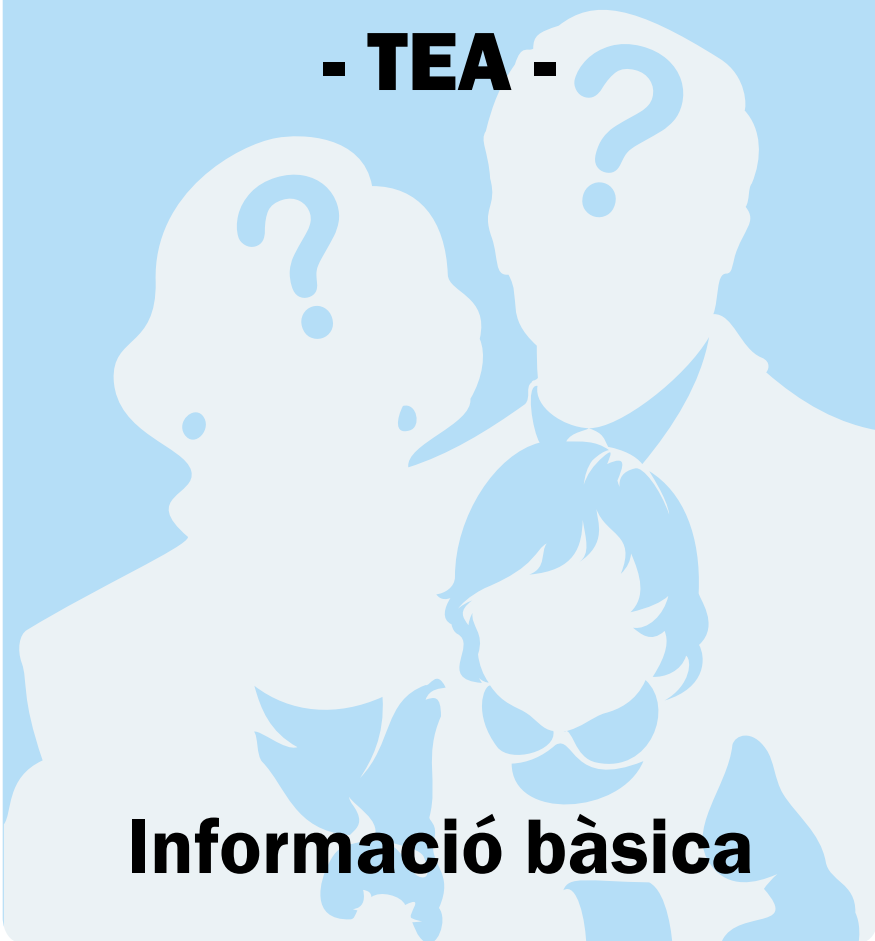


GUIA ORIENTATIVA DEL TRASTORN DE L'ESPECTRE AUTISTA - TEA -



Informació bàsica

Des del **CR TEA CC** us presentem una guia d'ajuda per a les famílies després d'haver rebut un diagnòstic de TEA (Trastorn de l'Espectre Autista) al vostre fill o filla.

Malgrat el sentiment d'alleujament que es produeix en obtenir una explicació sobre el que li està passant al vostre fill/a, i acceptar el diagnòstic rebut per part d'un professional, requerirà temps d'acceptació i suposarà un procés dur i ple d'alts i baixos.

És completament normal que davant la realitat d'un fill/a que té un desenvolupament i unes necessitats diferents a les esperades o imaginades, es generi un conflicte amb les expectatives plantejades, i que es generin sentiments de culpa, impotència, ràbia, etc., alhora que s'experimenten diferents emocions com la negació inicial, passant pels sentiments d'ira, de ressentiment i depressió, fins a l'acceptació de la realitat. Sabem que l'autisme és un trastorn particularment difícil d'acceptar des de la perspectiva dels pares, ja que els nens no presenten cap característica física que indiqui una alteració en el seu desenvolupament i, per a la resta de les persones, aparentment, no existeix una explicació per al seu comportament.

Tots els pares associats al **CR TEA CC** han passat per aquests moments inicials després d'haver rebut un diagnòstic, però amb el temps i amb el suport adequat han aconseguit acceptar els fills tal i com són, amb les seves característiques pròpies, els seus punts forts i els seus punts dèbils, igual que tot ésser humà.

Les famílies associades al **CR TEA CC** reconeixen que és un procés dur que implica essencialment l'acceptació del trastorn que pateix el seu fill/a, però aquest procés és normal i necessari per al seu futur i el seu bon desenvolupament. D'aquesta manera s'aconsegueix que la resta de familiars i amics aprenguin a conèixer i acceptar l'infant amb autisme, tal i com és.



Aquesta guia té la finalitat de poder ajudar futures famílies que estan passant per aquest difícil camí, intentant respondre les inquietuds que sovint es generen quan es passa pel procés de diagnòstic de TEA.

A més a més, des del **CR TEA CC** se us ofereixen diversos serveis que seran de gran ajuda i orientació després d'haver rebut un diagnòstic de TEA, com també activitats diverses per poder compartir els sentiments, les inquietuds i intercanviar experiències.

Per a més informació, tan sols cal que mireu a la pàgina web o bé que truqueu al número de telèfon indicat a l'última pàgina.

Manresa, abril del 2013.



Marta Selva Bastardas
Psicòloga Clínica Infanto-Juvenil
N. col. 17.972

“Mai serà tard per buscar un món millor i més nou, si en el camí hi posem tots coratge i esperança...”

Alfred Tennyson



APARTAT 1:

INFORMACIÓ BÀSICA SOBRE EL TRASTORN DE L'ESPECTRE AUTISTA

Què és el Trastorn de l'Espectre Autista?

