

Apoyo para hermanos(as) de personas que padecen psicosis:

Herramientas para padres
y cuidadores



Acerca de este manual



“La enfermedad psicótica afecta a toda la familia, y cuanto más reconozcamos este desafío, más fácil nos resultará encontrar vías de apoyo para seguir adelante.” - Padre participante de EASA

Propósito

Usted ya sabe que: los padres y cuidadores cumplen un papel fundamental a la hora de apoyar a todos sus hijos, en especial cuando uno de ellos atraviesa problemas de salud mental. A veces puede parecer una carga muy pesada. Y, sin embargo, aquí está. Decisión a decisión, momento a momento.

Con este manual, esperamos hacer que este período difícil sea un poco más llevadero. Aquí encontrará sugerencias y herramientas para ayudar a los demás hijos de la familia a entender lo que está sucediendo y favorecer SU bienestar durante la recuperación de su hermano(a).

Recuerde...

- Es una maratón, no una carrera a toda velocidad. Tiene mucho tiempo para desarrollar y poner en práctica estas estrategias.
- Es comprensible que quiera intentar “solucionar” las cosas o que desee que todo vuelva a ser como era antes de que su hijo(a) empezara a presentar síntomas.
- Respire hondo y avance paso a paso. Cuenta con apoyo para afrontar lo que está viviendo su familia.

Índice

01

**El recuerdo de un padre
participante de EASA** 04

02

**¡Hablemos! Claves para iniciar
una conversación** 06

03

**¿Qué necesitan específicamente
sus otros hijos cuando uno de sus
hermanos(as) está atravesando un
episodio de psicosis?** 08

04

Tenga en cuenta a quién se dirige 13

05

**Cuando los hermanos(as)
necesitan apoyo externo** 17

06

Destaque los aspectos positivos 19

07

Preguntas y respuestas frecuentes 21



01

El recuerdo de un padre participante de EASA



1.1 El recuerdo de un padre participante de EASA

“Mi hijo, llamémoslo Paul, solloza en silencio en su habitación, con la puerta cerrada. No quiere que lo vea. Dice que tengo cuestiones más importantes de las que preocuparme. La hermana mayor de Paul está atravesando su primer episodio de una enfermedad psicótica de inicio temprano. Yo también tengo miedo y no sé muy bien qué está sucediendo. ¿Y ahora qué?

Como padre, sentí un pánico doblemente asfixiante al darme cuenta de que no podría proteger a Paul del caos y el terror que acompañaban a un episodio psicótico en nuestro hogar.

Paul también tenía miedo y estaba muy preocupado por tener una hermana con una enfermedad grave. Le preocupaba ver sufrir a alguien a quien quería. Las conductas impredecibles y violentas de su hermana lo confundían. ¿Qué pensarían sus amigos si ella hiciera algo inesperado en la escuela? También sentía una gran ansiedad ante la posibilidad de que él mismo enfermara. ¿Es algo hereditario? ¿Y qué pasaría en el futuro? ¿Terminaría teniendo que cuidar de su hermana? ¿Sería para siempre?

Pero quizá el llanto de Paul no tenga nada que ver con esto y se deba a algo que le sucedió hoy en la escuela. La escuela secundaria ya es bastante difícil por sí sola. ¿Acaso todo tiene que girar siempre en torno a su hermana? Quizás se siente ignorado y piensa que debería seguir siéndolo. La psicosis parece haber absorbido todo el oxígeno de nuestras vidas”.

02

¡Hablemos! Claves para iniciar una conversación



2.1 ¡Hablemos! Claves para iniciar una conversación

Sabemos que la crianza y el cuidado de los hijos pueden estar llenos de altibajos. A lo largo del camino, tendrá conversaciones sobre muchos temas diferentes. Dejando de lado por ahora las conversaciones sobre la psicosis, estos son algunos aspectos que conviene tener en cuenta a la hora hablar con sus hijos.

Seguir estos principios ayudará a sus hijos a involucrarse y participar en la conversación:



Consejos

- Hable de manera clara y directa.
- Comuníquese de acuerdo con la edad y el nivel de desarrollo de su hijo(a) (consulte la sección 4: Tenga en cuenta quién se dirige)
- Pregúntele a su hijo(a) si es un buen momento para conversar (según su edad) para asegurarse de que se sienta seguro,
- cómodo y preparado para hablar.
- Preste atención a cómo reacciona su hijo(a) durante la conversación. Pregúntele cómo se siente y, si está confundido, molesto o necesita un descanso, reduzca el ritmo o retroceda.



