

TALKING TO MY KIDS

ABOUT MY MENTAL HEALTH CONCERNS



**I've found out that I have a mental illness from my doctor,
and I am concerned about whether I should tell my kids.**

Any other time when I have been sick I have talked to them,
but should I really tell my kids that I have a mental illness?
I am uncomfortable talking to them about this and am worried about
how talking about my mental illness will affect them.



MENTAL HEALTH ASSOCIATION IN TEXAS

Many parents diagnosed with mental illness worry about whether they should tell their children, and if so, how to begin talking to their children about their mental illness. Research shows that in families where there is a mother or father with mental illness, the children, even young children, in those families are able to better understand how mental illness affects their parent's behavior if the parent talks with them about their mental illness.

HELPING YOUR CHILD UNDERSTAND WHAT CAUSES MENTAL HEALTH PROBLEMS?

As a parent or guardian you can help your child better understand your mental illness by explaining what mental health problems are, their causes and ways they can be treated. Mental illnesses can affect the way a person thinks, feels and acts. Some common types of mental illnesses that your child may have heard of are:

- * Depression
- * Anxiety Disorders like Obsessive Compulsive Disorder (OCD) and Panic Disorder
- * Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)
- * Bipolar Disorder
- * Eating Disorders like Anorexia and Bulimia
- * Schizophrenia
- * Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

For some people, naturally occurring chemicals in the brain get out of balance and cause mental illness. For others, research shows that very stressful, traumatic or violent events can make changes in the brain and result in a person developing mental illness. But in other cases, if a family member has mental illness, other members of the family are at high risk for developing a mental illness. This does not mean that a person will become mentally ill; however, it does mean that family members should be aware of the factors and behaviors associated with this mental health issue.

TALKING ABOUT YOUR MENTAL HEALTH CARE AND TREATMENT

Mental illness can be treated. People can and do recover. Individuals with mental illnesses are primarily treated with:

- * medication
- * therapy
- * counseling
- * a combination of these as prescribed by a psychiatrist

Psychologists, counselors or licensed therapists are also mental health professionals who can help people with mental illness recover by helping them to think about and do things differently.

Additional information on mental illnesses and family support resources can be found by visiting your local community mental health center, health clinic, or family doctor. Some communities may also have promotoras or community health outreach workers who are good sources of information. They can help you and your family to receive support during the recovery process. If you need more help finding services, you can also visit the websites listed at the end of this brochure.

SUGGESTIONS FOR TALKING TO YOUR CHILD ABOUT YOUR MENTAL ILLNESS

When a parent gets ill, it is normal for their children to feel anxious or worried if their mom or dad will be ok. Reassure your child that you will do the best you can to take care of them. Let them know you are getting help and with treatment you can recover.

- * Pick a time that is quiet and without interruptions. Turn off the phone, radio, TV and video games.
- * Tell the truth about your illness using words that your child can understand. It is ok to say "I don't know the answer" or "We can ask the doctor or look up the answer to that."
- * Let your child know that mental health problems are treatable, that you are getting help and that you can recover.
- * Encourage your child to talk about his or her feelings with you or another adult that they trust like a family member, teacher, counselor, religious leader or therapist.
- * Be prepared to answer questions. Keep in mind that an older child may ask more detailed questions than an elementary aged child.
- * Be aware of how your child responds to what you say. Let your child know that it is ok to talk about his feelings or ask questions about your illness with you or another adult that they trust like a family member, teacher, counselor, religious leader, or therapist.
- * Let your child or adolescent know nothing they did caused you to have a mental illness. It is very important that they understand that they are not responsible for fixing your mental illness.

PREPARING YOUR CHILD FOR HEALTH EMERGENCIES AND DESIGNATING CHILD CARE

Just like a person with any other illness, sometimes a person with mental illness may get so sick that they need to go to a hospital. Parents who have been hospitalized have found that it is very important to decide ahead of time who will take care of their children in an emergency. It is recommended that you put in writing who will provide care for your children until you can return to the home and care for them yourself. It is also helpful to talk to each person you have selected to take care of your child during your recovery.

Inform your children of who they can call should you have an emergency and designate a central location or place where they can find these contacts. These contacts may be your doctor, a family member, a neighbor, a religious leader like your priest, pastor, rabbi or imam, or 911 emergency services.

Give copies of your emergency plan to the child's caregiver and other family and friends.

HOW TO KNOW IF YOUR CHILD NEEDS HELP?

Children whose parent has a mental illness often need additional help and support. This may be due to the stress caused by the parent's illness.

By paying close attention to your child's emotional and behavioral health you can help your child. Knowing about the normal emotional and behavioral stages of development that children and adolescents go through will help you track how your child is developing. If you see things or behaviors that concern you, or changes that you are worried about, consult someone you trust like a doctor, school counselor, nurse, promotor or religious leader to help you.

The longer the illness lasts, the more stressful it is to the child. Studies show that in families where there is a parent or guardian with a mental health problem, children are at a higher risk of developing a mental health problem and having it go unnoticed and untreated. A child with a parent who has depression has a 40% chance of having depression by age 20.

