



## ¿TIENES ALGÚN FAMILIAR CON TRASTORNO MENTAL, PERO NO SABES CÓMO ENFRENTAR ADECUADAMENTE SU ENFERMEDAD?

- + Como tú, también hay otros cuidadores que en el proceso de ayuda a ese ser querido se sienten sobrecargados, ansiosos, bajo estrés e incluso, experimentan diversas emociones.
- + Sin lugar a duda, tu apoyo es fundamental para que esa persona logre su recuperación, pero sé que tú también debes cuidar tu salud física y emocional. **Por el bienestar tuyo y de ese ser querido**, es importante que sigas las siguientes recomendaciones para enfrentar la condición mental de tu familiar y disminuir el peso de la carga.

ASSMCA





## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS FAMILIARES DE PERSONAS CON CONDICIONES MENTALES?

- + Obtén información precisa y detallada sobre la condición mental de tu familiar. Esto, te ayudará a una mayor comprensión y el manejo adecuado.
- + Ayúdalo a que asista regularmente a sus citas médicas y tome los medicamentos que los profesionales de la salud le receten. De esta manera, se evitan recaídas.
- + Sigue al máximo posible las actividades rutinarias.

ASSMCA





## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS FAMILIARES DE PERSONAS CON CONDICIONES MENTALES?

- + Utiliza técnicas de relajación, música, ejercicio o simplemente “no hagas nada”.
- + Pide ayuda (**física y emocional**) a familiares, amistades.
- + Reconoce la valentía y coraza que muestra tu familiar, más aún cuando debe enfrentarse al estigma de la sociedad.

ASSMCA





## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS FAMILIARES DE PERSONAS CON CONDICIONES MENTALES?

- + No pierdas de perspectiva que tu no eres responsable de la condición mental de tu familiar.
- + Modifica las expectativas que tienes de la persona enferma
- + Cuídate. Quizás te sientas triste, enojado, frustrado o indefenso cuando cuidas de una persona con condición mental. Hablar con un amigo o un terapeuta puede ayudarte a manejar esos sentimientos. A veces, hacer algo agradable para ti mientras estás cuidando a un ser querido, también puede resultar útil.

ASSMCA





## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS FAMILIARES DE PERSONAS CON CONDICIONES MENTALES?

- + No tengas miedo de preguntar a tu familiar enfermo si está pensando en hacerse daño. Las personas con enfermedades mentales pueden considerar el suicidio y esto debe ser tomado muy en serio.
- + No olvides que tu rol principal es ser un facilitador y un familiar, **no un profesional de la conducta humana**.
- + Escucha y brinda tu apoyo. Sé paciente, comprensivo y anima a tu ser querido. No muestres rechazo ante los sentimientos negativos de la persona enferma. En lugar de ello, hazle ver las realidades y ofrécele esperanza.

ASSMCA





## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS FAMILIARES DE PERSONAS CON CONDICIONES MENTALES?

- + El simple hecho de que la persona enferma tenga limitaciones en sus capacidades, no quiere decir que no deba esperar nada de ella.
- + En la medida de tus posibilidades, ayuda a tu familiar a desarrollar hábitos saludables, tales como: mantener horarios de sueño regulares, seguir una dieta equilibrada con comidas nutritivas y realizar caminatas diarias o alguna otra forma de ejercicio.

ASSMCA





# EN ASSMCA CONTAMOS CON LA LÍNEA PAS.

Una alternativa de ayuda disponible las  
**24 horas los 7 días** de la semana. Es  
gratis y confidencial.

Puedes contactar a los  
profesionales a través de:

**1-800-981-0023, 988, TDD 1-888-672-7622**  
o el chat **[lineapas.assmca.pr.gov](https://lineapas.assmca.pr.gov)**



ASSMCA

