Educar en casa

Autoconcepto y autoestima

¿Se puede hacer algo para que las niñas y niños sordos se quieran, se acepten y, en definitiva, tengan una buena autoestima? Claro que sí, se pueden hacer muchas cosas y seguro que muchas de ellas ya las estáis haciendo.

¿Sabéis que sois los mejores padres y madres que vuestro hijo o hija podría tener? Sí, vosotros y vosotras, que os preocupáis por su felicidad, por su educación... Ahora es importante que os sintáis fuertes y seguros en vuestra labor educativa para que así vuestra hija o hijo sordo también ***se sienta fuerte y seguro,*** *es decir, con una buena autoestima.*

¿Qué son la autoestima y el autoconcepto? Aprendiendo a querernos

Niñas y niños **seguros,** que se sienten **capaces** de hacer y aprender muchas cosas, que son **felices** y conocen y **aceptan** sus cualidades y limitaciones y tienen una imagen positiva de sí mismos. Estos niños y niñas tienen una **buena autoestima**.

Se ven en gran parte en función de cómo les vemos los demás: mamá, papá, la hermana, el abuelo... En la infancia la **familia** juega un papel fundamental para que nos queramos y aceptemos.

La fórmula secreta para que tengan una buena autoestima: disfrutar juntos, divertirse, equivocarse, reír, llorar, confiar en uno mismo, a veces perder los nervios, compartir, tener tiempo para uno mismo y para cada uno...

¡Manos a la obra!

1. Antes de empezar

- ***La sordera y la autoestima de los niños y niñas***. Si su familia le hace sentirse bien, que es alguien importante y querido, igual al resto de hermanos o hermanas crecerá feliz, sabiendo que sí, es sordo, pero que igual que todos y todas, cada uno tenemos nuestras propias características: a unos se nos da bien el fútbol y a otros las matemáticas.
- ***La sordera y la autoestima de papás y mamás.*** Es posible que descubrir que vuestra hija o vuestro hijo es sordo haya hecho que penséis si seréis buenos padres y madres, si seréis capaces. Poco a poco os iréis sintiendo con más seguridad y lo que ahora os parece una montaña difícil de subir pronto dejará de serlo.

  Vuestro cariño, vuestra disponibilidad, todos esos besos que les dais o el hecho de que estéis ahora mismo leyendo esto hacen de vosotros piezas imprescindibles para que se quiera y se valore.
- ***La sordera y el resto de la familia***. Tíos, abuelas, primos, hermanas, etc. no tienen que sobreprotegerle por "ser sordo o sorda". Lo que necesita es que todo el mundo le acepte como es, con sus virtudes y sus limitaciones, como todos y todas.

Mamás y papás…

Nadie nace sabiendo y todas esas situaciones en las que os podéis sentir perdidos son normales. El cariño, el amor, el abrazo y los miles de besos que les dais ***valen más*** *que todos los manuales sobre educación del mundo.* ***¡Seguro que lo estáis haciendo mejor de lo que pensáis!***

2. Una buena manera de empezar

- **Normas: pocas, claras y adecuadas a su edad**. Este tipo de normas hacen su mundo previsible, saben qué esperáis de ellos y ellas y este tipo de normas les ayuda a sentirse más seguros y seguras.

En el apartado de normas y límites encontrarás ejemplos de normas útiles y adecuadas a su edad. Mi hijo de 0-6 años > Hábitos y rutinas

