

Alfabetización en salud mental para hijos con un padre con una enfermedad mental

Joanne Riebschleger, Christine Grové, Shane Costello, & Daniel Cavanaugh

La promoción de la alfabetización en salud mental es una estrategia eficaz para proteger el bienestar de los padres con enfermedades mentales y de sus hijos. La alfabetización en salud mental es parte de la alfabetización en salud; se define como “el nivel de comprensión de una persona en relación con las actitudes y las condiciones de la enfermedad mental, así como la capacidad de prevenir, reconocer y sobrellevar estas condiciones” (pág. 182).¹ Los profesionales de la salud mental pueden desarrollar la alfabetización en salud mental mediante la discusión de la enfermedad mental, la recuperación y el afrontamiento de las situaciones con los padres y los miembros de la familia, incluidos los hijos. El aumento de la alfabetización en salud mental lleva a la participación en la promoción de la salud mental y (para el niño) a las actividades centradas en la prevención.²

Experiencias de los hijos que tienen un padre con una enfermedad mental

Los hijos de un padre con una enfermedad mental corren mayor riesgo de desarrollar enfermedades mentales que los hijos de padres que no tienen enfermedades mentales.³ Además de un mayor riesgo genético, estos niños tienen más probabilidades de experimentar dificultades estresantes en la vida, como la pobreza, la falta de vivienda, problemas de rendimiento escolar y separaciones de padres e hijos.⁴ Estos niños también pueden estar expuestos al estigma social y a las actitudes públicas negativas que suelen acompañar a las enfermedades mentales.⁵

Dentro de la familia, los hijos que viven con un padre con una enfermedad mental dicen que tienen “días buenos” y “días malos”.⁶ Los días buenos, cuando los padres están funcionando mejor, los niños relatan que es más probable que los miembros de su familia hablen positivamente entre ellos, interactúen más y coman juntos. Los días malos, cuando los padres experimentan niveles más altos de síntomas de salud mental, los hijos dicen que hay menos comunicación familiar, más negatividad (como gritos) y menos interacción (se evitan/ignoran los unos a los otros). Además, los días malos, los hijos tienen más



responsabilidades en el hogar y cuidan de sus hermanos menores con más frecuencia que sus compañeros de la misma edad sin un padre con una enfermedad mental.⁶

Compartir información con los hijos sobre la enfermedad mental de los padres

Riebschleger y sus colegas entrevistaron a padres con enfermedades mentales y a sus hijos.^{7,8} Los padres informaron que la vía principal por la cual los hijos obtienen información sobre las enfermedades mentales es a través de la televisión. La mayoría de los padres dijeron que no hablaban con sus hijos sobre la enfermedad mental; algunos sentían que no sabían lo suficiente sobre la enfermedad como para hablar sobre el tema. Otros dijeron que no sabían cómo hablar con sus hijos sobre la enfermedad mental. A pesar de esto, la mayoría de los padres con enfermedades mentales informaron que querían que sus hijos aprendieran sobre la enfermedad mental y la recuperación, especialmente si la información se adaptaba al nivel de desarrollo del niño.⁷

Los hijos de un padre con una enfermedad mental informaron que no entendían mucho sobre la enfermedad mental. Algunos tenían puntos de vista estigmatizados de la enfermedad mental, como describir a las personas con una enfermedad mental como “lentas”, “incapaces de trabajar” y “con pocas probabilidades de tener una buena

vida”.⁸ Los hijos querían saber más sobre la enfermedad de los padres para entender lo que les estaba pasando a los padres.⁹ Por ejemplo, los hijos pedían información sobre las maneras de afrontar la enfermedad mental de sus padres, cómo ayudar a sus padres y a otras personas que viven con una enfermedad mental, y lo que sucede durante la recuperación.¹⁰

Alfabetización en salud mental para niños

Es posible que los hijos de un padre con una enfermedad mental se beneficien de la información precisa y no estigmatizante sobre la enfermedad mental y la recuperación. Los niños pueden aprender que la enfermedad mental es un problema de salud verdadero y que no son culpables de la enfermedad de los padres.¹¹ Los niños pueden aprender a responder a la estigmatización y a tener esperanza al descubrir que el tratamiento de la salud mental puede ser bastante eficaz. Mordoch señaló que los hijos de un padre con una enfermedad mental demuestran mayores habilidades para sobrellevar la situación al tener acceso a información y al conocimiento sobre la enfermedad mental y la recuperación.¹⁰ Además, los niños pueden experimentar un sentido de empoderamiento a través de este proceso.¹¹