03

¿Qué necesitan sus otros hijos cuando uno de sus hermanos(as) está atravesando un episodio de psicosis?



¿Qué necesitan sus otros hijos cuando uno de sus hermanos(as) está atravesando un episodio de psicosis?

3.1 Los fundamentos:

*“Sí, creo que había una especie de falta de información. Para mí, eso era lo que más miedo me daba” - **Hermano(a) de una persona joven que padece psicosis***

- Brinde información honesta: sea sincero sobre las dificultades que enfrenta la familia, pero también destaque las fortalezas y cualidades positivas del hermano(a), así como los apoyos y recursos disponibles para ayudarlo a afrontar la situación que está atravesando.
- Use un lenguaje claro: evite la terminología médica y explique los conceptos de una manera que sus hijos puedan entenderlos.
- Practique la escucha activa: escuche de verdad sus preocupaciones y puntos de vista sin restarles importancia. Repítalos con sus propias palabras lo que ha escuchado para asegurarse de haberlos entendido.
- Establezca límites adecuados: va a necesitar a alguien con quien hablar de sus sentimientos. Busque a alguien con quien pueda desahogarse (que no sean sus hijos). Al hablar con sus hijos, modere la expresión de sus emociones y transmita esperanza.
- Brinde estructura y previsibilidad en el hogar: para los hijos, la previsibilidad significa seguridad y una sensación de protección, incluso cuando la situación con un hermano(a) puede parecer impredecible.
- Al mismo tiempo, haga los ajustes necesarios en el ritmo y en el nivel de estímulos sensoriales del hogar para reducir el nivel general de estrés. Explíqueles esto a sus hijos para que sepan cómo pueden ayudar (o sea, “los sonidos fuertes pueden molestar mucho a su hermana, así que podemos ayudarla bajando el volumen cuando miramos televisión”).

3.2 Todo sobre los sentimientos:

“Daba miedo. Ya no quería que mis amigos vinieran a casa porque él se comportaba de una manera muy rara y me daba vergüenza. No sabía qué estaba pasando”.

- **Hermano(a) de una persona joven que padece psicosis**

- Reconozca los sentimientos de sus hijos: hágalos saber que es normal que los hermanos(as) experimenten una amplia variedad de emociones, como confusión, frustración, tristeza, enojo, culpa, vergüenza, resentimiento o pudor.
- Presta especial atención a los sentimientos de culpa que expresen: algunos niños pueden sentirse culpables por no tener problemas de salud mental o por sentir emociones negativas hacia su hermano(a). Tranquilícelos diciéndoles que sus sentimientos son normales y comprensibles. Recuérdeles que no son responsables de las dificultades que atraviesa su hermano(a).
- Ayúdelos a superar la vergüenza que puede generar hablar sobre los problemas de salud mental. Enséñeles qué pueden decir cuando otras personas les pregunten por su hermano(a).
- Déjeles saber que no tienen que compartir detalles con sus amigos ni con otras personas si no quieren hacerlo.
- Dígales que pueden poner límites cuando otras personas les hagan preguntas que consideren invasivas. Está bien decir algo como: “(Mi hermano/mi hermana) lo está pasando mal en este momento, pero la verdad es que no quiero hablar del tema”.
- Explíqueles que hablar con alguien de confianza sobre sus propios sentimientos puede ayudarlos a afrontar mejor la situación.

Algunos ejemplos que puede usar:

- “(Él/ella) está atravesando algunas dificultades en este momento”.
- “Lo está pasando mal y estamos tratando de resolver las cosas como familia”.
- “Estamos ayudando a mi (hermano/hermana) a recibir ayuda y recuperarse”.
- “Es un momento difícil para mi (hermano/hermana), pero cuenta con nuestro apoyo”.
- “Estoy aprendiendo mucho mientras lo/la acompaño en este proceso”.



