

Mientras tanto, guías que resultarán útiles:

NO AMENAZE. Esto se pudiera interpretar como juego de poder e incrementar el miedo o acelerar el comportamiento agresivo de su ser querido.

NO LEVANTE LA VOZ. Si la persona enferma mental no parece escucharlo, no es que para él/ella sea difícil oírlo sino que otras voces pudieran estar interfiriendo.

NO CRITIQUE. Sólo hará las cosas peor. Posiblemente no hará las cosas mejor.

NO RIÑA Con otros miembros de la familia sobre cuales son “las mejores estrategias” o a quien echar culpas. Este no es momento para probar nada.

NO INCITE un comportamiento de amenaza desmedida en su ser querido. Las consecuencias pudieran ser trágicas.

NO SE PARE ENFRENTA de su ser querido. En lugar de eso usted siéntese.

EVITE contacto directo y continuo a los ojos o tocar a su ser querido.

CÚMPLA con las solicitudes que no pongan en peligro o vayan más allá de la razón. Esto proporciona a su ser querido la oportunidad de sentir de cierta forma que esta en control.

NO BLOQUEE EL PASO. No trate de detener a la persona cuando está se quiera ir.

¿Como obtener ayuda?

¿No tiene seguridad? Llame a la oficina de NAMI del sur de Arizona para que lo guiemos a tener acceso a los servicios de salud mental.

Si usted tiene la enfermedad mental:

- ◆ Busque cuidado médico a través de un psiquiatra y/o su doctor de cabecera.
- ◆ Encuentre la combinación correcta de tratamiento que funcione para usted, pudiera incluir medicamento, terapia, grupos de apoyo, etc. * Algunas veces las personas deberán tratar diferentes tratamientos o combinación de tratamientos antes de encontrar el que les funcione.
- ◆ Tome el curso de Persona a Persona de NAMI y/o únase al grupo de apoyo de Conexión NAMI.
- ◆ Aprenda de su enfermedad. Entre más conozca, más será capaz de ayudarse así mismo. Empiece con NAMI hoy!

Si usted es un miembro de familia con un ser querido que tiene una enfermedad mental:

- ◆ Cuídese usted mismo.
- ◆ Tome el curso de Familia a Familia de NAMI, únase al grupo de apoyo Familia y Amigos y/o tome NAMI Básicos si su ser querido es un niño o adolescente.
- ◆ Familias, amigos y compañeros de miembros del servicio militar y veteranos pueden tomar el curso de NAMI Frente Interno (Homefront).
- ◆ Aprenda sobre la enfermedad de su ser querido.

DEMUESTRE SU APOYO. USE EL LISTON PLATEADO.



- Ayude a romper las barreras al tratamiento y apoyo.
- Ayude a reducir el estigma-hable sobre esto!



**BUSQUE AYUDA.
ENCUENTRE ESPERANZA.**

La enfermedad mental afecta 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por la enfermedad mental.

NAMI DEL SUR DE ARIZONA DEPENDE DE USTED. HAY VARIAS FORMAS DE AYUDAR. HAGASE MIEMBRO, VOLUNTARIO, O DONE.

NAMI del Sur de Arizona
6122 E. 22nd St.
Tucson, AZ 85711
520-622-5582
NAMIa@NAMIa.org

LINEA DE CRISIS PARA LA COMUNIDAD:
520-622-6000 or 1-866-495-6735

NAMIa.org



Revisado Junio 2020

QUE HACER Y QUE NO HACER

Información de educación y apoyo local proveído por:



Que Hacer y Que No Hacer para ayudar a su familiar o ser querido

Que Hacer de utilidad:

Comunicación:

- ◆ Sea respetuoso y mantenga la calma.
- ◆ Concéntrese en un tema a la vez.
- ◆ Mantenga una actitud positiva.
- ◆ Sea honesto consigo mismo y con su familiar.
- ◆ Use el buen humor (cuando sea apropiado).
- ◆ Comuníquese seguido y abiertamente con sus doctores.

Levantando el auto estima de su familiar:

- ◆ Alabe genuinamente y elogie a su ser querido frecuentemente.
- ◆ Trabajen juntos para crear metas a corto plazo.
- ◆ Esté activo, planee y envuélvase en actividades juntos.

