

Cómo hablar con familiares y amigos sobre su enfermedad mental

Puede ser difícil hablar con los demás sobre su diagnóstico. Quizá le preocupe cómo reaccionarán ante esta noticia. Este folleto está diseñado para ayudarlo a prepararse para distintas situaciones que quizás enfrente cuando regrese a su rutina diaria.



Cómo hablar con amigos y familiares

Recuerde que la enfermedad mental no es su culpa. Necesita un tratamiento. Si sus amigos y familiares son comprensivos, cuéntele sobre su afección. Enseñarles a los demás sobre su afección los ayuda a comprender cómo ayudarlo. También lo ayuda a usted a comprender sus pensamientos y sentimientos.

Sus amigos y familiares pueden ser una parte vital de su red de apoyo:

- Motivándolo.
- Apoyándolo.
- Ayudándolo a seguir su plan de tratamiento.

Cómo hablar con sus hijos

Durante el tratamiento, quizás deba explicarle a sus hijos sobre su enfermedad mental. Su enfermedad podría causar tensión en su relación. Los niños podrían percibir esta tensión y creer que es su culpa. Sus hijos podrían tener riesgo genético a causa de su afección. Es importante que aprendan a detectar los signos.

Cuando le explique a sus hijos:

- Dígales que los ama.
- Dígales que no se siente bien.
- Explíquenles que su afección (depresión, trastorno bipolar, etc.) es una enfermedad.
- Dígales que necesita el apoyo de su familia.

Cómo hablar con su empleador

No tiene que decirle a su empleador que tiene una enfermedad mental. Pero si sus síntomas causan problemas en el trabajo, puede explicar que no se siente completamente bien a causa de una enfermedad.

Cuando vuelva a trabajar, es posible que necesite adaptaciones especiales.

Los siguientes son algunos ejemplos de frases que puede decirle a su empleador:

- Tengo una afección médica que requiere descansos más frecuentes para hacer mi trabajo.
- Tomo medicamentos para una enfermedad que me causan dificultades para levantarme temprano por la mañana. Necesitaré entrar más tarde y quedarme hasta más tarde.

Si fue sincero con su supervisor sobre su diagnóstico, pero no quiere que sus compañeros de trabajo lo sepan, sea claro.

¿Qué debe decir?

Si bien no es necesario contarles a sus compañeros de trabajo, es probable que sea obvio que recibe un trato diferente. ¿Cómo puede manejar esto?

Por ejemplo, uno de los empleados le planteó por qué “se va a casa temprano” o recibe “un trato especial”.

Si quiere mantener la confidencialidad de su información de salud, podría decirle lo siguiente:

- Mi jefe y yo tenemos un acuerdo que me permite ocuparme de asuntos personales durante el horario laboral, pero recuperar ese tiempo.
- Todas las semanas, tengo una cita que no puedo programar para la tarde o el fin de semana, por lo que cambié mi horario laboral para recuperar ese tiempo.

Si se siente cómodo hablando sobre el hecho de que tiene un problema de salud, podría decir lo siguiente:

- Tengo una afección médica que me exige salir temprano para recibir tratamiento, pero recuperar ese tiempo en el almuerzo y por la tarde.

Solicite ayuda del Departamento de Recursos Humanos y del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para su transición al reintegrarse al trabajo.

Algunas preguntas que le podrían hacer:

- **¿Dónde estuviste?**

Estuve en el hospital.

- **¿Mejorarás?**

La mayoría de las personas mejoran con el tratamiento y/o los medicamentos adecuados.

- **¿Por qué?**

Estuve enfermo, pero ahora estoy mejor.

- **¿Estás loco?**

No, no estoy loco. Solo necesitaba ayuda para enfrentar algunos problemas.

Ejemplos de situaciones difíciles que pueden surgir:

No puedo tomar las clases de tenis o ir a las reuniones del club literario debido a las sesiones de terapia. ¿Qué debo hacer?

Muchos terapeutas alentarán su participación en actividades extralaborales.

Cuando programe las citas, es importante analizar esto con el terapeuta. Debería poder adaptarse a sus actividades. Si no fuera así, consulte si hay otros horarios en los que pueda participar de las actividades que disfruta.

Mis amigos me excluyeron. ¿Cómo los ayudo a entender mi afección?

Puede decirles a sus amigos que es la misma persona que era antes. Tal vez algunos amigos lo excluyan porque no saben cómo ayudar. Quizá no sepan qué decir. Explíquenles que la mejor forma de ayudarlo es seguir haciendo lo que antes hacían juntos.

También puede hablar con su terapeuta. Le dará consejos sobre cómo hablar de su situación con familiares y amigos.

Ambetter from Superior HealthPlan incluye productos EPO que están suscritos por Celtic Insurance Company y productos HMO que están suscritos por Superior HealthPlan, Inc. Cada una de estas compañías es emisora de planes de salud calificados en el Mercado de seguros de salud de Texas. Esta es publicidad de seguro. ©2025 Celtic Insurance Company, ©2025 Superior HealthPlan, Inc. Todos los derechos reservados. Ambetter. SuperiorHealthPlan.com. Para obtener más información sobre su derecho a recibir Ambetter from Superior HealthPlan sin discriminación, o su derecho a recibir servicios de ayuda auditiva, visual y/o lingüística, visite AmbetterHealth.com y desplácese hasta la parte inferior de la página.