3.3 Atender las necesidades de sus hijos y las propias:

“Los hermanos(as) suelen sentir que son los miembros olvidados de la familia. Los problemas de todos los demás parecen ser más importantes que los de ellos”. -Parent

- Deje que los niños sean niños. Evite convertir a alguno de los otros hijos en un “minipadre” o una “minimadre”. Si bien es natural que los hermanos(as) se cuiden entre sí, evite imponerles responsabilidades excesivas en el cuidado de los otros hijos. Necesitan vivir su propia infancia y dedicarse a sus propios intereses.
- Proteja sus tiempos y espacios: asegúrese de que sus otros hijos puedan seguir participando en las actividades que disfrutan sin interrupciones constantes ni la necesidad de estar siempre “disponibles”.
- Busque maneras de dedicarles tiempo y atención de forma individual. Reserve un momento exclusivo para estar a solas con cada hijo(a). Esto los hace sentir valorados y garantiza que sus necesidades no queden en segundo plano. Incluso breves momentos de atención exclusiva, pero frecuentes y regulares, pueden marcar una gran diferencia y reducir la sensación de que no se los tiene en cuenta.
- Es posible que no pueda dedicarles la misma atención a todos, pero procure distribuir su tiempo y sus recursos de la manera más justa posible y explique las razones de cualquier diferencia en el trato o en las expectativas.
- Sea amable consigo mismo como padre o madre. Usted también tiene sus propios límites y necesita cuidarse para contar con la energía y la fortaleza emocional necesarias para estar presente para todos sus hijos.
 - Pida ayuda a sus amigos y familiares.
 - Asista a un grupo de apoyo unifamiliar o multifamiliar.
 - Averigüe si hay servicios de cuidado de relevo del cuidador disponibles en su zona. El equipo de EASA sabe qué recursos hay disponibles en su condado.
 - Póngase en contacto con organizaciones especializadas en psicosis para recibir recursos, información y apoyo.
 - Busque un asesor con quien pueda hablar de manera individual.

Puede asistir solo al **grupo de apoyo multifamiliar de EASA** o ir con sus hijos (mayores) y conocer a otras familias que atraviesan situaciones similares, además de aprender estrategias prácticas para resolver los problemas cotidianos. Consulte al equipo de EASA al respecto.

Únase al **Consejo de Liderazgo de Familiares y Amigos de EASA**. Es un grupo de familiares que tienen un ser querido que actualmente participa en EASA o que ya completó el programa. ¡Es fantástico compartir con personas que atraviesan experiencias similares! Obtenga más información [aquí](#).

NAMI ofrece clases gratuitas del programa Family-to-Family (de familia a familia) que pueden ser de gran ayuda, así como grupos de apoyo presenciales o virtuales para familiares. Puede ser un gran alivio hablar con otras personas que entienden lo que está atravesando.

La University of Washington ofrece una capacitación gratuita para cuidadores de personas jóvenes que padecen psicosis llamada Psychosis Reach. **Psychosis REACH** se desarrolló para las familias y con las familias. Expertos trabajaron en conjunto con familias que han vivido esta experiencia para desarrollar la capacitación.

La Fundación CureSZ tiene un programa que brinda apoyo a padres y otros cuidadores mediante el acompañamiento de familias que han pasado por esta experiencia. Estas personas están disponibles para ofrecerle ánimo, compañía y apoyo durante este proceso.

3.4 De hermano(a) a hermano(a)

“Mi hermano y yo siempre fuimos muy unidos. Cuando empezó a enfermarse, fue muy difícil, porque esa conexión desapareció. Él estaba ahí, pero no estaba realmente ahí, ¿se entiende?”.

- Hermano(a) de una persona joven que padece psicosis



- Anime a sus hijos a retomar las actividades que solían disfrutar juntos antes de que uno de sus hermanos(as) le diagnosticaran psicosis. Fomente estas actividades y adáptelas según sea necesario para que sean adecuadas para el hijo(a) que se está recuperando. Valore esos momentos de conexión y destáquelos ante toda la familia. Dígales que habrá más momentos como esos a medida que avance la recuperación.
- Cuando surjan conflictos, intente resolverlos teniendo en cuenta los sentimientos de todos y fomente la búsqueda de soluciones, en lugar de ponerse de parte de uno u otro. ¡Este es el momento de poner en práctica las estrategias de resolución de problemas que los miembros de la familia están aprendiendo en las sesiones de grupo multifamiliar o unifamiliar!
- Enseñe empatía y la capacidad de ponerse en el lugar del otro: ayude a los otros hijos a entender lo que está pasando su hermano(a) y muéstrelas con el ejemplo cómo interactuar de forma solidaria y respetuosa.
- Reconozca y elogie a sus hijos cuando demuestren paciencia, comprensión y disposición para brindar apoyo.
- Celebre el vínculo entre todos sus hijos: señale lo especial que es el vínculo entre hermanos(as) a lo largo de la vida.

