



# Orientación familiar

Cómo ayudar a un ser querido a conseguir ayuda

## ¿QUÉ HACER SI MI SER QUERIDO TIENE SÍNTOMAS?

Si piensa que su ser querido está experimentando síntomas de psicosis, póngalo en contacto con un programa de intervención precoz lo antes posible. Puede ser difícil, puesto que algunos de los síntomas se interponen en su deseo de recibir ayuda. La familia y las personas allegadas a menudo desempeñan un papel clave en lograr que su ser querido esté dispuesto a recibir ayuda.

### Recursos

Estos son algunos de los libros que les recomendamos a todos los que desean interiorizarse más en las conversaciones difíciles sobre psicosis con su ser querido:

#### **I'm Not Sick, I Don't Need Help.**

X. Amador, 2007.

**A Toolkit of Motivational Skills: Encouraging and Supporting Change in Individuals.** C. Fuller & P. Taylor, 2010.

#### Recursos en la comunidad:

---

---

---

---

## ¿QUÉ DIGO?

Es común que los jóvenes que experimentan síntomas de psicosis por primera vez estén reticentes a recibir ayuda. Puede tomar un tiempo para que ceda y acepte la ayuda. Estas son algunas formas en que puede abordar el tema.

#### **Expresa empatía y comprensión:**

- “Escucho que me estás diciendo esto: ...”.
- “Ayúdame a entender qué te preocupa”.

#### **Intente mostrarle cómo sus comportamientos no se condicionan con sus objetivos:**

- “Por un lado, me dices que quieres conocer gente, pero, por el otro, no sales”.

#### **Transmítale esperanza y aproveche las fortalezas:**

- “Yo sé que las cosas son difíciles en este momento, pero pueden mejorar”
- “Mucha gente ha pasado por esto...”

#### **Ayúdele a generar cambios positivos para lograr sus objetivos:**

- “¿Cómo quisieras que sea tu vida en cinco años?”
- “Hagamos una lista de pros y contras”.

#### **Trabaja con pequeños pasos:**

- “Solo probemos con una evaluación para ver qué está pasando”.

#### **Evite:**

- lenguaje de reproche o amenazante;
- discutir las creencias delirantes.

Hay ayuda a disposición.

Vaya a [help4psychosis.ca](https://help4psychosis.ca) para encontrar el programa local de Intervención Precoz en la Psicosis.