Lidiando con comportamiento difícil:

- ◆ Acepte el hecho de que la persona tiene una enfermedad legítima.
- ◆ Establezca y discuta límites claros, reglas y expectativas para el comportamiento de su familiar.
- ◆ Sea consistente y predecible.
- ◆ Mantenga apuntes de los síntomas de su ser querido, diferentes respuestas a los medicamentos, hospitalizaciones, etc.

- ◆ Ponga atención a signos de advertencia de posibles recaídas, empeoramiento de los síntomas, etc.
- ◆ Dele a su familiar espacio cuando él/ella se lo pida (mientras no sea peligroso para ellos mismos o para otros).

Cuidándose usted mismo:

- ◆ Este en contacto con su sistema de apoyo.
- ◆ Edúquese acerca de las enfermedades mentales.
- ◆ Hable con otras personas que estén pasando por situaciones similares (tales como el programa SAFE y juntas de NAMI, etc.).
- ◆ Recuerde que usted no está sólo.
- ◆ Tome un minuto a la vez.

Que No Hacer de Utilidad:

Comunicación:

- ◆ No bromea acerca de los síntomas de su familiar.
- ◆ No le grite a su familiar.
- ◆ No discuta con su familiar acerca de sus síntomas (ej. No discuta sobre sus alucinaciones o delirios).
- ◆ No se estanque hablando del pasado, quédese en el presente.

Lidiando con comportamiento difícil:

- ◆ No tome personal los síntomas o comportamientos.
- ◆ No tolere abuso de ningún tipo por parte de su familiar.

- ◆ No culpe de todos los comportamientos indeseables de su familiar a su enfermedad mental.
- ◆ No interprete siempre la distancia emocional de él/ella como reflejo de algo que paso en su relación.

Lidiando con el hecho de que su familiar tiene una enfermedad mental:

- ◆ No deje que su enfermedad rija su vida.
- ◆ No trate de ser el terapeuta de su familiar.

Realzando el auto-estima de su familiar:

- ◆ No haga todas las decisiones por su ser querido, permítale a él/ella que tome lo más de decisiones posibles.
- ◆ No deje que su familiar supere esto sólo/a o que busque él/ella mismo/a algo que hacer con él/ella.
- ◆ No le ponga a su familiar nombres (ej. Loco, llorón, etc.).

Manejando una crisis

Las cosas siempre salen mejor si usted habla suavemente y en frases simples

Tarde o temprano, si su familiar es afectado por una enfermedad mental seria, una crisis seria ocurrirá. Cuando esto pase, hay algunas acciones que debe tomar para evitar o disminuir un posible desastre. Es ideal revertir cualquier escale de síntomas psicóticos y proporcionar protección y apoyo inmediatos a la persona enferma mental.

Raramente, si llegara a suceder, la persona perdería total control de sus pensamientos, sentimientos y comportamiento. Los

familiares o amigos cercanos generalmente tomarán conciencia de una variedad de comportamientos que dan lugar a la creciente preocupación: falta de sueño, ritualista preocupación con ciertas actividades, recelo, arranques impredecibles, etc.

Durante estas etapas tempranas de crisis total, se pueden evitar algunas veces. Con frecuencia su ser querido pára de tomar los medicamentos. Si usted sospecha esto, trate de alentar que vaya con el doctor. Entre mas psicótico este su ser querido, es menos probable que usted tenga éxito.

Usted debe aprender a confiar en sus sentimientos intuitivos. Si usted también, se siente asustado o presa del pánico, esta situación requiere acción inmediata. Recuerde su principal misión es hacer que su ser querido recobre el control. No haga nada que agite más la situación. Puede ayudarle el saber que su ser querido esta probablemente asustado por experimentar la pérdida del control de sus pensamientos y sentimientos. Además las “voces” que se oyen pudieran ser órdenes que amenacen la vida: los mensajes púdiaran venir de las lámparas, la habitación pudiera estar invadida de gases venenosos, víboras pudieran estar trepando por la ventana.

Acepte el hecho que su ser querido está en un “estado de realidad alterada”. En situaciones extremas la persona pudiera representar las alucinaciones, (ej. Romper la ventana para matar a las víboras). Es muy importante que usted conserve la calma. Si usted esta sólo, llame a alguien que pueda acompañarlo hasta que llegue la ayuda profesional.