04

Tenga en cuenta a quién
se dirige





Tenga en cuenta a quién se dirige

4.1 Tenga en cuenta la edad y la etapa de desarrollo de su hijo(a)

- Lo que diga y haga para apoyar a sus otros hijos mientras su hermano(a) atraviesa un episodio de psicosis dependerá de la edad y el nivel de desarrollo de cada uno.
- Si les da a sus hijos más pequeños explicaciones parciales o metafóricas sobre lo que está sucediendo, es probable que completen la información que falta mediante el pensamiento mágico, que elaboren explicaciones centradas en sí mismos (“es mi culpa”) o que lleguen a conclusiones aterradoras que no son ciertas (“hizo algo malo y por eso está pasando esto”). Los hijos mayores buscarán información por sus propios medios, pero no toda la información que encuentren será precisa o útil.
- En la página siguiente encontrará algunos aspectos que debe tener en cuenta a la hora evaluar las necesidades de su hijo(a).

Niños en edad preescolar:

Los niños pequeños necesitan información básica y menos detalles debido a su nivel de desarrollo cognitivo. Use un lenguaje sencillo para explicar cómo afecta la enfermedad a su hermano o hermana. Los niños en edad preescolar se centran principalmente en las cosas que pueden ver.

Por ejemplo, pueden tener preguntas sobre el aspecto físico o el comportamiento de su hermano(a). Pueden darse cuenta cuando hay personas que lloran, gritan o están alteradas.

Qué puede hacer:

Anime a su hijo(a) pequeño a expresar sus sentimientos con palabras. Por ejemplo, “Te ves triste. ¿Sientes tristeza?” o “Escucho que estás hablando con enojo. ¿Estás enojado(a)?”

- Siéntese a dibujar con su hijo(a). Sus dibujos pueden darle pistas sobre sus emociones. Dibujar también es una excelente manera de afrontar el estrés. Consulte el cuaderno de actividades gratuito para imprimir, “*Someone In My Family Has a Mental Illness*”, en la sección Recursos, donde encontrará algunas ideas.
- Pase tiempo con su hijo(a) todos los días. Reserve un momento con anticipación, aunque sean solo unos minutos. Cuénteles historias, lean un libro, escuchen música infantil o jueguen juntos.
- Asegúrele a su hijo(a) que no ha sido culpa suya que su hermano(a) tenga esos síntomas.

Niños en edad escolar:

Es posible que los niños mayores quieran información específica. Pueden hacer preguntas sobre lo que le está sucediendo a su hermano o hermana. Sus inquietudes y preguntas pueden ser directas, por ejemplo: “¿Por qué llora todo el tiempo? ¿Por qué se enoja tanto? ¿Con quién está hablando?”. Pueden preocuparse por su propia seguridad o por la seguridad de sus familiares y amigos. A esta edad, los niños también pueden centrarse mucho en lo que consideran justo y sentirse desatendidos cuando su hermano(a) recibe atención.

Qué puede hacer:

Es importante responder de manera directa y honesta a las preguntas de los niños en edad escolar, así como tranquilizarlos cuando expresan sus preocupaciones y sentimientos. Poder hablar con ellos sobre la psicosis en términos sencillos puede ayudarlos a resolver sus dudas. Puede comparar la enfermedad mental con una enfermedad física, como un resfriado o una tos, y explicarles que, a veces, su hermano(a) necesitará tomar medicamentos o, si los síntomas se vuelven difíciles de controlar en casa, quizá tenga que ir al hospital para recibir más ayuda y poder recuperarse.

- Asegúreles que no tienen la culpa y que no “contraerán” los síntomas de su hermano(a).
- Tenga en cuenta la personalidad de cada uno de sus hijos cuando hable con ellos. ¿A uno de ellos le gusta hablar? Puede aprovechar los momentos en los que suelen conversar para preguntarle cómo está, por ejemplo, durante un viaje en auto o mientras se prepara para ir a dormir. ¿Uno de ellos es servicial? Si es así, ayúdele a canalizar sus sentimientos con actividades útiles, como permitirle colaborar con algunas tareas domésticas. ¿Alguno es deportista? Asegúrese de que siga teniendo suficiente tiempo para participar en las actividades que disfruta.
- Un niño(a) sensible puede necesitar que usted lo escuche y reconozca la intensidad de sus sentimientos mientras aprende a identificarlos y manejarlos por sí mismo. ¿Hay alguien que sea muy reflexivo o que intente entender lo que está sucediendo desde su fe? Puede que se quede atrapada en pensamientos sobre lo injusta que es esta situación, por qué ocurrió o por qué su hermano(a) parece de repente una persona tan diferente. También puede que necesite que la escuche y hable con ella mientras empieza a darse cuenta de que la vida puede estar llena tanto de dolores profundos como de regalos maravillosos.
- Al igual que con los niños de todas las edades, reserve un momento cada día para estar a solas con cada uno de sus hijos. Incluso unos breves momentos de atención individual pueden marcar una gran diferencia.