MENTAL HEALTH RESOURCES

*You can get more information,
help and support by contacting:*

**School Counselors, Doctors, Nurses,
Mental Health Professionals, Religious Leaders**

Mental Health Association in Texas
and the Invisible Children's Project
email: InvisibleChildrensProject@mhatexas.org
512-454-3706
www.mhatexas.org

Texas Youth Commission
(512) 424-6336
www.tyc.state.tx.us/

Texas Youth Hotline
1-800-210-2278

United Way Helplines
Pick up phone and dial 211
Or 1-800-833-5948

**Texas Federation of Families for
Children's Mental Health**
1-866- 893-3264 toll free
email: info@txffcmh.org www.txffcmh.org

**Texas Department of
Mental Health and Mental Retardation
Community Centers**
www.mhmr.state.tx.us

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

National Mental Health Association
www.nmha.org

**Substance Abuse and Mental Health
Services Administration**
www.samhsa.gov

National Youth Crisis Hotline
1-800-HIT-HOME

This publication is a product of the Mental Health Association in Texas in collaboration with the Texas Department of Mental Health and Mental Retardation, Hogg Foundation for Mental Health, Andrews Elementary School (Austin ISD), Texas Youth Commission.

©2004 Mental Health Association in Texas.

This publication may be reprinted with permission from the Mental Health Association in Texas.

HABLANDO CON MIS

HIJOS

SOBRE MIS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



Mi doctor me acaba de decir que tengo una enfermedad de mi salud mental, y estoy preocupado si debo decírselo a mis hijos.

Otras veces cuando he tenido alguna enfermedad yo les he platicado, pero debo en realidad decirles a mis hijos que tengo una enfermedad mental?

Me siento incomodo hablar con ellos sobre esto y me preocupo como les va afectar a ellos lo de mi enfermedad mental.



MENTAL HEALTH ASSOCIATION IN TEXAS

Muchos padres que han sido diagnosticados con una enfermedad mental se preocupan sobre si deben decirles a sus hijos, y si lo hacen, como deben hablar con sus hijos sobre su enfermedad mental. Estudios enseñan que en familias donde la mamá o el papá padece de una enfermedad mental, hasta los niños pequeños, pueden entender mejor como una enfermedad mental afecta el comportamiento de sus padres si el padre habla con ellos sobre su enfermedad mental.

AYUDANDO A SU HIJO ENTENDER QUE CAUSA PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Como un padre o guardián, Ud. puede ayudar a su hijo entender mejor su enfermedad mental si le explica que son los problemas de salud mental, las causas y los diferentes tratamientos. Enfermedades mentales pueden afectar la manera que una persona piensa, siente y actúa. Algunos tipos de enfermedades mentales que su hijo posiblemente conoce son:

- * La depresión
- * Desorden de Ansiedad como Desorden de Comportamiento Obsesivo Compulsivo y Desorden de Pánico
- * Desorden de Déficit de Atención e Hiperactividad
- * Desorden Bipolar
- * Desordenes de el Apetito como Anorexia y Bulimia
- * Esquizofrenia
- * Desorden de Estrés Postraumático

Para algunas personas, los químicos que existen naturalmente en el cerebro no se balancean y esto causa enfermedades mentales. Para otras personas, estudios enseñan que eventos que causan mucho estrés, trauma o violencia también pueden afectar cambios en el cerebro y causan enfermedades mentales. Pero en otros casos, si un miembro de la familia tiene una enfermedad mental, otros miembros de la familia corren gran riesgo de desarrollar una enfermedad mental. Esto no quiere decir que esa persona tendrá una enfermedad mental; sin embargo, miembros de la familia deberían estar enterados sobre los factores y comportamientos asociados con este tema de salud mental.

HABLANDO DE EL CUIDADO Y TRATAMIENTO DE SU SALUD MENTAL

Enfermedades de salud mental tienen tratamientos. Personas con enfermedades mentales principalmente están sometidos a tratamientos de:

- * medicación
- * terapia
- * consejería
- * una combinación de estos tratamientos, recetados por un psiquiatra

Psicólogos, consejeros o otros terapeutas licenciados también son profesionales de salud mental que pueden ayudar a personas con enfermedades mentales recuperar, ayudándoles como pensar y hacer cosas de otras maneras.

Puede encontrar información adicional sobre enfermedades de salud mental y recursos de apoyo para familias en centros de salud mental en su comunidad, en clínicas de salud, o con su médico familiar. Algunas comunidades pueden tener promotoras de salud o trabajadores de salud comunitaria quienes son buenas fuentes de información. Ellos les pueden ayudar a Ud. y su familia recibir apoyo durante su recuperación. Si necesita más ayuda en conseguir servicios, también puede visitar los sitios del Web que están en la lista al final de éste folleto.

SUGERENCIAS PARA COMO HABLAR CON SU HIJO SOBRE SU ENFERMEDAD MENTAL

Cuando un padre se enferma, es normal que sus hijos se sienten ansiosos o preocupados si su mamá o papá van a estar bien. Asegurele a su hijo que Ud. Tratará lo mejor para cuidarlos. Déjele saber que Ud. tiene ayuda y con el tratamiento Ud. se recupera.