Contenido del conocimiento sobre salud mental

Los autores están desarrollando una escala para medir el conocimiento sobre la salud mental de niños de 11 a 15 años con un padre con una enfermedad mental. El contenido específico de la alfabetización en salud mental para la escala se derivó de una revisión sistemática de la bibliografía y una encuesta. La revisión de la bibliografía incluyó cincuenta artículos científicos que se centraban en las perspectivas de los niños, los padres y los profesionales sobre el contenido de la alfabetización en salud mental infantil.¹² Además, los investigadores encuestaron a los miembros de la colaboración de investigación Parent and Family Mental Health Worldwide y les preguntaron sobre contenidos específicos de alfabetización en salud mental recomendados para hijos de padres con una enfermedad mental.¹³

El análisis temático de estos datos identificó contenidos fundamentales de la alfabetización en salud mental para niños, y, en general, fueron coherentes en la revisión de la bibliografía y la encuesta. El contenido de alfabetización en salud mental pertinente para todos los niños incluye:

- La descripción de la enfermedad mental
- El aprendizaje sobre las conductas de recu-



peración.

- El reconocimiento del estigma de la enfermedad mental.
- El control del estrés.
- Cómo buscar ayuda para los síntomas de la enfermedad mental propia.
- Cómo ayudar a otros con síntomas de enfermedad mental.

El contenido específico para los hijos de un padre con una enfermedad mental incluía las construcciones anteriores, así como elementos de conocimiento adicionales centrados en la familia, como por ejemplo:

- Cómo responder a las experiencias de estigmatización.
- Hablar con los miembros de la familia y otras personas sobre la enfermedad mental.
- Prepararse para situaciones de crisis.
- Adaptarse a los días buenos y malos en la familia.

Iniciativas que apoyan la alfabetización en salud mental de los niños

Si bien el enfoque en la alfabetización en salud mental de los niños es un movimiento relativamente nuevo, hay una serie de programas que están surgiendo rápidamente para apoyar estas iniciativas:

- **El modelo *Think Family* [Piense en la familia]:** insta a los profesionales de la salud a que hablen sobre la salud mental con los padres que viven con enfermedades mentales y con sus hijos.¹⁴
- **El programa *Let's Talk about Children* [Hablemos sobre los niños]:** capacita a los profesionales para que tengan debates estructurados con los padres que

padecen enfermedades mentales sobre la crianza y las necesidades de sus hijos.¹⁵

- **El programa *Think Family*–Whole Family [Piense en la familia- Toda la familia]:** se creó basándose en *Let's Talk about Children* y es un programa de formación e intervención centrado en la familia que tiene como objetivo mejorar la comunicación familiar en las familias en las que uno de los padres tiene una enfermedad mental.¹⁶ *Think Family* – *Whole Family* actualmente se aplica en todos los servicios de salud en Finlandia.

Próximos pasos

Dentro de este campo emergente de la alfabetización en salud mental centrada en el niño, existe la necesidad de construir, implementar, evaluar y expandir los programas de alfabetización en salud mental basados en pruebas, utilizando un enfoque familiar. Esto contribuirá con el conocimiento actual sobre lo que funciona para satisfacer las necesidades de alfabetización en salud mental de los niños. Un aumento en los programas basados en pruebas puede formar parte de las iniciativas importantes para reducir los riesgos del desarrollo y aumentar la resiliencia de los hijos de un padre con una enfermedad mental. Los consumidores, los miembros de la familia y, especialmente, los hijos de un padre con una enfermedad mental se deben incluir de forma activa en las iniciativas de programas para mejorar la alfabetización en salud mental de los niños.