Adolescentes:

Por lo general, los adolescentes pueden asimilar una cantidad considerable de información y hacen preguntas específicas y directas. Los adolescentes suelen hablar más abiertamente con sus amigos y pares que con sus padres. Por ello, es posible que algunos adolescentes ya tengan información sobre la psicosis; sin embargo, parte de esa información puede ser errónea y provocarles ansiedad o miedo.

Qué puede hacer:

- Ayúdelos a encontrar fuentes de información confiables. El manual gratuito, “A Sibling’s Guide to Psychosis”, se escribió conjuntamente con adolescentes y está dirigido a ellos. Contiene información objetiva, expresada en un lenguaje accesible para mayores de 12 años y responde a las inquietudes frecuentes que tienen muchos hermanos(as).
- Los adolescentes necesitan diálogo, no sermones. Déles la oportunidad de hacer preguntas.
- Hágales saber que está bien expresar sus sentimientos, sean cuales sean.
- Escúchelos y valide sus preocupaciones y sentimientos.
- Comparta con sinceridad lo que sabe y lo que no sabe sobre los problemas de salud mental que está atravesando su hermano(a).
- Sea consciente de la realidad de la situación actual. Muéstrese un poco más vulnerable mientras maneja sus propios sentimientos. Está bien que sepan que, a veces, esta situación también es difícil para usted.
- Dígales que la psicosis es un estado y no una problema de salud permanente.
- Hable abiertamente sobre la salud mental y enséñeles, con su ejemplo, qué palabras usar para reducir el estigma y la vergüenza.
- Muéstreles, con su propio ejemplo, formas saludables de responder a las preguntas y comparta con ellos algunos ejemplos (consulte la sección 3.2, “Todo sobre los sentimientos”).
- Anime a sus hijos adolescentes a crear su propia red de apoyo. Explíqueles que está bien hablar con sus amigos cercanos. Es posible que les resulte difícil encontrar un equilibrio entre hablar de lo que están viviendo y respetar la privacidad de su hermano(a). Anímelos a no compartir el diagnóstico de su hermano(a) y a hablar, en cambio, sobre sus propios sentimientos.
- Tranquilícelos y hágales saber que no necesariamente contraerán también una enfermedad mental.
- Comparta con ellos de qué manera pueden ayudar sin sobrecargarlos de responsabilidades.
- Muéstreles, con su ejemplo, la importancia de los comportamientos saludables y el autocuidado.
- Deje claro a sus otros hijos que los apoya para que persigan sus propios objetivos y sueños, y que no espera que se hagan responsables del cuidado de su hermano(a). A medida que crezcan y cuando sea apropiado, incluya a los hermanos en las conversaciones sobre el apoyo que su hermano(a) necesitará en el futuro. Tenga en cuenta sus decisiones y los límites que establezcan en cuanto al grado de participación que desean tener.



05

**Cuando los hermanos(as)
necesitan apoyo externo**

5.1 Cuando los hermanos(as) necesitan apoyo externo

La experiencia de acompañar a un hijo(a) con psicosis puede ser estresante para todos los miembros de la familia. Los hermanos(as) de personas con problemas de salud mental pueden sentir una importante carga emocional y estrés. Se ha demostrado que los hermanos(as) de personas con problemas de salud mental tienen un mayor riesgo de sufrir ansiedad y depresión.

Usted puede actuar de manera preventiva y ayudar a fortalecer la resiliencia de sus otros hijos.

