

Después del diagnóstico

Descubrir que su hijo tiene una pérdida auditiva puede describirse como una mala noticia.

Puede sentirse abrumado(a), confundido(a), ansioso(a) y perdido(a). Puede buscar en su memoria para pensar en lo que podría haber causado que esto sucediera. Es posible que sienta que quiere huir. Estas reacciones son comunes. Esto es normal y no está solo(a).

Es posible que se pregunte si los planes, sueños y esperanzas para el futuro de su bebé aún pueden hacerse realidad. La respuesta es sí. Los niños con pérdida auditiva tienen una infancia feliz y crecen hasta la edad adulta con vidas increíbles.

Necesita reducir la velocidad, dar pasos más pequeños y concentrarse en cuidarlo. Muchos padres se centran en cómo pueden ayudar a su hijo(a). Esto es muy importante, por supuesto. La cosa número uno que puede hacer para ayudar a su hijo(a) es cuidar de usted. Usted es de quien depende su hijo(a). Es importante que esté allí física, mental y emocionalmente.

Qué esperar

Este es un viaje. Asistirá a muchas citas, con diferentes miembros del personal médico. Aprenderá muchas palabras nuevas. Será un torbellino de información y movimiento. Es común sentir muchas emociones diferentes, incluyendo el dolor. La mayoría de las personas deben pasar por cada paso del proceso de duelo:

- Negación/Shock: Se sentirá como si estuviera en un sueño. Es posible que dude de los expertos. Esta emoción protectora le ayuda a no sentirse abrumado(a) o inundado(a) de sentimientos. Eso es algo bueno, pero también significa que puede quedarse atascado(a). Esto puede impedirle avanzar. Dar esos primeros pasos al asistir a las citas puede hacer una gran diferencia en el desarrollo de la audición y el habla / lenguaje de su hijo(a). Es importante tratar de avanzar lo más rápido posible.
- Enojo: Puede estar enojado(a) consigo mismo(a), con su pareja o con otros. Podría culpar a los demás. Puede usar palabras o comportamientos de enojo. La ira está

estrechamente relacionada con el miedo. Es frustrante no poder controlar una situación.

- Culpa: Muchas personas se culpan a sí mismas de la sordera de sus hijos. Esta es otra forma de obtener control: si hizo algo mal, entonces puede solucionarlo. Es común pero no es bueno para usted o su hijo(a).
- Depresión: Puede sentirse desesperado(a), derrotado(a) y solo(a). Está bien sentirse triste por el diagnóstico de su hijo(a). La depresión puede dificultar el avance. Las habilidades de apoyo y afrontamiento pueden ayudar a disminuir la tristeza o la depresión. Buscar apoyo puede moverlo(a) más rápido a través de esta etapa.
- Aceptación: Finalmente, comprenderá que la pérdida auditiva es real. Hay tratamientos e intervenciones que puede comenzar sin sentir enojo o vergüenza. Pasar por todas estas etapas realmente le ayuda a usted y a su hijo a avanzar.
- Esperanza: Puede comenzar a ver un futuro. Hará planes. Aprender que su hijo(a) es sordo o tiene problemas de audición no es el final. Es el comienzo de un camino inesperado. Puede ser difícil a veces. Es posible que sienta preocupación por lo desconocido. Pero hay muchas sonrisas y tiempos felices por delante.

Puede descubrir que la forma en que las personas manejan sus pensamientos y sentimientos no es la misma que la suya. Esto puede causar conflictos y malentendidos. Manejar estas cosas de diferentes maneras es normal. Es importante hablar con los demás para compartir cómo se siente cada uno de ustedes. Es importante comenzar a trabajar juntos. Puede ser útil hablar con un terapeuta o trabajador social, incluso si cree que está bien. Esto podría ayudarlo a clasificar los diferentes lados, los altibajos de su experiencia.

Habilidades de afrontamiento

Estas habilidades son importantes a medida que avanza en este viaje. Ellas incluyen sueño, dieta y ejercicio. Estas tres cosas ayudan a mantener su mente y cuerpo durante los tiempos difíciles. Intente configurar una alarma en su teléfono o calendario para incluir estas cosas en su día. Programe tiempo para cuidarse a sí mismo.

Piense:

- Hablar con un profesional médico, terapeuta o persona de apoyo

- Escribir un diario de tus pensamientos
- Practicar la atención plena y la meditación
- Ver algo que le haga reír o sentir alegría
- Escuchar música que lo(a) eleve
- Métodos de relajación
- Técnicas de respiración calmante

Aquí hay ejemplos de dos técnicas de respiración tranquila que puede probar:

Respiración de 4 pasos

Respire profundamente por la nariz por 4 segundos (contando lentamente). Sosténgalo por 4 segundos. Luego suéltelo de su boca por 4 segundos. Espere un conteo lento de cuatro antes de su próxima respiración. Continúe hasta que sienta una sensación de calma o paz.

Respiraciones de diálogo interno

Tome una respiración lenta y profunda a través de la nariz y luego suelte la respiración lentamente a través de la boca.

Mientras inhalas, diga en voz alta o en su cabeza algo como: "Yo puedo" y luego, cuando exhale, "mantener la calma". Cada inhalación es la primera mitad. Cada exhalación es la segunda mitad de la oración. Puedes inventar sus propias declaraciones que se ajusten a usted.

Su familia puede hacer más que superar esto. Puede prosperar. Está bien hacer tantas preguntas como tenga. Está bien buscar apoyo. Estas son las cosas que le hacen más fuerte y le ayudan a superarlo.