Agradecimientos

Los autores agradecen al grupo de investigadores internacionales y agentes de cambio de Parental and Family Mental Health Worldwide que están comprometidos con la mejora de las vidas de las familias que viven con enfermedades mentales de los padres, donde se inició este trabajo. Agradecemos especialmente a Annick Bosch y a Peter van der Ende por sus contribuciones a la encuesta de alfabetización en salud mental y a la revisión sistemática de la bibliografía.

Referencias

¹ Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rogers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": A survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182-186.

² Beardslee, W. R., Solantaus, T. S., Morgan, B. S., Gladstone, T. R., & Kowalenko, N. (2013). Preventive interventions for children of parents with depression: International perspectives. *Medical Journal of Australia*, 199(3 Suppl), S23-25. doi:10.5694/mja11.11289

³ Rasic, D. Hajek, T., Alda, M., & Uher, R. (2014). Risk of mental illness in offspring of parents with schizophrenia, bipolar disorder, and major depressive disorder: A meta-analysis of family high-risk studies. *Schizophrenia Bulletin*, 40(1), 28-38. doi:10.1093/schful/sbt114

⁴ Van Loon, L. M., Van de Ven, M. O., Van Doesum, K. T., Witteman, C. L., & Hosman, C. M. (2014). The relation between parental mental illness and adolescent mental health: The role of family factors. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1201-1214. doi: 10.1007/s10826-013-9781-7

⁵ Hinshaw, S. P. (2005). The stigmatization of mental health in children and parents: Developmental issues, family concerns, and research needs. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(7), 714-734. doi:10.1111/j.1469-7601.2005.01456.x

⁶ Riebschleger, J. (2004). Good days and bad days: The experiences of children of a parent with a psychiatric disability. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 28(1), 25-31.

⁷ Riebschleger, J., Onaga, E., Tableman, B., & Bybee, D. (2014). Mental health consumer parents' recommendations for psychoeducation for their minor children. Special issue on parents with disability challenges. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 37(3), 183-185. doi:10.1037/prj000071

⁸ Riebschleger, J., Tableman, B., Rudder, D., Onaga, E., & Whalen, P. (2009). Early outcomes of a pilot psychoeducation group intervention for children of a parent with a psychiatric illness. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 33(2), 133-141. doi:10.1975/33.2.2009.133.141

⁹ Grové, C., Reupert, A., & Maybery, D. (2016). The perspectives of young people of parents with a mental illness regarding preferred interventions and supports. *Journal of Child and Family Studies*, 25(10), 3056-3065. doi:10.1007/s10826-016-0468-8

¹⁰ Mordoch, E. (2010). How children understand parental mental illness: "You don't get life insurance. What's life insurance?" *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 19(1), 19-25.

¹¹ Reupert, A. E., & Maybery, D. J. (2010). "Knowledge is power": Educating children about their parent's mental illness. *Social Work in Health*, 49(7), 630-646. doi:10.1080/00981380903364791

¹² Riebschleger, J., Grové, C., Costello, S., & Cavanaugh, D. (2017). Mental health literacy content for children of a parent with a mental illness: Thematic analysis of a literature review. *Brain Sciences*, 7(11), 141. doi:10.3390/brainsci7110141

¹³ Grové, C., Riebschleger, J., Bosch, E., Cavanaugh, D., & van der Ende, P. (2017). Expert views of children's knowledge needs regarding parental mental illness. *Child & Youth Services Review*. doi:10.1016/j.chilyouth.2017.06.026

¹⁴ Falkov, A. (2017). The family model. *Journal of Parent and Family Mental Health*, 2(2). Retrieved from <https://escholarship.umassmed.edu/parentandfamily/vol2/iss2/1>

¹⁵ Solantaus, T., Paavonen, E. J., Toikka, S., & Punamäki, R. L. (2010). Preventive interventions in families with parental depression: Children's psychosocial symptoms and prosocial behaviour. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(12), 883-892. doi:10.1007/s00787-010-0135-3

¹⁶ Gatsou, L., Yates, S., Goodrich, N., & Pearson, D. (2015). The challenges presented by parental mental illness and the potential of a whole-family intervention to improve outcomes for families. *Child and Family Social Work*, 22(1), 388-397. doi:10.1111/cfs.12254

Visit the Systems & Psychosocial Advances Research Center at
umassmed.edu/sparc