Estas son algunas sugerencias:

- Ayúdelos a crear su propia red de apoyo (véase más arriba).
- Busque grupos de apoyo locales o en línea dirigidos específicamente a hermanos(as) de personas con discapacidades o problemas de salud mental. Conectarse con otras personas que han vivido experiencias similares puede ser muy reconfortante, además de brindar valiosas estrategias para afrontar la situación.
- The Sibling Support Project es un programa nacional centrado en abordar las necesidades e inquietudes de los hermanos(as) de personas con discapacidades del desarrollo y problemas de salud física y mental. Es conocido sobre todo por ayudar a las comunidades locales a crear los “Sibshops”, que se definen como grupos dinámicos de apoyo entre pares para hermanos en edad escolar de niños con discapacidades y problemas de salud. Averigüe si existe alguno en su comunidad.
- **Terapia familiar:** considere la posibilidad de recurrir a la terapia familiar para abordar el impacto que los problemas del hermano(a) tienen en toda la dinámica familiar y fortalecer o desarrollar patrones de comunicación saludables. Si bien el equipo de EASA se centra en brindar tratamiento a la persona que padece psicosis, también constituye ofrece recursos para hermanos(as), padres y cuidadores.
- **Terapia individual fuera de EASA:** la terapia individual ofrece al hermano(a) un espacio seguro para procesar sus sentimientos respecto a su propia vida y lo ayuda a desarrollar estrategias y habilidades para afrontar la situación y fortalecer su resiliencia.



06

Destaque los aspectos positivos





6.1 Destaque los aspectos positivos

*“Esta experiencia ha llevado a nuestra familia a un nuevo nivel de amor, comprensión y respeto”. - **Hermano(a) de una persona joven que padece psicosis***

*“Las cosas mejoran y, en el proceso, hay mucho por aprender y mucho amor por compartir. Y eso también puede ser algo bueno” - **Hermano(a) de una persona joven que padece psicosis***

- A pesar de los desafíos que pueden enfrentar los hermanos(as) de un niño(a) con psicosis, muchos encuentran formas positivas de afrontar esta experiencia.
- A largo plazo, esta experiencia puede fortalecer la resiliencia, la empatía y la capacidad de adaptación. Como consecuencia de lo que han vivido, algunos niños desarrollan una mayor confianza en sí mismos y adquieren más habilidades para afrontar los desafíos de la vida. Otros encuentran un nuevo sentido a sus vidas y pueden desarrollar intereses profesionales orientados a ayudar a los demás.
- Aunque nadie elegiría vivir una situación de este tipo, ni para su hermano(a) ni para sí mismo, es posible encontrar esperanza y fortaleza al atravesarla juntos.



07

Preguntas y respuestas



7.1 Preguntas y respuestas frecuentes

*“Cuando mi hermana se enfermó, se comportaba de una manera muy extraña y la policía tuvo que llevarla al servicio de emergencias. Fue realmente aterrador. Al principio, mis amigos no entendían que todo se debía a que su cerebro estaba enfermo, pero ahora sí lo entienden” - **Hermano(a) participante de EASA***

A continuación, encontrará algunas de las preguntas más frecuentes que sus otros hijos pueden tener sobre la psicosis de su hermano(a), junto con algunas posibles respuestas.

Esta sección se basa en gran medida en [esta fuente](#).

¿Por qué mi hermano(a) actúa de esta manera?

La psicosis es una afección que puede alterar la forma de pensar y actuar de las personas. A veces puede ser difícil e incluso aterradora. La buena noticia es que muchos profesionales de la salud (como médicos, terapeutas, trabajadores sociales, especialistas en apoyo entre pares, terapeutas ocupacionales y personal de enfermería) pueden ayudar a su hermano(a) a recuperarse.

La psicosis puede ser un síntoma de problemas de salud mental. En parte, puede deberse a factores genéticos (hereditarios). El estrés, la falta de sueño o el consumo de sustancias pueden aumentar la probabilidad de que una persona sufra psicosis. Cuando una persona atraviesa un episodio de psicosis, no es capaz de entender lo que está sucediendo.

Es posible que la persona que presenta síntomas de psicosis intente encontrar distintas explicaciones para entender lo que está viviendo. Puede resultarle difícil distinguir entre lo que es real y lo que no lo es. La psicosis tiene tratamiento y, cuanto antes se trate, mayores serán las probabilidades de recuperación.

¿Yo también voy a sufrir psicosis?

Aproximadamente 3 de cada 100 personas presentan síntomas de psicosis en algún momento de su vida. Si tiene un hermano(a) que presenta síntomas de psicosis, su riesgo de presentar síntomas de psicosis es de 1 en 10. Tiene muchas más probabilidades de NO presentar síntomas de psicosis que de presentarlos. Sin embargo, si siente que está comenzando a presentar síntomas, hable con sus padres o con un médico y cuénteles lo que le está sucediendo.

