



### **Trazando las bases: Preocúpate por ti**

La mayor necesidad de cualquier niño es recibir amor y apoyo incondicional. Los padres lo hacen de manera intuitiva. Nosotros sabemos que el amor incondicional es la fuerza más poderosa de la tierra. Cuando un niño se siente seguro, querido y aceptado tal y cómo es, esto le permite progresar adecuadamente en cualquier área de su vida.

Con un niño con Síndrome de Asperger, esto puede ser muy difícil. Hay muchos motivos para esto. Por ejemplo, él tiende a tener una auto-imagen poco realista, sufre mucha ansiedad; tiene muchos problemas sociales y es difícil de motivar. Todo esto le causa problemas para relacionarse con el mundo. Esto significa que él, aún más que otros niños necesita oír de sus padres, alto y claro, el mensaje que le dice: “Nunca vamos a dejar de quererte”.

Más adelante sugeriremos maneras específicas de dar los mensajes de manera que el niño pueda caminar sintiéndose seguro, querido y aceptado.

Cuando un niño tiene Síndrome de Asperger, esto tiene un gran impacto no sólo en su vida, también en la vida de los que están a su alrededor, especialmente en la de los padres. Si nosotros no estamos bien, construiremos progresivamente nuestra relación familiar de forma incorrecta con estrés, resentimiento e ira, lo cual nos irá minando y nos dañará a todos. Si esto sucede durante un periodo largo de tiempo, nos otros nos iremos quemando, agotando y acabaremos enfermos física y mentalmente.

Tal vez lleguemos a pensar que no podemos hacer nada y nos quedemos sin nada que ofrecerle a nuestro hijo o hija. Por lo tanto, antes de empezar a buscar y atender las necesidades de tu hijo, primero debes mirar si las tuyas están cubiertas.

#### **Consejo 1: Mantente abastecido (El consejo “Nevera”)**

¡Piensa en ti cómo si fueras una nevera llena de comida! Cuando estás bien abastecido, tienes mucho que dar, no sólo a tus hijos, también a las personas importantes de tu vida. El problema es que cuanto más das, menos abastecido estás. Si no la vuelves a rellenar, cada vez tendrás menos que ofrecer y un día, quizá, no puedas dar nada. Así que de vez en cuando “échale un ojo a tu nevera” y mantenla “llena”.

Márcate hacer cosas de forma regular sólo para ti: tiempo libre, ir al gimnasio, tomar un baño relajante, ver una película, ir a pasear, escuchar tu música favorita... Cualquier cosa que te haga sentir bien y te aporte bienestar. Y si de repente te sientes culpable, ¡**NO LO HAGAS!** Repítete que estás abasteciendo tu nevera para poder ofrecerle más a las personas que amas.

#### **Consejo 2: Rodéate de apoyos.**



Hay que tener fuerzas para establecer la mejor red de apoyos posible para que tú puedas acudir a ella. Es muy útil tener a gente en quien **¡CONFIAR Y DELEGAR!** o que te puedan echar una mano para que tomes un respiro. Acepta los ofrecimientos de amigos o de la familia. No sacas nada positivo al convertirte en un mártir echándotelo todo a tus espaldas. Contacta con los servicios médicos, servicios sociales... de tu zona para ver qué ayudas puedes obtener. Si puedes permitirte pagar algún tipo de ayuda extra, será una buena manera de mantenerte sano física y mentalmente. A menudo los estudiantes agradecen la oportunidad de cuidar a tu hijo unas horas a la semana, especialmente si están estudiando algo relacionado con las dificultades de tu hijo. Puedes colgar un anuncio en la escuela o en el periódico local (pero evidentemente asegúrate de que la persona que coges es la adecuada).

