

Nosotros/ pareja

Nos pasamos el día entero hablando de la sordera

“Cuando supimos que Marta era sorda teníamos muchísimas dudas: ¿Qué podíamos hacer? ¿Podría ir a la escuela? No sabíamos qué implicaba una pérdida auditiva y claro, estábamos siempre hablando del tema.

Poco a poco dejamos de angustiarnos y empezamos a buscar soluciones, ayudas, profesionales que nos orientasen y a ir recuperando el tiempo que, como pareja, necesitábamos. El apoyo de mi familia, de profesionales y de otros padres y madres que ya lo habían pasado fue un antes y un después para mí, una recarga de energía muy necesaria”.

¿Qué te parece si nos vamos al cine?

La llegada de una pequeña o pequeño sordo cambia el día a día de la familia, y también el tema de las conversaciones. Vuestros planes se han visto de alguna forma cambiados y ahora hay que adaptarse a una nueva situación. Por eso es normal buscar respuestas, querer saber qué va a pasar, pensar en un cole, en las ayudas... Y hablar de todo esto en pareja es normal, la sordera puede pareceros una auténtica desconocida: quizás no hay nadie más en la familia con una pérdida auditiva, o nunca hayáis oído hablar de la sordera e incluso que tengáis ideas equivocadas de lo que es.

En realidad lo que ocurre es que esta noticia os ha desbordado y es normal preguntarse muchas cosas y que cualquier tema os recuerde a la sordera de vuestra hija o hijo. Es normal que sea el tema de muchas de vuestras conversaciones. Pero a veces el no desconectar hace que hablar tanto del tema sirva solo para angustiarnos más y sentirnos abrumados. Veamos algunas formas de evitarlo:

www.mihijosordo.org

- ❖ **Recuperar poco a poco las aficiones.** Volver a retomar ese deporte, hacer un curso online, apuntarte a esas actividades que organizan cerca de casa... Recuperar vuestras aficiones y hacer cosas fuera de casa son una gran forma de recargar la energía y volver a casa con nuevas cosas que contar.
- ❖ **Recuperar vuestra intimidad.** Es comprensible que, con todo lo que tenéis que hacer en el día a día, os resulte complicado recuperar momentos solo para vosotros. Pensad que es tiempo invertido y que organizándoos bien y pidiendo ayuda a la familia y amistades podréis recuperar ese espacio de intimidad tan vital para vosotros.
- ❖ **Resolver dudas.** Es normal que haya temas de los que no tengáis respuestas, y quizás hablarlo entre vosotros sin ver nada claro hace que os agobiéis más. Los profesionales están ahí para resolveros todas vuestras dudas. No os quedéis con inquietudes y preguntadle todo lo que sea, aunque os parezca algo de poca importancia. Seguro que aclarar estas dudas así como conocer a otras familias os hace daros cuenta de que esas dudas que tenéis son de lo más comunes.

No dejéis de consultar el siguiente apartado, seguro que os sirve de mucha utilidad.

Mi familia > Nosotros/ pareja > Dónde pedir asesoramiento sobre la sordera

- ❖ **Centrarse en el aquí y el ahora.** 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.

Profundizaremos en estas reacciones tan normales en el apartado de Mis sentimientos. Aquí os adelantamos un contenido que quizás os despeje algunas dudas.

Mis sentimientos > No puedo hacer nada

- ❖ **¡Tiempo para cada uno!** Toda esa energía que tenéis desde que os levantáis, todo el cariño que dais a la familia, cómo lucháis por salir adelante... para mantener todo eso que dais os tenéis que cuidar y mimar, y eso no es una pérdida de tiempo. Salid, tened tiempo para vosotros y permitíosos relajaros. Será un tiempo bien invertido.

Mamás y papás

Daros tiempo para familiarizaros con esta nueva situación, dentro de poco todas esas dudas serán muchas menos y volveréis a compartir entre vosotros muchas más cosas. Es cuestión de tiempo, mucho ánimo.

Hablan las familias...

Nos dimos cuenta de que familia y amigos estaban deseando ayudarnos

Seguro que vuestros familiares, amigos y amigas están deseando echaros una mano, para escucharos o quizás para ayudaros cuidando al peque y que así encontréis tiempo para vuestras cosas. Saber reconocer que quizás necesitáis ayuda para salir del bache es ya un gran paso. La ayuda de familia, amigos y profesionales así como buscar recursos, información y soluciones son las mejores estrategias para sentirnos cada vez más fuertes.