Tomar decisiones saludables, como evitar el consumo de sustancias, ayudará a reducir el estrés en las partes del cerebro que se ven afectadas cuando alguien sufre psicosis. Los miembros del equipo de EASA que atienden a su hermano(a) están a su disposición para hablar con usted y responder sus preguntas. También pueden ayudarle a ponerse en contacto con recursos o con hermanos(as) de personas que sufren psicosis si le interesa encontrar más recursos o apoyo.

¿Fue por algo que hice yo?

La psicosis es un conjunto de síntomas que pueden tener múltiples causas o explicaciones. A veces, cuando una persona vive una situación difícil o alguien a quien quiere atraviesa un momento complicado, puede culparse a sí misma. No hay nada que hiciera o que podría haber hecho para causar los síntomas de psicosis de su hermano(a).

¿Cómo puedo ayudar?

Puede ayudar si habla con su hermano(a) cuando necesite hacerlo, mantiene una actitud positiva, le hace cumplidos sinceros y le da ánimos para hacer lo que disfruta. Realizar actividades a solas con su hermano(a) que ambos disfruten puede ser mejor que participar en actividades con mucha gente o en grupos grandes. Hable con su hermano(a) sobre qué le gustaría hacer con usted. Puede ofrecerle palabras de aliento y asegurarle que las cosas mejorarán.

¿Cuánto tiempo tardará en recuperarse?

Los síntomas de la psicosis suelen tratarse con terapia y, en algunos casos, con dosis bajas de medicamentos antipsicóticos, además de información y apoyo para la persona y su familia. Una vez que una persona comienza el tratamiento para la psicosis, puede tardar un tiempo en sentirse mejor. A veces, es necesario probar diferentes terapias o medicamentos hasta encontrar el tratamiento adecuado. Durante la recuperación, es posible que su hermano(a) tenga menos energía para hacer actividades, esté más callado(a), necesite pasar tiempo a solas o prefiera evitar los lugares concurridos o ruidosos.

¿Por qué todo parece más difícil en casa desde que mi hermana empezó a padecer psicosis?

Cuando un ser querido padece psicosis, puede ser una situación difícil para toda la familia. Los síntomas de psicosis pueden alterar la manera en que su hermano(a) percibe y procesa lo que ocurre a su alrededor. Sus perspectivas y objetivos pueden ser diferentes a los suyos o a los de sus padres o cuidadores. El equipo de EASA puede ayudar a todos los miembros de la familia a aprender formas de escuchar y comunicarse que permitan reducir los conflictos. Reducir el estrés y los conflictos contribuirá al bienestar de todos y favorecerá la recuperación de su hermano(a).

¿Qué significa una recidiva de los síntomas?

A veces, las personas que se han recuperado de los síntomas de la psicosis pueden volver a presentarlos. Puede ser una oportunidad para aprender qué ayuda a mejorar los síntomas y qué puede empeorarlos. Puede llevar algún tiempo entender qué es lo que mejor funciona para su hermano(a) y qué necesita durante su proceso de recuperación.

¿Qué sucede cuando mi hermano(a) va al hospital?

A veces, las personas que sufren psicosis necesitan ir al hospital para tratar sus síntomas. Mientras estén allí, contarán con un equipo de profesionales que las ayudará a determinar cuál es el mejor tratamiento para sus síntomas. La estadía en el hospital puede durar unos días, una semana o varias semanas. Según la situación, es posible que sus padres, los miembros del equipo de EASA que atienden a su hermano(a) y usted puedan visitarlo durante su estadía en el hospital.

¿Qué es EASA?

EASA es un equipo de personas que se dedican a ayudar a personas que sufren psicosis. Trabajan en conjunto para ayudar a su hermano(a) a recibir la atención que necesita para abordar sus síntomas y alcanzar sus objetivos para el futuro que desea. Profesionales que pueden integrar el equipo de EASA:

- Un médico(a) o profesional médico(a) experto en el funcionamiento del cerebro que informa a las personas sobre los medicamentos y otras intervenciones que pueden ayudar a controlar los síntomas.
- Un especialista en apoyo entre pares es una persona con experiencia directa en problemas de salud mental o consumo de sustancias que ayuda a las personas a entender el proceso de tratamiento, participar en actividades en la comunidad, conectarse con otros participantes de EASA y aprender nuevas habilidades.
- El personal de enfermería brinda apoyo en áreas como la alimentación, el sueño y el manejo de los efectos secundarios de los medicamentos, además de proporcionar información sobre hábitos de vida saludables.
- Un terapeuta o trabajador(a) social conversa con las personas sobre sus necesidades, sentimientos, valores y objetivos.
- Un terapeuta ocupacional ayuda a las personas en áreas relacionadas con el desarrollo sensorial y cognitivo, así como en las habilidades necesarias para vivir de manera independiente.
- Un especialista en apoyo educativo y laboral ayuda a las personas a resolver sus necesidades y objetivos relacionados con los estudios, la carrera profesional y el trabajo.
- Un coordinador(a) de casos ayuda a las personas a acceder a servicios de vivienda, servicios sociales, atención médica, servicios educativos u otros recursos y apoyos.

