

“Carta de Derechos” de los Padres

Adaptado de la Carta de Derechos desarrollada por los padres del grupo de apoyo de padres de Thresholds (Parents’ “Bill of Rights” - Adapted from the Bill of Rights developed by the parents in the Thresholds’ parent support group.)

Cuando una enfermedad mental afecta a una persona joven, sus padres pueden experimentar un gran dolor emocional. El ex Director Ejecutivo de Thresholds, Dr. Jerry Dincin, al tratar con los padres notó que a menudo descuidan sus propias necesidades. Para ayudar a los padres estableció esta “Carta de Derechos Sin Culpas de los Padres.”

1. Derecho a sobrevivir.

Los padres, quienes están envejeciendo, a menudo sufren enfermedades relacionadas con el estrés, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas o dolores de cabeza como las migrañas. Los padres tienen el derecho a sobrevivir con buena salud, aunque tengan un hijo o hija con enfermedad mental.

2. Derecho a la privacidad, a vivir sus propias vidas.

Muchos hijos adultos con enfermedades mentales viven con sus padres. Esta situación puede causar una gran presión. Los padres necesitan su propio “espacio” --privacidad dentro de su propia casa y tiempo para ellos mismos como pareja y para amigos.

3. Derecho a no terminar en la bancarrota.

Los hijos adultos se pueden confundir sobre de quién es el dinero. Los padres tienen el derecho a no decir cuánto dinero ganan. No tienen que caer a la bancarrota por pagar el cuidado de su hijo. El hijo(a) puede calificar para recibir beneficios o rehabilitación vocacional. Sin esta ayuda, muchos padres pueden sentir que no tienen otra opción más que mantener a su hijo adulto en detrimento de sus propias finanzas.

4. El derecho a no ser abusado psicológicamente.

Los padres a menudo piensan que deben renunciar a su derecho a que se les hable con cortesía. Usted tiene el derecho a la dignidad. Solo porque su hijo(a) está enfermo, eso no es excusa para que él abuse de usted.

5. El derecho a no ser abusado físicamente.

Es un crimen que su hijo(a) le pegue, independientemente de que esté enfermo o no. Un hijo físicamente abusivo puede requerir ser hospitalizado.

6. Derecho a ser padres de sus otros hijos.

Los padres pueden encontrarse tan concentrados en las necesidades de su hijo(a) enfermo que pueden descuidar a sus otros hijos. Trate de alcanzar un equilibrio al satisfacer las necesidades y compartir tiempo con todos sus hijos.

7. Derecho a expresar sus emociones.

Los padres tienen el derecho a expresar sus sentimientos sobre el comportamiento de su hijo enfermo. Es saludable decir: “Cuando te oigo hablar así, me enoja mucho (o me frustró, o me duele).” Si su hijo es constantemente abusivo, tiene hábitos higiénicos sucios, o escucha música muy alta, usted necesita sugerir que debe cambiarse de casa. Puede decir: “Tu padre y yo hemos decidido vivir juntos solos. Te vamos a ayudar a que encuentres un lugar donde vivir.”

8. Derecho a un descanso y a irse de vacaciones.

Puede irse de vacaciones y no tiene que llevarse con usted a su hijo(a) que padece de una enfermedad mental.

9. Derecho a recibir ayuda usted también.

Los padres pueden enfermarse tanto como sus hijos. Y su pensamiento también se puede ver trastornado. Los padres tienen el derecho a su propia psicoterapia, a ver su propio doctor. Si usted está enfermo, entonces no puede cuidar a su hijo(a) que tiene una enfermedad mental.

10. Derecho a establecer reglas en la casa.

Si su hijo todavía vive en su casa, usted tiene derecho a fijar reglas que deben ser respetadas. Si por ejemplo, su hijo escucha música a un volumen muy alto, usted puede pedirle que use auriculares.

Para más información acerca de enfermedades mentales llame a:

La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales

NAMI of Greater Chicago

1536 W. Chicago Ave, Chicago, IL. 60642

(312) 563-0445 – Fax: (312) 563-0467

www.namigc.org espanol@namigc.org