* Escoja un tiempo que este callado y sin interrupciones. Apague el teléfono, el radio, el televisor y juegos de video.

* Dígale la verdad sobre su enfermedad usando palabras que su hijo puede entender. Esta bien decir "yo no se la respuesta" o "podemos preguntarle al doctor o buscar la respuesta de esta pregunta."

* Déjele saber a su hijo que sus problemas de salud mental se pueden tratar, que tiene ayuda y que Ud. se puede recuperar.

* Anime a su hijo hablar sobre sus sentimientos con Ud. o otro adulto con quien tenga confianza como un miembro de la familia, un maestro, un consejero, un líder religioso o un terapeuta.

* Esté preparado para contestar preguntas. Tenga en mente que un niño más grande podría hacer más preguntas y preguntas más detalladas que un niño pequeño.

* Sea atento a como su hijo responde a lo que Ud. le dice. Deje que su hijo sepa que está bien hablar sobre sus sentimientos o que haga preguntas sobre su enfermedad con Ud. o con otro adulto con quien tenga confianza como un miembro de la familia, un maestro, un consejero, un líder religioso o un terapeuta.

* Déjele saber a su hijo o adolescente que ellos no hicieron nada para causar su enfermedad mental. Es muy importante que ellos entiendan que ellos no tienen la responsabilidad para arreglar su enfermedad mental.

PREPARANDO SU HIJO PARA EMERGENCIAS DE SALUD Y ARREGLAR CUIDADO PARA SU HIJO

Como cualquier otra persona con cualquier otra enfermedad, hay veces que una persona con una enfermedad mental se pone tan enfermo que tiene que ir al hospital. Padres que han sido hospitalizados se han dado cuenta que es muy importante decidir con tiempo quien le va a cuidar a sus niños en una emergencia. Se recomienda que escriba en papel quien le va a cuidar a sus niños hasta que Ud. regrese a su casa y Ud. los pueda cuidar Ud. mismo. También es muy útil hablar con cada persona que se va a encargar de sus niños durante su recuperación.

Informe a sus niños a quien llamar en caso de emergencia y escoja un lugar central donde ellos puedan encontrar éstos contactos. Estos contactos pueden ser su doctor, un miembro de su familia, un vecino, un líder religioso como un padre, un pastor, rabbi o imam, o 911 para servicios de emergencias.

Déle copias de su plan en caso de emergencia a la persona que va a cuidar a su niño y a otros miembros de la familia y a amigos.

¿CÓMO SABE SI SU NIÑO NECESITA AYUDA?

Niños que tienen padres con enfermedades mentales muchas veces necesitan más ayuda y apoyo. Esto puede ser causado por el estrés causado por la enfermedad del padre.

Poniéndole atención a la salud emocional y el comportamiento de su niño le puede ayudar a su niño. Tener conocimiento sobre las etapas normales emocionales y de comportamiento de niños y de adolescentes le ayudará mucho a Ud. para observar el

desarrollo de su hijo. Si Ud. ve cosas o comportamientos que le preocupan, consulte con alguien con quien le tenga confianza como un doctor, consejero escolar, enfermera, promotora de salud o un líder religioso.

Si la enfermedad mental dura mucho tiempo, posiblemente tendrá más estrés su hijo. Estudios enseñan que en familias donde hay un padre o guardián con un problema de salud mental, los niños corren más riesgo de desarrollar su propio problema en su salud mental y muchas veces nadie se da cuenta y no se trata. Un niño con un padre quien tiene depresión tiene un 40% probabilidad de tener depresión el mismo cuando tenga 20 años.

RECURSOS DE SALUD MENTAL

Puede obtener más información ayuda y apoyo al llamar los siguientes:

Un consejero escolar, enfermera, profesional de la salud mental, líder religioso

Asociación de la Salud Mental de Tejas

email: InvisibleChildrensProject@mhatexas.org
www.mhatexas.org

La Comisión de Juvenil de Tejas

(512) 424-6336
www.tyc.state.tx.us/

Texas Youth Hotline
1-800-210-2278

United Way Helplines

Pick up phone and dial 211
Or 1-800-833-5948

La Federación del Estado de Familias

1-866-893-3264 toll free
email: info@txffcmh.org www.txffcmh.org

Texas Department of Mental Health and Mental Retardation Community Centers
www.mhmr.state.tx.us

Instituto Nacional de Salud Mental
www.nimh.nih.gov

Nacional Asociación de la Salud Mental
www.nmha.org

Administración de Servicios de la Salud Mental y Abuso de Sustancias
www.samhsa.gov

National Youth Crisis Hotline
1-800-HIT-HOME

Esta publicación es un proyecto de Asociación de la Salud Mental de Tejas en colaboración con Departamento de Salud y Retardo Mental de Tejas y la Fundación Hogg de Salud Mental, Andrews Elementary School, y la Comisión de Juvenile de Tejas.

©2004 Asociación de la Salud Mental de Tejas
Este folleto puede ser reimprimido con permiso de Asociación de la Salud Mental de Tejas.

