



CÓMO APOYAR A UN HIJO CON DIAGNÓSTICO DE TRASTORNO BIPOLAR

El trastorno bipolar es una condición más grave del estado de ánimo que ocurre a veces en los niños. Los niños y los adolescentes con trastorno bipolar pueden tener cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía y los niveles de actividad, que van desde bajones emocionales (depresión) hasta picos emocionales (manía).

El trastorno bipolar pediátrico se puede controlar con el tratamiento y el apoyo adecuados.

Línea nacional de prevención del suicidio: 1-800-273-8255, 24/7/365

Línea de atención en crisis por mensaje de texto: Envíe "Got5" al 741741, 24/7/365

En esta guía, encontrará consejos para entender mejor las conductas relacionadas con el trastorno bipolar. No reemplaza la ayuda profesional, pero esperamos que le sirva para darle el mejor apoyo posible a su hijo en casa.

1. Hable al respecto. Recuerde que el trastorno bipolar debe explicarse en la casa de una manera que su hijo pueda comprender. Esto implica pensar en la edad y el nivel de desarrollo de su hijo.

- Defina la depresión y la manía. Manía y depresión no son palabras que todos los niños saben. Ayúdelos a comprender qué significan esas palabras.
- Los niños menores suelen ser muy ensimismados en su forma de ver el mundo que los rodea. Por eso, pueden pensar que tener un trastorno bipolar es culpa de ellos. Ayúdelo a entender que el trastorno bipolar es una enfermedad, igual que una enfermedad cardíaca o la diabetes. No es culpa de nadie ni es algo de que avergonzarse.
- Los adolescentes suelen pensar que lo que ocurre ahora será algo permanente. Pueden creer que el trastorno bipolar no se irá nunca y que nunca se sentirán mejor. Ayúdelo a entender que el trastorno bipolar es algo que se puede tratar y que sí mejorará.
- Pregunte a niños de cualquier edad si tienen preguntas sobre el trastorno bipolar y hágales saber que hay otros niños con el mismo trastorno.
- Los hermanos se preocupan con frecuencia cuando uno de ellos tiene trastorno bipolar. Asegúrese de hablar con todos en la familia sobre el trastorno y los cambios que pueden ver en sus hermanos. Hablar sobre eso y responder preguntas ayudará a calmar sus preocupaciones.
- Haga parte de la rutina de la familia las conversaciones sobre todo tipo de sentimientos, ya sean positivos o negativos, incluso los sentimientos que ellos piensen que usted estaría incómodo de escuchar, como pensamientos suicidas. Al hacer parte de la rutina estas conversaciones sobre todo tipo de sentimientos, es más probable que su hijo se acerque a usted cuando tenga dificultades con algo.
- Si usted o un familiar tuvieron trastornos bipolares y un resultado positivo del tratamiento, puede ser útil compartir eso con su hijo. Recuerde concentrarse en su hijo y en lo que está viviendo. Saber de alguien que también ha sufrido el trastorno bipolar, ya sea un familiar o una celebridad, puede ayudar a algunos niños a saber que pueden mejorar.

- 2. Haga que dormir sea una prioridad para su hijo.** Dormir bien es muy importante para recuperarse del trastorno bipolar. Los patrones de sueño insuficientes también podrían ser un síntoma del trastorno; por eso, es importante ser paciente y dar tiempo a que las cosas se acomoden. Puede ayudar fomentando horarios constantes para acostarse y levantarse.
- 3. Apoye una autoestima positiva.** Muchos niños con trastorno bipolar pueden sentirse mal consigo mismos. La falta de autoestima es un síntoma habitual de la depresión, y la manera en la que algunas personas reaccionan ante los síntomas de manía de un niño puede causar sentimientos de desaprobación. Sea generoso y sincero con los elogios. Los niños que se enfrentan al trastorno bipolar se benefician con los estímulos.
- 4. Incluya a la escuela de su hijo.** Muchos padres se preocupan porque se estigmatice a su hijo si comparten el diagnóstico de trastorno bipolar con la escuela. Pero las escuelas pueden dar los mejores recursos y facilidades. Permita que la escuela sepa del trastorno bipolar de su hijo y piense en alternativas con los maestros y las autoridades de la escuela. Trabajar juntos puede ayudar a mantener la participación de su hijo en la escuela durante los episodios de depresión o manía, lo que puede mejorar la autoestima y el desempeño académico. Adaptaciones tan simples como permitir que se recueste en el consultorio del enfermero o reunirse con un consejero escolar pueden ser muy útiles.
- 5. Fomente la sociabilización.** Los niños con trastorno bipolar a menudo se sienten aislados o sienten que otros niños no comprenderán sus cambios del estado de ánimo. Por eso, no quieren hablar con los demás sobre lo que sienten. Pero las interacciones sociales son muy importantes para recuperarse del trastorno bipolar. Planifique eventos sociales que incluyan a su hijo.
 - En el caso de niños menores, intente combinar encuentros de juego cortos. Limitar el tiempo ayuda a evitar que su hijo se sienta abrumado.
 - En el caso de niños mayores, anímelo a inscribirse en un club u otra actividad escolar que disfrute. Esto puede ayudar a fomentar las interacciones sociales si el adolescente es capaz de motivarse lo suficiente para asistir.Busquen juntos [un grupo de apoyo](#) para jóvenes con depresión en su zona.
- 6. Hable sobre los medicamentos.** El trastorno bipolar a menudo se trata con una combinación de medicamentos y terapia. Pregúntele a su hijo si tiene preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que debe tomar. Aprendan sobre los medicamentos juntos. También hablen sobre los posibles efectos secundarios. Esto ayudará al niño a comprender qué esperar y puede permitirle a explicar mejor el trastorno bipolar y el tratamiento a sus amigos.
- 7. Cuídese.** Darle apoyo a un niño con trastorno bipolar puede ser demandante. Usted es un gran padre por aprender cómo ayudar. Pero recuerde que todos los padres necesitan un descanso. Es importante que encuentre tiempo para cuidar de sí mismo. Use las actividades y los apoyos que le permitan recargar las baterías.
- 8. No está solo.** Su hijo no está solo, y usted tampoco. Busque un [grupo de apoyo en su zona](#) para conectarse con otros padres o cuidadores que tengan situaciones similares con sus hijos.

El trastorno bipolar se puede tratar. Es bueno mantenerse abierto y sincero sobre las emociones en la familia. Manténgase comunicado con el médico de atención primaria de su hijo y asegúrese de que su hijo también se sienta cómodo con él.

¿Necesita más información sobre el trastorno bipolar pediátrico, incluyendo las señales y los síntomas?
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

¿Le interesa aprender más sobre los distintos métodos de tratamiento del trastorno bipolar pediátrico?
<http://bitly.com/OMH-Bipolar>

Agradecemos especialmente al Grupo de Asesoría para Padres del Proyecto TEACH, que colaboró en el desarrollo de este folleto.