

Principales problemáticas familiares y estrategias para resolverlas.

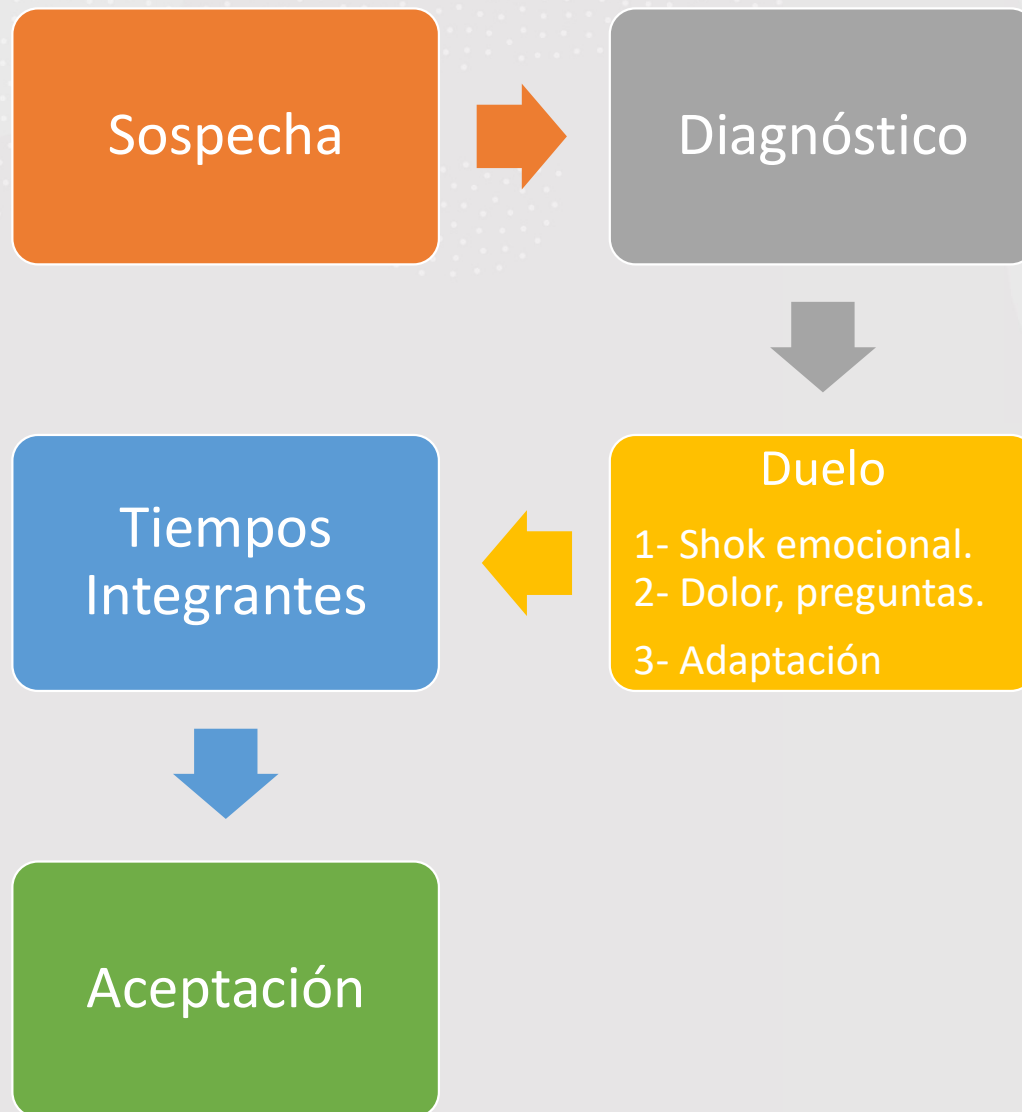
Macarena Norambuena V.



- Cuando hablamos de autismo, con frecuencia se hace mayor énfasis en los aspectos de discapacidad y se deja de lado el sufrimiento que genera. De la misma manera, se fija la mirada en el niño o niña afectados y en mucho menor medida, en el entorno que lo/la acompaña.
- Un niño o niña con autismo viene con una familia a la cual hay que mirar y constatar el grado de dolor, sufrimiento e incomprensión que ha generado el diagnóstico.



