

Mis sentimientos

■ *Me siento aturdido, como sin energía*

De familia a familia

“Recuerdo aquellos primeros momentos, tras saber que Alicia era sorda, que tanto mi mujer como yo nos sentíamos agotados: no dormíamos bien, no nos apetecía comer y nos pasábamos el día pensando por qué nos había pasado eso, qué podíamos hacer, dónde teníamos que ir... Teníamos la sensación de que no íbamos a poder seguir adelante”.

¿Por qué me siento así?

Ahora tenéis motivos suficientes para sentir os así y lo importante es reconocer cómo os encontráis para poderle hacer frente. Pensar que no deberíais sentir os así no es una buena solución: necesitáis vuestro tiempo para asimilar todo y en ese tiempo a veces flaquean las fuerzas y las energías.

Intentar abarcar todo es complicado. Quizás ha llegado el momento de revisar de todas las cosas que tenéis que hacer a lo largo del día las que son verdaderamente prioritarias y las que no lo son. Esto os ayudará a organizaros, a delegar en otras personas y a daros cuenta de hasta dónde podéis llegar.

Si echáis la vista atrás seguro que veréis que vivisteis otras situaciones en las que quizás os sentisteis igual de agotados y al final las superasteis. Las fuerzas y la capacidad de superarlo están en vosotros, confiad en ellas.

¿Y ahora qué? Hablan las familias

Me di cuenta de que el "yo puedo con todo" no es verdad: necesitaba ayuda

A muchas familias les cuesta aceptar que hay veces que no podemos con todo. Reconocer que tenemos limitaciones es algo positivo y un gran paso para sentirnos mejor y recuperar las energías. Amigos, familiares... echad mano de todas aquellas personas que os puedan ayudar con pequeñas cosas para aliviaros la carga. Buscar apoyo en otras familias que ya han pasado por esto es también una gran idea. Además hay un montón de profesionales que seguro que os pueden orientar y dosificar toda esa información (y a veces *desinformación*) que habéis encontrado en Internet, hablando con la gente, etc.

Dormir, comer bien, tener un rato para ti... son cosas que aprendí que eran importantes

Sabemos que con todas las cosas que tenéis que hacer ahora os resulta difícil encontrar tiempo para otras cosas pero igual de importante que ponerse a buscar soluciones lo es dedicarse un tiempo para uno mismo. La razón es muy sencilla: si papá y mamá están bien, vuestras hijas o hijos estarán mejor. Dedicaros tiempo para vosotros es algo importante y que con una buena organización se puede hacer. Levantarse un pelín antes para desayunar tranquilos, darse un baño o escuchar un poco de tu música favorita os recargará las pilas y con unos turnos (mientras uno descansa el otro lava a los niños) se puede conseguir.

Hablábamos solo de la sordera, ahora entiendo lo importante que era desconectar

Es normal que sea el tema de muchas de vuestras conversaciones: necesitáis respuestas, saber qué va a pasar, a qué colegio llevarle... Pero muchas veces el no desconectar hace que hablar tanto del tema sirva solo para angustiarnos más y sentirnos abrumados. Pensar en el pasado (el porqué de todo esto, etc.) así como en su futuro son preocupaciones normales que a veces os provocan angustia: son muchas dudas y pocas respuestas y pensar en esto puede que no os deje ver las cosas importantes de ahora mismo. Salir a dar una vuelta, ver una película o

www.mihijosordo.org

2

hacer algo de deporte puede ayudaros a ver las cosas de otra forma, a hablar de otros temas y a desconectar un poco. Tendréis energías renovadas.

Las reuniones con familia y amigos nos estresaban: había que contar lo mismo a tanta gente...

Vuestra familia y amigos y amigas estarán también preocupados por la situación y quizás no saben cómo ayudaros. Es posible que tengan las mismas dudas que vosotros pero quizás ni vosotros mismos sabéis todas las respuestas. Esconder vuestros sentimientos para que no se preocupen y "hacer como si nada" no es una buena idea y puede que eso os termine agotando. En cambio hablar con la familia, decirles lo que necesitáis (apoyo, consuelo o ánimo) sí lo es. Ayudaros con vuestros otros hijos e hijas, salir a dar un paseo o incluso no sacar el tema pueden ser algunas cosas que seguro que estarán encantados en hacer. Dejaos ayudar y mimar, os lo merecéis.

Mamás y papás

No somos fuentes inagotables de energía y tenemos limitaciones. Ahora os sentís incapaces y sin fuerzas pero es cuestión de tiempo. Dentro de poco sentiréis lo buen padre y lo buena madre que sois.

Recuerda que no estás solo. En la página web encontrarás mucha información para resolver tus dudas además de poder consultarnos en el apartado *Pregúntanos*.

En la colección de DVD *Mi hijo sordo* podrás ver aspectos relacionados con las niñas, niños y jóvenes sordos. Ver *Materiales*.

www.mihijosordo.org