

Mis sentimientos

■ *Todo me pasa a mí*

De familia a familia

“Fue un período difícil, eran muchas cosas las que había que ir haciendo en relación con la sordera de Rubén y cuando parecía que ya habíamos resuelto algo volvían a surgir más cosas que solucionar: papeleos, buscar un buen colegio, recibir información de las ayudas... Si algo salía mal o tardábamos más en solucionarlo pensábamos que todo nos pasaba a nosotros...

Ahora, con toda la información que tenemos, con todos los recursos que vemos que existen hemos empezado a darnos cuenta de que era muy normal sentirnos así”.

¿Por qué me siento así?

Cuando nos sentimos agobiados es muy frecuente que nos parezca que todo a nuestro alrededor es más difícil. Cuando vivimos una situación estresante o inesperada necesitamos tiempo, información para saber cómo hacer frente a esa nueva situación... es un proceso en el que es muy frecuente sentirse indefensos y pensar que de verdad “todo me pasa a mí”.

Las ganas que tenéis de ver que está todo resuelto hace que cuando vuelven a surgir asuntos que solucionar os volváis a sentir agobiados. Es normal que tengáis ganas de ver resultados ya pero es probable que no sean cosas que se puedan resolver de un día para otro. Saberlo os ayudará a tomaros las cosas de otra forma. Además seguro que ya hay un montón de cosas que estáis haciendo muy bien, tenéis más recursos de los que pensáis.

Ahora no os dais cuenta de todas esas cosas que hacéis por vuestra hija o hijo, pero veréis que poco a poco ganaréis confianza. Os iréis sintiendo cada vez más

www.mihijosordo.org

fuertes y todo esto que os parece que se pone en vuestra contra lo superaréis como tantas otras cosas que ya habéis ido superando en vuestra vida.

¿Y ahora qué? Hablan las familias

Es importante buscar ayuda y apoyo en familiares y amistades, se lleva todo mejor

Tener la sensación de que “todo me pasa a mí” muchas veces se debe a que os sentís desbordados por esta situación tan nueva e inesperada. Buscar apoyos en la familia y en vuestras amistades es una buena idea para sobrellevar esta situación de la mejor de las maneras. Porque no somos fuentes inagotables de energía y porque también vosotros, mamás y papás, necesitáis reponer fuerzas, es muy positivo que sepáis delegar en otras personas para ver las cosas con otros ojos y sentir os mucho más tranquilos y tranquilas. Además es una oportunidad para que el abuelo, la tía de vuestra hija o esos amigos de toda la vida se sientan útiles echándoos una mano.

Es importante no olvidarte de tí 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. Recordad que seguro que hay mucha gente a vuestro alrededor que está deseando echaros una mano.

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

www.mihijosordo.org

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 orientasen y familias como la nuestra fue un gran alivio

Es frecuente que todos esos agobios, el no saber por dónde empezar, etc. os haga agobiaros más de la cuenta. Seguramente, el hecho de que la sordera sea algo desconocido porque vuestra hija o hijo sea la primera persona con una pérdida auditiva que conocéis, o porque nos sabéis qué tipo de recursos existen en vuestra ciudad, hayáis sentido que vais de un sitio a otro sin tener nada claro y con sensación de prisa y de querer solucionarlo ya. Conocer a profesionales familiarizados con la sordera y sus implicaciones y encontrar a otras familias que ya han pasado por vuestra misma situación son cosas que os pueden ayudar y tranquilizar. Saber por dónde empezar y sentir que no estáis solos o solas os hará enfrentar la situación con mayor tranquilidad y confianza.

Mamás y papás

Tenéis más recursos de los que pensáis y ahora os parecen un montón de cosas que solucionar pero con tiempo y apoyo por parte de vuestra pareja, familiares, profesionales, otras familias, amistades... iréis recuperando la confianza y os daréis cuenta de lo bien que lo estáis haciendo.

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