Una familia “Diferente”



Implicancias en los padres:



Problemáticas de salud mental

Ansiedad

Angustia

Depresión

Sensación de
soledad

Sensación de
incomprensión



Es esperable que los padres y madres puedan sentir:

Vergüenza por el comportamiento de sus hijos en público

Sentirse socialmente aislado

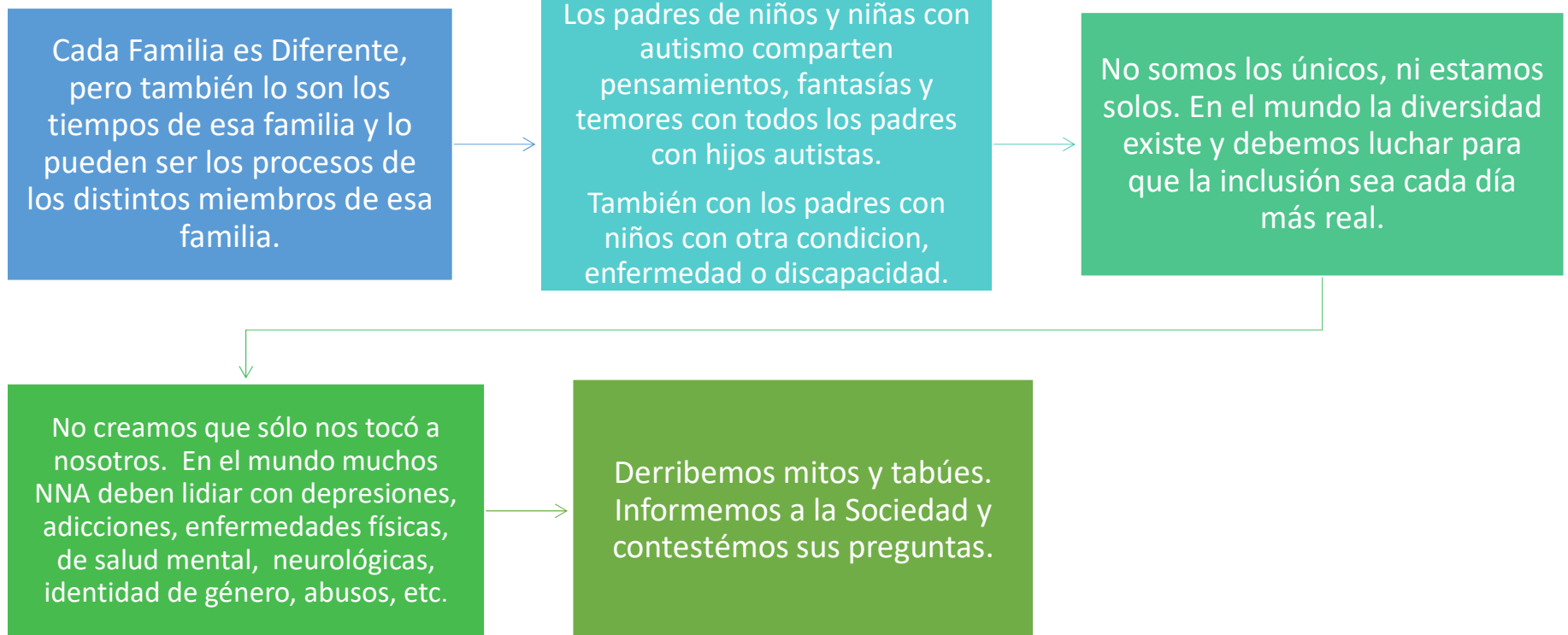
Frustración por la diferencia entre la experiencia parental que están teniendo y la que habían imaginado

Culpa y/o Ira,
Sensación de Agobio

Pérdida de confianza en los propios recursos.

Preocupación por el impacto hacia los hermanos

Debemos tener en cuenta:



Sugerencias

Volver a confiar en nuestra percepción e intuición y tomar nosotros también las decisiones, no sólo los tratantes
(trabajo en conjunto)

No estar pensando todo el tiempo en el pronóstico sino poder disfrutar el día a día y de los pequeños avances

Dejémonos ayudar y sostener.
Debemos confiar que otros pueden cuidarlos bien también (abuelos, tíos, amigos)

Pensar en el autocuidado y tiempo para uno no tiene relación con ser mal padre o madre o querer quitárselo/a de encima

Estar conscientes que no solamente somos padres o madres, sino que también pareja, amigo/a, trabajador, etc.

Cómo apoyarse y la necesidad de cuidarse:

Preservar los espacios vitales (íntimos, de pareja y sociales)

Compartir con familias con niños y niñas con neurodivergencias y discapacidad

Buscar apoyo psicológico individual

Buscar apoyo psicológico de parejas o terapia grupal

Buscar grupos de apoyo (presenciales, online, por whatsapp)

Buscar terapia psicológica para los hermanos

-
- Que el diagnóstico no sea una sentencia que nos robe la esencia de nuestros hijos e hijas y que no nos permita mirar que ahí hay un niño, niña o adolescente **con deseos y con capacidad para ser feliz**. Que el diagnóstico sólo sea una guía de ruta.
 - Tratemos de cambiar con el paso del tiempo la pregunta ¿Por qué a mi? a la ¿Y por qué a mi no?.



**“NO DEBERIA HABER NADIE
EN EL MUNDO QUE NECESITE
SER INCLUIDO EN UN MUNDO
QUE TAMBIEN LE PERTENECE”**

MUCHAS GRACIAS!!!