- ***Conociendo las emociones.*** Poner palabras a lo que sentimos ayuda a que lo que nos parecía un mundo luego no lo sea tanto. Para las niñas y niños sordos a veces explicar cómo se sienten resulta difícil porque quizás todavía no conocen esas palabras, están aprendiendo a decirlas, etc. Que tenga recursos para decir que está triste, cansado, emocionado, aburrido, que tiene miedo o que está enfadado es algo muy importante. En el apartado de ***Algunas buenas ideas*** os damos juegos para que juntos descubráis las emociones.
- ***¿Cómo es?*** Averiguad cuáles son sus preferencias, cuáles son sus capacidades, sus limitaciones, lo que sabe hacer fenomenal… si la familia las conoce y acepta facilitaréis que él o ella también lo haga.
- ***¡Cada uno es como es!*** En casa todos tienen su sitio, con sus peculiaridades y sus virtudes, por lo que hay que **evitar comparar** y que la sordera se convierta en el **centro** de todos los momentos del día. Cada uno tiene un papel importantísimo dentro de la familia.
- ***Soy sorda ¡Yo también!*** Que sepa que son sordos y sordas, que no pasa nada y se conozcan: habrá cosas que les resultarán más difíciles pero habrá muchas que las harán estupendamente. Conocer a otras niñas y niños sordos, adultos sordos, etc. le ayudará a ver modelos en los que sentirse identificados e identificadas. Para empezar podéis usar cuentos donde los protagonistas son sordos.

En el apartado de *Materiales* encontraréis un montón de ideas para disfrutar juntos: cuentos, DVD con canciones en lengua de signos…

- ***Pequeñas responsabilidades… ¡Qué bien lo haces cariño!*** Seguro que está aprendiendo muchas cosas y que ya sabrá hacer

fenomenal muchas de ellas. Son buenas ocasiones para decirle lo bien que lo hace, lo orgullosos que estáis y lo contentos que os ponéis. Si veis que alguna cosa le cuesta más no dudéis en **guiarle** para que se sienta capaz y luego pueda hacerlo sin ayuda. Darles pequeñas responsabilidades les permite ir aprendiendo cosas nuevas y sentirse fenomenal.

- ***¡Qué bien lo he hecho!*** Como acabamos de ver, reconocer lo bien que lo han hecho es muy importante para que crezcan felices pero reconocer que los papás y mamás también lo estáis haciendo fenomenal es igual de importante.

Para profundizar sobre este tema no dudéis en consultar el apartado de Nosotros/Pareja. Mi familia>Nosotros/Pareja

¿Qué ha aprendido?

Le aceptáis tal y como es, tiene su lugar dentro de la familia y se valoran sus avances, por pequeños que sean. La sordera está ahí, pero forma parte de una característica más, no es el centro de la vida familiar.

De paso papás y mamás os estáis dando cuenta de lo bien que lo hacéis y le enseñáis a valorarse diciéndole lo bien que lo hace, jugando, con besos…

Hablan las mamás y los papás…

A Guillermo le gusta mucho ir a la asociación

Las asociaciones de personas sordas, de padres y madres de niños sordos, las federaciones, colegios con más personas sordas, etc. ofrecen actividades para vuestros hijos e hijas, para jóvenes, para papás y mamás… Estos sitios son buenas oportunidades para que conozcan a otras personas sordas y vean que hay más gente como ellos y ellas. De paso mamás y papás conoceréis a otras familias en vuestra situación con los que compartir experiencias.

En el apartado *Dónde acudir* podréis ver un listado de sitios dedicados a familias con hijas e hijos sordos.

A Jaime le encanta poner audífonos a sus muñecos

La sordera no tiene que ser un tema tabú en la familia, es bueno tratarlo como algo natural así como sus audífonos e implantes cocleares, en el caso de que los lleve. Si es así, podéis haceros con algún audífono viejo o que ya no funcione o incluso hacer una forma parecida a un audífono o implante coclear con un trozo de tela para ponérselo a su muñeco. Es una forma de que vuestro hijo o hija vea su sordera y sus ayudas técnicas como algo natural, su autoestima se verá fortalecida.

Mi hermana es sorda y me enseña signos

Como ya hemos visto, es importante que en la familia todos tengáis vuestro sitio, vuestro tiempo. Sabemos que la noticia de tener una niña o un niño sordo en la familia hace que centréis todas vuestras energías y tiempo en él o ella. Esto es normal al principio: muchos sitios donde hay que ir, médicos, pruebas, etc.

