



Hablando con mi familia y amigos acerca de mi hijo/a con discapacidades

(Talking to my family and friends about my child's disability - Spanish version)

Esta hoja de consejos discute por qué hablando con su familia y amigos acerca de su hijo/a con discapacidades pudiera ser difícil y proporciona consejos para iniciar esas conversaciones.

El papel del estigma

A veces puede haber estigma en torno a la discapacidad de un niño, incluso dentro de una familia o comunidad. El estigma significa que otras personas tienen actitudes negativas o creencias falsas hacia personas con diferencias mentales, físicas o sociales. El estigma es común cuando una discapacidad causa un comportamiento inesperado o atípico.

El miedo al estigma puede hacer que los padres se sientan:

- Preocupados de que su hijo/a sea rechazado por su familia o comunidad
- Avergonzados por el comportamiento de su hijo/a
- Temerosos de que otros juzguen a su hijo/a o los etiqueten como malos padres
- Incómodos por no poder explicar por qué su hijo/a actúa de cierta manera o tiene dificultades

Compartir

Cualquiera de estos factores puede dificultar que comparta información sobre la discapacidad de su hijo/a. No puede controlar cómo reaccionan los demás, pero sí puede convertir estas experiencias negativas en oportunidades para educarlos. Esto puede aumentar la aceptación y la inclusión de todas las personas con discapacidades.

Usted conoce mejor que nadie a su hijo/a, pero puede ser difícil explicar su discapacidad. Pida ayuda a los profesionales que le apoyan para explicarla en un lenguaje claro. También puede ser que la persona con la que está hablando también tenga un ser querido con una discapacidad. Compartir este tipo de experiencias puede reducir el estigma y ayudarle a sentirse menos solo, tanto a usted como a los demás.

Educación

Reformule la forma en que habla sobre su hijo, y luego eduque. Por ejemplo, en lugar de decir: “Mi hijo no sabe cómo controlarse, usted puede decir “Carlitos tiene autismo. Su discapacidad le dificulta controlar sus impulsos. Esperar cuando está emocionado es muy difícil. Yo lo apoyo ofreciéndole su juguete favorito cuando tenemos que hacer fila.”

Si un amigo o familiar siempre intenta ayudar a su hijo/a y usted prefiere que no lo haga, usted puede decir: “Gracias por tu amabilidad. Luis tiene parálisis cerebral, lo cual le dificulta hablar y controlar su cuerpo. Pero como otros adolescentes, prefiere hacer las cosas por sí mismo. Si ves que está teniendo problemas con su laptop, por favor pregúntale primero si quiere ayuda. Generalmente, él pide ayuda cuando la necesita.”

Cuando se toma el tiempo para educar a los demás, aumenta la comprensión y disminuyen la vergüenza y el estigma.



Si tiene preguntas sobre cómo hablar acerca de la discapacidad de tu hijo/a, llame a PACER al (952) 838-9000 y pide hablar con un defensor, o visita pacer.org.