

LA MADRE
DE MARK
ESTÁ
DEPRIMIDA



Edición original:

Texto: Paula Mäkinen and Kaisa Nyberg
Traducción: Helen Chambers
Gráficos: Maarit Virtanen
Composición: Lauri Lähteenmäki
Dueño de la publicación y el Copyright:
LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE LA FAMILIA
PROMOVIENDO LA SALUD MENTAL EN TAMPERE 2003
Lugar de imprenta: Tampere Color Offset, Tampere FINLANDIA 2003

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

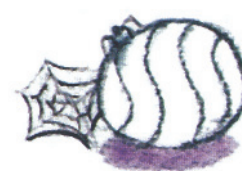
LA MADRE DE MARK ESTÁ DEPRIMIDA



Cuando Mark vuelve de la escuela, su madre sigue en la cama. Mark le pregunta si le puede ayudar con sus deberes pero ella simplemente comienza a llorar y se cubre totalmente con la manta.

“Aún falta mucho para que papá vuelva del trabajo”, piensa Mark para sí y se va a su habitación a jugar con el ordenador. “Debo estar en silencio para que mamá no se vuelva a enfadar”, decide Mark.

Sólo fue ayer cuando mamá se enfadó porque Mark había invitado a Luke a jugar con él. Es aburrido estar siempre en silencio y no poder jugar a algo divertido. También Luke dijo que no volvería más. Ninguno de los amigos de Mark quiere ir a su casa porque su madre siempre está cansada y llora todo el tiempo.





"¿He hecho algo malo para que mamá se enfade conmigo?", se pregunta Mark. "Es porque no recogí mi habitación ayer".

Pasa el tiempo y Mark comienza a tener hambre. Menos mal que papá vendrá pronto del trabajo y preparará la merienda. Mamá les acompañará en el comedor aunque ella no coma nada.

"¿Debería preguntarle a mamá por qué está enfadada conmigo?", se pregunta Mark. "Papá me defenderá si se vuelve a enfadar".

Mark le pregunta:

- ¿Mamá, por qué estas siempre cansada? ¿Es por mi?
- No cariño, no es por ti. Estoy enferma y por eso me siento cansada todo el tiempo.
- Si estás enferma, ¿dónde te duele? - continúa Mark.
- En ningún sitio en particular - le responde mamá y se vuelve a la cama.





Mark se pone a llorar y va corriendo a su habitación. Al rato, papá se sienta en su cama y le acaricia el pelo.

- ¿Ya no me quiere mamá? -le pregunta Mark.

- Tu madre te quiere muchísimo pero está muy cansada para decirlo y para demostrarlo. Tu madre padece depresiones. Alguna gente no tiene energía para nada; es lo que se llama depresión -le explica papá a Mark.

- Ninguna madre de mis amigos es así -dice Mark llorando-. Nadie quiere ser mi amigo.

- Escucha Mark; hay mucha gente que sufre depresiones. Algunos están siempre cansados, y no pueden dormir. Tiene aspecto triste todo el tiempo.

- Tienes que entender Mark que no tienes ninguna culpa y que no tiene nada que ver con lo que hagas o no hagas. La depresión es una enfermedad que puede afectar a cualquiera, como pasa con la gripe o con los dolores de estómago. El ponerse bien lleva su tiempo.

- ¿Papá, voy a tener depresión yo también?

- No, la depresión no es contagiosa como lo es un resfriado y tampoco pasa de padres a hijos.



- ¿Se pondrá mamá mejor alguna vez?
- ¡Por supuesto que se pondrá mejor! Mamá asiste a un Centro de Salud donde hablan de las cosas que le preocupan. También toma medicinas que le ayudan a superar su depresión y tiene su médico y su enfermera. Tu no necesitas ser la enfermera de tu mamá; puedes seguir haciendo las cosas que hacías hasta ahora. Es la mejor manera de ayudarle.

- No me gusta que mamá ya no se ría ni sonría nunca y siento que yo tampoco debo reír -le dice Mark a su padre.
- ¡Por supuesto que tú debes reírte! La enfermedad de mamá no debe afectar tu felicidad. Siento no haberte dicho antes que mamá está enferma -le comenta el padre a Mark y le da un fuerte abrazo.

- Si hay algo de lo que quieras hablar o preguntar, ven y habla conmigo, a cualquier hora del día e incluso de la noche -dice papá.
- Gracias, papá.

- ¿Qué te parece, Mark?, ¿vamos mañana a jugar al balón? Puedes decirle a Luke si quiere venir con nosotros -dice papá.
- Me parece genial -responde Mark con una sonrisa- y cuando mamá esté mejor, le podemos pedir que nos acompañe también.



La madre de Mark duerme
todo el día y llora sin parar.
Mark se siente solo
y se pregunta
si su madre le quiere.

“La madre de Mark está deprimida” está pensado para niños menores de 12 años que intenta explicarles los problemas que en su vida cotidiana sufren los niños cuyos padres padecen depresión. El mensaje que quiere dar este libro es que, a pesar de que la madre de Mark sufre de depresión, éste puede seguir riendo y hacer cosas que le hagan sentirse feliz.

Este texto ha sido publicado como parte del proyecto “Dar una oportunidad a la infancia” financiado por The National Family Association Promoting Mental Health en 2003.