

# CONTENIDO

Agradecimientos.....	iv
Prólogo .....	v
Introducción .....	viii
Capítulo 1 Evitando la culpa .....	1
Capítulo 2 Apoyo y consejo .....	17
Capítulo 3 Cuidado de niños .....	29
Capítulo 4 Asuntos financieros .....	39
Capítulo 5 Tiempo para estar solo.....	49
Capítulo 6 Comunicación efectiva .....	63
Capítulo 7 Criando y disciplinando .....	85
Capítulo 8 Sexo, afecto e intimidad .....	97
Capítulo 9 Potenciales .....	107
Apéndice 1 Un programa de 6 semanas para parejas .....	121
Apéndice 2 Sobre el divorcio .....	137
Apéndice 3 Un taller para grupos de apoyo.....	145

## RECOMENDACIONES

Cuando se les preguntó a los padres en juntas de grupos de apoyo a dónde pueden ir para pedir consejo, información y apoyo, se hicieron las siguientes sugerencias:

1. **Únanse a un grupo de apoyo ahora mismo.** No traten de hacerlo solos, y no esperen una crisis antes de buscar ayuda.
2. **Dejen saber que ustedes necesitan ayuda** o tienen preguntas. Salgan de la casa, y busquen ayuda y apoyo de amigos, familia y otros.
3. **Tiendan la mano** a consejeros de la escuela, a pastores y a la comunidad de su iglesia; únanse a foros de la Internet; llamen a Mental Health and Mental Retardation (MHMR) [servicios para la salud mental o retraso mental] y a otros servicios en la comunidad; encuentren qué servicios son subsidiados (subvencionados) por el gobierno, tales como «Parenting Cottage». Noten que los programas específicos varían según el estado y aun el condado.
4. **Establezcan una relación de mentor** con otros padres que tienen experiencia y conocimiento en la misma clase de cosas, y pregúntenles si pueden ustedes llamarles cuando tienen un problema o una pregunta. Aunque las escuelas, médicos y agencias usualmente no darán nombres de tales padres, pueden quizás dar los nombres de ustedes a otros si ustedes se lo piden.
5. **Involúcrense en actividades** donde puedan hacer contacto con otros padres, tales como «Olimpiadas Especiales».
6. **Tomen la iniciativa:** si hay servicios que ustedes necesitan, sugieran que se empiecen — tal vez por la iglesia, un grupo de padres o voluntarios escolares.
7. **No permitan que su familia sea aislada** de otras familias. Si un niño no tiene amigos, es a menudo más difícil para la familia también hacer amigos. A veces, los padres evitan involucrarse con amigos y familiares porque están avergonzados de su niño, o quizás tienen miedo de ser una molestia. Necesitan cambiar eso — necesitan involucrarse y saber lo importante que es.

## ¡ALTO! LAS PEQUEÑAS COSAS SIGNIFICAN MUCHO

Consideren cómo esta madre hace malabares con sus muchas responsabilidades:

Algunas veces tengo que dejar que la contestadora tome la llamada, darme un baño cuando mis hijos están tomando una siesta, o antes de que se despierten en la mañana, o muy de vez en cuando programar días libres cuando no hay terapia, escuela, etc. También me levanto temprano algunos días antes que los niños, tan sólo para disfrutar de un café y una revista por unos minutos de paz antes de que el día se ponga en marcha.

¡Un café y una revista por sólo unos minutos de paz! No es mucho pedir, ¿verdad? Pero ¡qué más da!

Viki Gayhardt, autora y madre de dos niños con necesidades especiales, escribió un artículo muy valioso instando a padres de cuidar de sí mismos, y señalando unas pequeñas cosas que pueden hacer grandes diferencias:

Sé amable y gentil contigo mismo. Memoriza el acrónimo CHES: No te permitas sentir demasiado Cansancio, Hambre, Enojo o Soledad. [En inglés, HALT: hungry, angry, lonely or tired.] Recuerda que fuera de tu papel como padre, tú también eres una persona única que necesita alimentarse para crecer. Desafortunadamente, con pocas excepciones, esa responsabilidad también recaerá sobre ti para hacer que suceda. Redescubre una pasión perdida, toma una clase o cómprate unas flores. También cuida de buscar tiempo cada día para reflexionar. No importa si son diez minutos o una lujosa hora; usa el tiempo para respirar, meditar, escribir en un diario, estar al aire libre, echarse un sueñito o hacer cualquier cosa que pueda calmar tu mente y espíritu. Permítele a tu persona esta oportunidad de auto-amarte a diario sin culpa o interrupción. Tu hijo y tu familia estarán mucho mejor por esto.

Autism-Asperger's Digest Magazine  
septiembre-octubre de 2003, página 28