***Consejo 3: No te tomes las cosas personalmente.***

Cómo padres, ponemos mucho cariño en todo lo que hacemos por nuestros hijos. Y todos necesitamos, para reforzar nuestra autoestima, gesto y respuestas a ese cariño que damos. Sin embargo, como padres con chicos con síndrome de Asperger, sabemos, que a nuestros hijos les es más difícil correspondernos de forma espontánea. Ya que ellos no siempre sienten que tienen que “devolvernos ese amor”.

Esto nos puede herir, es duro no recibir lo que necesitas de tu hijo: una sonrisa amable, una palabra agradable...

Incluso a veces su comportamiento puede parecernos hostil.

Es importante que no te tomes esto como algo personal porque él no lo hace para herirte. A pesar de cómo se comporte,

**¡DEBES RECORDAR QUE ÉL TE QUIERE Y QUE NECESITA DE TU AMOR!**

***Consejo 4: No olvides otras áreas de tu vida.***

Dado que los niños con síndrome de Asperger necesitan tanto tiempo y energía, cuidarlos puede acabar ocupándote todo vuestro tiempo y energía. Es fácil acabar abandonando tus otros intereses o aficiones. Intenta mantener un equilibrio entre cuidar a tu hijo y atender tus otras relaciones sociales e intereses.

**¡PIENSA EN TI!**

***Consejo 5: Se realista cuando hablas de los problemas.***

A veces hay tantas dificultades que trabajar que parece que te sobrepasen. Es imposible arreglar todas las cosas a la vez, así que ¿Por dónde vas a empezar? Ve despacio y afronta la situación de manera realista. **¡HAZ UNA LISTA!** de los problemas que tienes y realiza una escala de prioridad en función de lo urgentes que son.



Esto dependerá de cosas cómo la seriedad del asunto y cuantos problemas está causando, a ti y a los demás. Puede ser útil hacer esta lista con la pareja o con un amigo.

Una gran ventaja de afrontar los problemas de esta manera es que una vez has decidido centrarte en los problemas más urgentes, te puedes permitir un respiro y delegar un poco en los demás.

### **Consejo 6: Ponte las metas SMART**

No esperes demasiado de ti o de tu hijo rápidamente. Cuando estás intentando conseguir un progreso en un área, hazlo paso a paso. Tómate un tiempo para hacer tus metas SMART.

¡SMART! significa:

- Pequeño (**S**mall)
- Medurable (**M**easurable)
- Posible de alcanzar (**A**chievable)
- Realista (**R**ealistic)
- Tiempo concreto (**T**ime based)

Por ejemplo, una meta que no es SMART podría ser para tu hijo “ser educado”. La meta SMART podría ser “dar los buenos días a los vecinos cuando nos cruzamos con ellos en el portal de nuestra casa”.

### **Consejo 7: Permite que las estrategias sean la llave, no la meta**

Recuerda que los consejos y las estrategias son para servirte, y no al revés. Por lo tanto, ¡SE FLEXIBLE!. Si una idea te funciona, utilizarla siempre que puedas. Pero si un consejo no te va bien o te hace sentir mal, simplemente, ignóralo, no a todos nos sirven las mismas estrategias. ¡CONFÍA EN TU JUICIO!.

Tus decisiones son las mejores para tú hijo.

Pero ten en mente una cosa, el tiempo puede causar diferencias: una cosa que no funciona hoy, puede funcionar dentro de seis meses o al revés. Así que intenta las cosas más de una vez; observa qué funciona con tu hijo y sigue tu intuición.

### **Consejo 8: Hazle valorar lo que tiene**

Es un gran error sobreproteger a cualquier chico dejándole hacer siempre lo que él quiere y/o dándole demasiadas cosas. Cuando lo hacemos, nos hacemos la vida más difícil porque acabamos con un chico muy demandante. En la educación de nuestros hijos es imprescindible que les enseñemos a tolerar la frustración, lo que significa, no darles siempre lo que nos piden.



