia u otra persona cercana a ellos con una enfermedad mental.

No es una sustitución de la ayuda de un profesional de la salud mental u otra persona cualificada, y la intención es proveer información que ayude a los niños a entender mejor y hacer frente a la situación.

No estás solo

Introducción



Sospecho que estas leyendo este libro porque alguien de tu familia padece una enfermedad mental



La historia de este libro está basada en la experiencia de muchos niños que tienen familiares que padecen enfermedad mental

Espero que encuentres las ideas y situaciones de este libro de ayuda



Lee -

Un día...













El papá de los niños está en el hospital al cuidado de los médicos y las enfermeras. Está en buenas manos

Pero - ¿Qué pasará cuando vuelva a casa?



Lee...

¿Mejorará Papá?

Me alegro de que papá reciba ayuda en el hospital



Pero ¿estará bien cuando salga?



En el hospital me dijeron que la mayoría de las personas con enfermedad mental viven en sus casas



Papá tendrá la ayuda de su médico y de la trabajadora social del Centro de Salud Mental.



Y hay grupos de ayuda de la comunidad



Ah

Pero niños, no va a ser fácil...





¿Qué decir en el colegio?





¿Por qué papá actúa así?



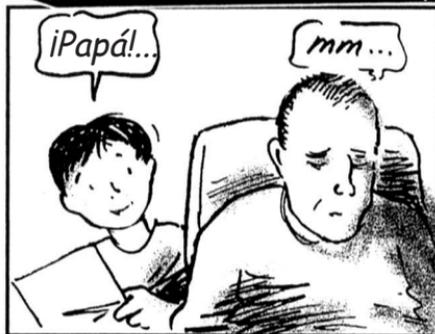


No es justo





¿Cómo le demuestro a papá que le quiero?





Es importante divertirse





Los sentimientos de todos importan

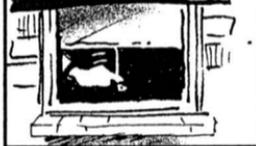
Querido
diario.



Hemos tenido
días buenos. Papá
ha estado genial
en el picnic..



y también hemos
tenido días
malos, cuando la
enfermedad
supero a papá..



el verle
decaído nos
afectaba a
nosotros



es realmente
preocupante
cuando está
enfermo...



Nosotros, los
niños, nos vamos
a casa de los
abuelos a pasar
el fin de semana



ellos también
están
preocupados
por papá.



Los abuelos vienen
a casa para ayudar
a mamá y darle un
respiro



La abuela dice que nosotros, los niños, estamos muy cansados



por eso nos han llevado a su casa



Se está bien y tranquilo aquí. Y es luminosa. Papá siempre tiene las persianas bajadas en nuestra casa



Mamá se va unos días donde su hermana la próxima semana. Ella también está un poco rara con nosotros últimamente. Me preocupa cuando dice que, la enfermedad de papá le está estresando.

Estaba llorando, diciendo que estaría bien enseguida



Pobre papá, algunas veces es difícil olvidar sus sentimientos



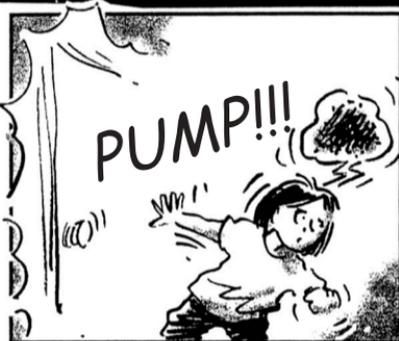
Todos estamos cansados

No estamos solos





Está bien enfadarse algunas veces





Recuerda, eres un niño/a





¿Con quién puedo hablar?

Hey - ése chico que sale
en la tele ha venido al
Grupo de Niños



Nos contó su
historia - su madre
tenía una
enfermedad mental



Nos ha dicho
cosas que nos
ayudan mucho...



Algo realmente
importante para todos
nosotros



es tener una persona
en la que confiar, que
esté siempre ahí





¿Qué pasa si papá vuelve a enfermar?





No Olvides





Como obtener ayuda

para ayuda



hable con
alguien en
quien confíes



Teléfonos:
Ayuda a los niños: 1800 55 1800
Línea de ayuda de SANE: 1800 688 382



O visita nuestras páginas webs:
www.kidshelp.com.au
www.sane.org

Notas

Notas



Una sociedad benéfica nacional que ayuda a la gente afectada por una enfermedad mental.

www.sane.org

Más recursos para la gente joven:

- El diario de Joe: Una guía de SANE para la gente joven.
Una guía ilustrada para los adolescentes sobre la enfermedad mental, escrito en forma de un diario escrito durante un año por Joe, un chico que su madre tiene una enfermedad mental.
- SANE CD-ROM: Guía de la Psicosis.
Un CD ROM interactivo que explica enfermedades psicóticas como esquizofrenia , y como las personas afectadas podrían ser ayudadas.
Apropiado para utilizarse en colegios y universidades.
- www.sane.org
SANE es una página web ganadora de un premio, y esta llena de exactitud y actualizada información sobre las enfermedades mentales, y provee acceso on line a la línea de ayuda de SANE.

No estás solo: una guía de SANE para los niños , sobre la enfermedad mental.

ISBN 1 875182 30 6

Dedicado a Virginia Halloran

Este libro fue inspirado por Dan Halloran, y el deseo de Dan y sus padres, John y Virginia, de ayudar a los niños que tienen un familiar con una enfermedad mental.

SANE Australia está muy agradecido por su consejo en el desarrollo de esta publicación a: Ross Cuff y los miembros del programa CHAMPS; Matt O'Brien, Danielle Forer y los miembros del programa PATS; Bernadette Dagg; AnitaHallam; Dan Halloran; John Halloran; Philip Robinson; Dra. Ruth Vine; Dr. Garry Walter.
(y ponemos todos los nombre que hay)

El desarrollo de esta guía, fue fundado por el departamento Victoria de los Servicios Humanos.

© SANE Australia, 2003

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida o transmitida en ninguna forma: electrónica, mecánica, fotocopiada o grabada; al no ser que se posea la acreditación del poseedor del copyright. Esta publicación pretende distribuir solo información general. No provee de ayuda específica, que deberá ser solicitada de la adecuada persona profesional. Será vendido o distribuido sobre las condiciones de que SANE Australia, sus agentes y otras personas involucradas en su producción y distribución, no serán responsables por los resultados de ninguna acción cometida como resultado de la información u opiniones que se registran en la guía.

Diseñado por SANE Media
Ilustraciones: Simona Kneebone

La edición española ha sido posible gracias a la colaboración de Lilly

Traducción: Begoña Garin

Editado por: Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y
Personas con Enfermedad Mental (FEAFES)

C/ Hernandez Mas, nº 20 - 24 - 28053 Madrid.

Tfno. 91 507 92 48 -

e-mail: feafes@feafes.com

web: feafes.com



sane
AUSTRALIA

No está solo
Una guía de SANE para los niños, sobre la enfermedad mental.

ISBN 1-875182-30-6



9 781875 182305