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

www.mihijosordo.org



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.

Conocer a otras familias fue un alivio ino éramos los únicos que estábamos desconcertados!

Cuando padres y madres os encontráis con más familias que han pasado por vuestra situación es cuando os dais cuenta de que no es extraño tener tantas dudas, que es normal estar perdidos y que es complicado saber qué es lo que mejor funcionará para vuestra hija o hijo sordo. Las asociaciones de familias con hijas e hijos sordos ofrecen esta posibilidad además de contar con profesionales que tienen experiencia en el trabajo con niñas y niños sordos y están familiarizados con las dudas, tan normales, de padres y madres.

Encontraréis direcciones de asociaciones de familias en el apartado de **Dónde acudir** además de páginas web como www.fiapas.es

Dónde acudir > Familias con hijas e hijos sordos

Es importante no olvidarte de ti y buscar tiempo para uno mismo, sobre todo en estas situaciones

Seguro que pensáis que esto es imposible, que entre médicos, logopedas, hacer la compra, atender a vuestros otros hijos e hijas... es imposible dedicaros ni un segundo. Muchas veces un poco de organización es justo lo que necesitáis para encontrar ese ratito para vosotros y vosotras. Pensar que tomaros ese respiro es una pérdida de tiempo es un error: seguro que después de ese momento reservado solo para ti te sientes mucho mejor, con más energía para seguir adelante con todo. Os tenéis que cuidar para que podáis dar lo mejor de vosotros y vosotras. Salir a dar una vuelta, ver una película o 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.

www.mihijosordo.org

Estás en: [Mi familia > Nosotros/ pareja > Nos pasamos el día entero hablando de la sordera](#)

Muchas veces hablábamos solo de la sordera de María y eso nos agobiaba más

Es muy lógico que ante esta nueva situación que no sabéis muy bien por dónde coger le dediquéis gran parte de vuestras conversaciones. Eso es algo positivo porque significa que os dais cuenta de que es una situación nueva, que necesitáis buscar recursos y soluciones y que necesita de vuestra atención. Pero también necesitáis ir recuperando, poco a poco, vuestro día a día: antes de saber el diagnóstico de la sordera seguro que hablabais también del trabajo, de vuestros planes, de vuestros otros hijos e hijas... Seguro que poco a poco iréis recuperando vuestra rutina y eso también os hará ver esta situación con otra perspectiva.

Encontrar profesionales que nos orientaron fue un gran alivio

Es frecuente que el no saber por dónde empezar, etc. os haga agobiaros más de la cuenta. Seguramente, el hecho de que la sordera sea algo desconocido os haga sentir que vais de un sitio a otro sin tener nada claro y con sensación de prisa y de querer solucionarlo todo al instante. Conocer a profesionales familiarizados con la sordera y sus implicaciones os puede ayudar y tranquilizar. Saber por dónde empezar, qué recursos hay, aclarar dudas y sentir que no estáis solos os hará enfrentar la situación con mayor tranquilidad y confianza.

Queríamos tenerlo todo resuelto, pero es importante saber que siempre surgirán nuevas dudas

Es normal que después de tantos momentos de dudas, preocupaciones, etc. tengáis ganas de estar tranquilos y tranquilas y con la sensación de no tener más interrogantes. Pero la aventura de ser padres y madres es un camino lleno de nuevos desafíos. Estos retos los tenéis que ver como oportunidades para aprender, sí, aprender de vuestros hijos e hijas, aprender de vuestra capacidad de superación, de daros cuenta de lo bien que lo estáis haciendo y que, superar nuevos retos hace que aparezcan otros. Lo importante es que todas esas preocupaciones, dudas y miedos tan normales no os paralicen y no os hagan

disfrutar de todas las cosas tan bonitas que os podéis llevar en este camino con vuestras hijas e hijos.

Ya lo tenemos más claro

Es normal que en vuestras conversaciones el tema de la sordera esté muy presente: necesitáis tiempo e información para que todo vaya volviendo a la normalidad. Poco a poco os iréis dando cuenta de que ya hay muchas cosas que sabéis, que estáis haciendo muy bien y que vais recuperando vuestro tiempo y vuestras conversaciones.

¿No te ha quedado claro?

No olvides que puedes consultarnos en el apartado *Pregúntanos*. Además en la colección de DVD *Mi hijo sordo* podrás ver aspectos relacionados con las niñas y niños sordos en estas edades. Ver *Materiales*.