Pero no hay que olvidarse de los hermanos y hermanas: necesitan también su tiempo de atención con mamá y papá y sentir que también son importantes. Seguro que están deseando aprender a comunicarse con la hermanita sorda o ir a un cuentacuentos con el hermanito sordo. Si el tema de la sordera se vive de forma **natural** toda la familia os sentiréis mejor. Al principio cuesta pero daos tiempo, lo conseguiréis.

En la sección de Hermanos veréis más aspectos sobre este tema.
Mi familia> Hermanos

Algunas buenas ideas

Pasar tiempo juntos. Sabemos que a veces resulta casi imposible pasar mucho tiempo con los hijos e hijas. Lo importante no son cuántas horas sino

que cuando estéis juntos disfrutéis mucho y todos los miembros de la familia sientan que, aunque sea por un ratito, son los protagonistas: pareja, hermanos... Aquí os proponemos algunas buenas ideas que tienen como protagonista el juego. ¡A jugar!

- ***Soy buena en...*** Quizás vuestra niña o vuestro niño sordo no es buen jugador de fútbol pero es un gran pintor. Permitidle probar actividades en las que pueda sentir que es muy bueno haciendo eso: pintura, baloncesto, natación, judo... Encontrar grupos donde él o ella sea de los "mejores" será muy positivo.

- ***Así soy cuando...*** Una buena forma es utilizar fotos y dibujos del niño cuando está enfadado, alegre, triste... Enseñadle las palabras de las emociones, sus signos, para identificarlas. Cuando lo vaya teniendo claro podéis jugar con libros de imágenes a que adivine si el niño del dibujo está triste, asustado, cansado, etc. Este juego también os ayudará a practicar vuestra comunicación. Recordad: las emociones no son ni buenas ni malas. Si está enfadado no lo neguéis; ayudadle a expresar esa emoción de la mejor forma, por ejemplo: *"¿Te sientes como el niño del cuento cuando se le rompió su juguete?"*.

- ***Fotos de cuando era bebé.*** A los niños y niñas les encanta verse cuando eran pequeños. Es una buena oportunidad para que se den cuenta de la de cosas que ya saben hacer, lo mayores y guapos que se han hecho, etc. Seguro que les gusta mucho.

- **La lista de las cosas positivas de no oír.** ¿Habéis pensado alguna vez que todo no es negativo? Las podéis enumerar con vuestra hija o hijo sordo, con dibujos, imágenes... Estos son algunos ejemplos: duermes sin ruidos, tienes los ojos más "despiertos", etc.

- **Los cuentos con personajes sordos.** Les encantará ver que el protagonista es una chica o un chico sordo como ellos y ellas: se podrán

sentir identificados y le estaremos ofreciendo una imagen positiva sobre la sordera.

- ***Besos, abrazos y mucho cariño:*** A estas edades mostrarle que le queréis influye de forma muy positiva en que se sienta valorado, seguro y muy querido ¿Recuerdas los detalles que tenías con tu pareja? Recogerle en el trabajo, decirle cuánto le querías, dedicarle una canción, prepararle una cena sorpresa… ¿Por qué no lo hacéis con vuestros niños y niñas? Les encantará.

Tiempo para vosotros. Dejad a los niños un día con los abuelos o con los amigos para iros a cenar juntos, o a esa reunión de amigos que esperabais tanto tiempo: les estáis diciendo a vuestros hijos e hijas que les queréis muchísimo y que también necesitáis vuestro espacio.

Disfrutar os relajará, os dará energía para el día a día y vuestra autoestima lo notará positivamente.

¿No te ha quedado claro?
No olvides que puedes consultarnos en el apartado Pregúntanos.
Además en la colección de DVD *Mi hijo sordo* podrás ver aspectos relacionados con las niñas y niños sordos en estas edades. Ver Materiales.