

De Padre a Padre:
Comprender el estrés y las Estrategias para Enfrentarlo
Por Myrna Medina
Especialista en Familias

¿No sería agradable vivir con menos estrés? Por supuesto la respuesta es “Sí”, pero la realidad es diferente. En la vida moderna el estrés es parte de nuestra vida diaria, enfrentamos a muchas obligaciones y situaciones bajo mucha presión, tales como el trabajo, el tráfico excesivo y la inseguridad laboral, que puede provocar que estemos en un constante estado de estrés.

Cuando la familia tiene un hijo con discapacidades, se encuentra con una nueva gama de desafíos en la vida, y debe luchar por adaptarse a las nuevas demandas. Estas a menudo incluyen ampliar el rol de la familia para cuidar al niño, situaciones financieras inesperadas, y presiones sociales y emocionales que muchas veces pueden parecer difíciles de enfrentar y manejar.

Mi punto de vista como madre de un niño con discapacidades es que los altos niveles de estrés son algo inevitable. Tener un hijo con discapacidades nos lleva a un amplio rango de responsabilidades nuevas y sentimientos que no se esperaban: enfrentar el diagnóstico, el proceso de dolor (como el aislamiento de los padres, el sentimiento de pérdida, de vergüenza, y de sobre protección), el costo económico (tal vez uno de los padres tenga que dejar de trabajar para cuidar al niño), todo esto provoca presión en el matrimonio, en los hermanos y en los parientes.

Las respuestas de los padres a la encuesta

Padre # 1:

¿Puede describir el estrés relacionado con su hijo con discapacidades?

“Mi vida era muy estresante cuando mi hijo era más pequeño, porque tenía mucho trabajo, tenía que pensar por él y por mí y tenía que prepararlo para la escuela y cumplir con todas sus necesidades. Tenía miedo de cualquier llamada telefónica de la escuela, porque siempre había algún problema con él. “Yo siempre estaba apurada.”

¿Cuándo sabe que está bajo demasiado estrés?

“Cuándo pierdo la paciencia, y lloro con facilidad.”

¿Cómo maneja el estrés?

“Con ejercicio y viendo buenas películas.”

A lo largo del camino hay nuevos retos que llegan con cada etapa del desarrollo de su hijo, es decir que desde la intervención temprana hasta la transición a la vida como adulto con frecuencia puede haber grandes problemas de salud y de educación. Además de eso, en la vida de los padres puede haber otros asuntos importantes a los que también deben de poner atención. Todo esto puede ser una carga muy pesada para su estado emocional y su capacidad para pensar con claridad.

Un poco de estrés no está mal, porque nos ayuda a funcionar bajo presión, lo cual nos motiva a hacer las cosas lo mejor posible. El estrés es una respuesta normal a una amenaza o peligro, es la manera en que el cuerpo nos protege. Así que cuando funciona correctamente, nos mantiene centrados y alertas.

Pero, más de cierto límite, el estrés puede empezar a causarnos problemas de salud, en las relaciones, y en la vida laboral. Estamos tan acostumbrados a sentirnos “bajo este estado” que nos parece familiar, aun normal, que no nos podemos dar cuenta de lo mucho que nos afecta en nuestro comportamiento. El estrés excesivo puede llevarnos a niveles más altos de enojo, ansiedad y depresión, lo cual puede aumentar la tensión en la familia y hacer nuestra relación con la escuela y con las personas que le dan atención a nuestro hijo más difícil de lograr.

Ya se sabe que es probable que una familia que tiene un hijo con discapacidades vaya a tener crisis físicas y emocionales que se pueden convertir en frustraciones y suposiciones no expresadas de lo que se espera de las demás personas. Y esto se ve no sólo entre los padres, también los niños de la familia pueden presentar muchas de las

Padre # 2:

¿Puede describir el estrés en relación con su hijo con discapacidades?

“Tengo la sensación de ansiedad. Demasiado trabajo. Sé que yo soy la única que cuida a mi hijo – a pesar de que me ayudan, prefiero hacer las cosas yo misma”

¿Cuándo sabe que tiene demasiado estrés?

“Cuando siento que no hay salida. Cuando lloro mucho. Cuando quisiera huir.”

¿Cómo maneja el estrés?

“Tomo una respiración profunda. Si puedo, salgo por un rato, encuentro un lugar tranquilo para pensar y poner mi cabeza en orden.”

mismas emociones que los adultos sienten, como el dolor, la ira, la vergüenza, o los celos, y pueden tener problemas para hablar de estos.

Una vez leí que “tener un hijo con discapacidad no es lo que desintegra a la familia, si no es la forma en que uno reacciona a la discapacidad y entre sí.” Es cierto que el primer impacto de la noticia es devastador y confuso, con los temores de lo inesperado y lo desconocido. Pero una vez que pasa el tiempo y uno aprende más acerca de cómo administrar y anticipar las necesidades de nuestros hijos y también las nuestras, los niveles de estrés y la ansiedad pueden, y se van a reducir.

Es importante aprender a reconocer cuando el estrés está fuera de control. Encontrar el tiempo para crear algunas maneras nuevas de manejar situaciones estresantes tendrá un impacto positivo no sólo en su vida, sino en las vidas de las otras personas que están a su alrededor.

Las siguientes son algunas estrategias* que le podrían ayudar a reducir su nivel de estrés:

INFÓRMESE: Más información sobre la discapacidad de su hijo y lo que ello implica, en relación a los servicios y apoyos.

BUSQUE APOYO: Busque ayuda profesional, ya sea individualmente o en grupo. Unirse a un grupo de apoyo les ayudará a sentir que no están solos.

TÓMESE EL TIEMPO NECESARIO: Prepárese con tiempo adicional para consultas médicas u otros servicios, así no va a tener que estar de prisa.

ESCRÍBALO: No confíe en su memoria,

Padre # 3:

“Ser una madre soltera impone exigencias y desafíos adicionales a lo que se llama el estrés normal, especialmente cuando mi hija está enferma o yo me enfermo - no hay nadie a quien recurrir. Cuando me siento muy vulnerable o impaciente, sé que estoy bajo mucho estrés.

A través de los años he aprendido a equilibrar mi vida. He aprendido a ser paciente, a respirar profundamente y a aprovechar el tiempo cuando ella está en la escuela. Leo un buen libro, o duermo tanto como puedo.”

escriba la información. Usted tiene demasiadas cosas en su mente para poder recordar todo

CELEBRE: Celebre los logros de toda la familia y no sólo los del niño con discapacidad

CUÍDESE A SI MISMO: Separe tiempo para sí mismo, para actividades recreativas y de diversión.

MANTENGA EL EQUILIBRIO EN LA FAMILIA: Sea consciente de que no sólo su hijo con discapacidades necesita atención, sino también los otros niños y su esposo la necesitan.

COMUNÍQUESE: Hacer preguntas y compartir información y sus sentimientos evitará que las otras personas hagan suposiciones sobre lo que le pasa a usted y su situación.

PLANEE EL FUTURO: Identifique cuándo es probable que vaya a estar estresada, pida ayuda, cree un plan con anticipación.

*Información adaptada de los Centros para el Control de Enfermedades página del Internet:
<http://www.cdc.gov/family/specialneeds/>