



ADAPTÁNDONOS COMO FAMILIA - DISCAPACIDAD -



LA DISCAPACIDAD PUEDE FORTALECERNOS

Más responsabilidades implican más comunicación



PUNTOS DE VISTA DIFERENTES

Es normal, además puede ayudarnos a encontrar diferentes soluciones



PODEMOS FORTALECER LAS RUTINAS

*Estas dan seguridad
Debemos planearlas, que sean regulares,
predecibles y conocidas por todos*



FINANCIERAMENTE

Debemos tener en cuenta todos juntos cómo ajustarnos a gastos en transporte, equipos, cuentas médicas o cambios en casa



JUNTOS BUSCAMOS APOYO

*En amigos o nuestra familia extendida
Grupos locales, actividades*



CAMBIAMOS DE ROLES

*Necesitamos comunicarnos mejor para determinar cómo balancear trabajo-cuidados
Buscar trabajos u horarios más flexibles*



ADAPTÁNDONOS COMO FAMILIA - DISCAPACIDAD -



CONDUCTAS DIFÍCILES

*Es importante que las manejemos de forma consistente como familia
Podemos buscar ayuda especializada*

TIEMPO DE CALIDAD

No olvidemos dejar tiempo para actividades que nos gusten, como individuos y como familia

MANEJO DE LAS EMOCIONES

*Hablemos de como nos sentimos como individuos:
"Yo me siento como sí..."
Escuchemos sin juzgar*



MANEJO DE PROBLEMAS

*Hablemos de los problemas en privado,
enfocándonos en el problema en específico, evitemos generalizar*

BUSCANDO SOLUCIONES

*Hagamos una lluvia de soluciones y
asegurémonos de saber cómo se sienten con la solución*

LA RESPUESTA DE LOS NIÑOS DEPENDE DE:

*Cómo ven que reaccionan los adultos
Cómo hablan los adultos de la situación
Cuánto soporte reciben
Cómo entienden las necesidades*