**¡EL HECHO DE QUE NUESTRO HIJO TENGA DIFICULTADES ESPECÍFICAS, NO PUEDE SIGNIFICAR QUE DEJEMOS DE EDUCARLO, LO QUE UTILIZAREMOS SERÁN ESTRATEGIAS DISTINTAS!**

Por ejemplo, no debemos actuar:

- Por pena: Sentimos pena por él cuando la vida le es dura y queremos hacérsela más fácil, no dejándolo madurar.
- Por comodidad: Él siempre pide e insiste para conseguir lo que quiere. No te engañes: es más fácil darle las cosas que soportar su insistencia, así como es más fácil hacerle las tareas que enseñarle a hacerlas.
- Por culpabilidad: Queremos que nuestros hijos sean felices y nos sentimos culpables y responsables cuando están disgustado. (Incluso cuando su disgusto es totalmente irracional). El motivo fundamental para ser indulgente con él es que queremos que sea feliz a toda costa. Lo cuál nos puede llevar a ser excesivamente indulgente con él lo que nunca le hará feliz a largo plazo. Es necesario recibir un NO de vez en cuando, esto nos enseña a valorar lo que tenemos.

Una sugerencia para cuando él pida algo, es proponérselo cómo un premio por su buen comportamiento. Por ejemplo, si os pide un videojuego, decid “me encantaría darte el videojuego, y creo que lo debemos reservar cómo premio para cuando tu...”

### ***Consejo 9: Busca alguien con quien hablar***

Asegurate de que no te guardas todos tus sentimientos dentro. Necesitas al menos una persona en quien confiar para contarle cómo te sientes realmente. Puede ser alguien de la familia, tu pareja, un amigo... Lo más importante es que tengas la oportunidad de desahogarte, soltarte, divertirte, relajarte...

**¡HABLAR REALMENTE AYUDA!**

### ***Consejo 10: Mamás – desengancharos***

Las mamás en particular tienen el hábito de sentirse culpables a menos que lo hagan todo por su hijo. Nosotras necesitamos desengancharnos de ese hábito, porque nadie se va a preocupar por nosotras si no lo hacemos nosotras mismas. No es algo fácil de hacer.

Piensa en el consejo que dan las aerolíneas: “En caso de emergencia póngase primero el oxígeno usted antes de intentar ayudar a los demás”.

**Recuerda: ¡UNA DE LAS MEJORES MANERAS DE QUERER A UN NIÑO ES CUIDAR A SU MADRE!**



***Consejo 11: No le des más importancia de la que tiene***

Para los que no conocen la dificultad de vuestro hijo, a menudo les puede parecer mal educado. Cuando su conducta provoca miradas de desaprobación o comentarios, el niño normalmente no se da cuenta. Pero los somos conscientes de los signos de desaprobación y juicio muy fácilmente, lo que nos provoca tristeza y malestar.

Esto es normal, todos sabemos que el mayor daño que nos pueden hacer como padres, es hacérselo a nuestros hijos. Por tanto, debemos trabajar y cuidar nuestra autoestima para estar fuertes.

**¡PREOCÚPATE POR TI, PORQUE ERES LA BASE PARA EL BIENESTAR DE TUS HIJOS!**

**Educar es...**

"Educar es lo mismo  
que poner un motor a una barca...  
hay que medir, pensar, equilibrar...  
... y poner todo en marcha.

Pero para eso,  
uno tiene que llevar en el alma  
un poco de marino...  
un poco de pirata...  
un poco de poeta...  
y un kilo y medio de paciencia concentrada.

Pero es consolador soñar  
mientras uno trabaja,  
que ese barco, ese niño  
irá muy lejos por el agua.  
Soñar que ese navío  
llevará nuestra carga de palabras  
hacia puertos distantes, hacia islas lejanas.

Soñar que cuando un día  
esté durmiendo nuestra propia barca,  
en barcos nuevos seguirá  
nuestra bandera enarbolada."

**(Gabriel Celaya)**

**ELABORADO POR:**  
**Lola Martín y Belí Ruiz**