Recursos y herramientas diseñados para niños

Someone In My Family Has A Mental Illness (2000)

<https://famillemaladiementale.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/11/someone-in-my-family-has-a-mental-illness-workbook.pdf>

EXCELENTE recurso en formato de cuaderno de actividades y libro para colorear, pensado para niños más pequeños (de 7 a 14 años).

*Material protegido por derechos de autor. Sin embargo, EASA C4E obtuvo el permiso del director ejecutivo de Family Services of the North Shore para compartir este recurso con nuestros equipos y familias el 11/18/25.

A Sibling's Guide to Psychosis: Information, Ideas and Resources (2005)

<https://ontario.cmha.ca/wp-content/uploads/2016/11/ASiblingsGuideToPsychosis.pdf>

EXCELENTE información para adolescentes y adultos jóvenes

What to Do If a Brother or Sister Develops Psychosis

https://easacommunity.org/wp-content/uploads/2023/09/if_sibling_develops_psychosis-1.pdf

Hoja de referencia de una página desarrollada por EASA para adolescentes y adultos jóvenes

How to Help A Friend (NAMI)

<https://www.nami.org/wp-content/uploads/2024/08/BTS-How-to-Help-a-Friend.pdf>

Recurso dirigido a adolescentes que quieren ayudar a un amigo(a) que presenta signos de una enfermedad mental, pero puede adaptarse para un hermano(a).

Recursos y referencias adicionales

What Siblings Need

https://easacommunity.org/wp-content/uploads/2023/09/what_siblings_need.pdf

Resumen de una página elaborado por EASA sobre aspectos que deben tener en cuenta los padres

How Children Are Affected When Their Siblings Have Psychosis. Psychology Today: Tanya Frank, 2023

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-i-wish-i-had-known/202307/effects-on-our-children-when-their-siblings-have-psychosis>

Talking to Your Child About a Sibling's Mental Illness. Susan Swick. The Clay Center for Young Healthy Minds

<https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/talking-children-siblings-mental-illness/>

Navigating Siblinghood When Life Throws Curveballs. Amy U, 2025

<https://rappahannockareacsb.org/navigating-siblinghood-when-life-throws-curveballs/>

When Your Brother or Sister Has Psychosis: Information for Young People HereToHelpBC

<https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/when-your-brother-or-sister-has-psychosis.pdf>

Talking to Kids About Mental Illnesses. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. Julio de 2017

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Talking-To-Kids-About-Mental-Illnesses-084.aspx

Needs of Siblings of Persons with Psychosis: A Systematic Descriptive Review. Amaresja et al, Clin Psychopharmacol Neurosci. 12 de agosto de 2014;12 (2) 111- 123

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4153857/#B13>

Siblings of Patients With Schizophrenia: Sibling Bond, Coping Patterns, and Fear of Possible Schizophrenia Heredity. Stalberg et al. Schizophrenia Bulletin, vol. 30, n.º 2, 2004, páginas 445-458

<https://academic.oup.com/schizophreniabulletin/article/30/2/445/1857258>

Talking with Children About Parental Mental Health Difficulties. Emerging Minds

<https://emergingminds.com.au/resources/in-focus-talking-with-children-about-parental-mental-health-difficulties/#notice>

When a Parent has Mental illness, How to Support Kids. Joanne Barker, 2022

<https://answers.childrenshospital.org/parent-mental-illness/>

How to Explain a Parent's Mental Health to Children. Hayley Snelling, diciembre de 2025. Mission Connection

<https://missionconnectionhealthcare.com/mental-health/family-guide/explaining-to-children/>

Coping when someone in your family has Psychosis. Early Psychosis Intervention Program. Fraser South EPI Program, 2003. White Rock, BC.

<https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/when-your-brother-or-sister-has-psychosis.pdf>

Cita sugerida: EASA Center for Excellence. (2026). *Supporting the Siblings of Individuals with Psychosis: Tools for Parents and Caregivers*. Portland, OR: EASA Center for Excellence, OHSU-PSU School of Public Health.