El Trastorn de l'Espectre Autista és un conjunt de trastorns del desenvolupament que apareixen a la infància. Les primeres manifestacions es poden observar abans dels tres anys i estan caracteritzats per la presència de tres grans grups d'alteracions: alteració qualitativa de la interacció social, alteració qualitativa de la comunicació i alteració qualitativa de la imaginació, que es manifesta en forma de comportaments repetitius i estranys.

L'expressió "Trastorn de l'Espectre Autista" o bé TEA, és el terme amb què es coneix un conjunt de dificultats i alteracions que afecten el desenvolupament infantil.

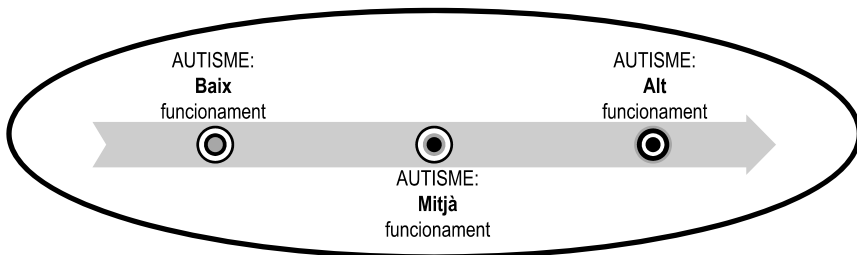
El grau d'aquestes dificultats i alteracions és completament diferent per a cada nen; per aquest motiu, té sentit parlar d'un espectre, és a dir, de diferents graus d'alteració. Per tant, el concepte engloba des de casos més greus a casos més lleus.

El Trastorn de l'Espectre Autista inclou: l'autisme, la síndrome d'Asperger, el Trastorn Desintegratiu Infantil, el Trastorn Generalitzat del Desenvolupament no Especificat i la Síndrome de Rett.

Així que, quan es parla de "Trastorn de l'Espectre Autista" o TEA, parlem d'un conjunt de trastorns que formen el grup total d'alteracions. L'Autisme és una possibilitat dins del TEA i cada nen pot estar més o menys afectat en diverses àrees de desenvolupament.



TEA (Trastorn de l'espectre autista) → AUTISME



L'Autisme es manifestarà, com ja s'ha dit, principalment en tres àrees del desenvolupament:

- 1.- Alteració en l'àrea de la comunicació i el llenguatge.
- 2.- Alteració en la interacció social.
- 3.- Repertori restringit d'interessos i comportaments.

També cal considerar que alguns nens presenten a vegades una hipersensibilitat, és a dir, una gran sensibilitat a alguns estímuls auditius, tàctils, olfactius, fins i tot davant diferents gustos.

Tots els nens amb TEA són iguals?

No existeixen dues persones en el món amb característiques i necessitats exactament iguals; doncs bé, el mateix passa amb els nens/es amb TEA. Encara que molts nens/es amb TEA tinguin comportaments o dificultats semblants, sempre necessitaran que se'ls tracti i se'ls atengui de manera personalitzada, responenent a les seves necessitats particulars. És important reconèixer les seves virtuts i debilitats; d'aquesta manera estarem ajudant de la millor manera al nostre fill/a, evitant en tot moment fer comparacions amb nens de la mateixa edat cronològica.



Quin és l'origen del TEA?

Encara que actualment es desconeix l'origen del TEA, sí que se sap que existeix un component genètic sobre el qual poden actuar factors ambientals perquè es desenvolupin aquests tipus de trastorns. Actualment s'accepta que és un trastorn del neurodesenvolupament, de curs crònic i que presenta una base cognitiva que n'explicaria els símptomes. Hi ha molts altres factors no genètics o ambientals (infeccions no específiques o processos mediats immunològicament) que s'han relacionat etiològicament amb l'autisme, ja que podrien afavorir l'expressió fenotípica de l'autisme o trastorns relacionats, però fins al moment no existeix una evidència clara sobre la relació amb els TEA.

Alguns pares, en concret les mares, solen pensar que ha passat alguna cosa durant l'embaràs, el part, etc., que hagi provocat el trastorn. Cal remarcar que aquest pensament és fals. En qualsevol cas, ha de quedar clar que el que els passa als nens que presenten TEA no és responsabilitat dels seus pares, no hi ha manera de prevenir-ho i, per suposat, res té a veure amb la criança dels fills.

Aquests pensaments totalment incerts el que aconseguixen fer és augmentar el nivell d'angoixa vivenciat pels pares i, al mateix temps, augmentar els sentiments de culpabilitat sobre el que creiem que ha pogut passar.



Quines característiques tenen els nens amb TEA?

Un nen o nena amb un diagnòstic de Trastorn de l'Espectre Autista, habitualment, mostra algunes de les característiques exposades a continuació.

S'observen:

Alteracions o dificultats en l'àrea de la comunicació i el llenguatge:

- Existeix un retard o absència de paraules i llenguatge oral.
- Utilitzen paraules de manera repetitiva o sense relació entre si.
- Existeix una alteració en la capacitat per jugar de manera espontània.
- La quantitat de paraules que el nen/a es capaç d'utilitzar per expressar els seus desitjos és baixa.
- El joc i el llenguatge no són els esperats per a la seva edat.

Alteracions o dificultats en la interacció i les relacions amb altres persones:

- El contacte visual és limitat, així com les expressions facials i els gestos.
- La capacitat per iniciar jocs i compartir els seus interessos amb altres nens o adults és baixa.
- Els tipus de jocs que prefereix poden ser estranys o peculiars, quasi sempre en solitari.
- Les habilitats per participar en jocs de grup són menors que en altres nens.
- La capacitat per respondre a les relacions socials de forma apropiada per a la seva edat està afectada.



Alteracions o dificultats en el comportament, els interessos i les activitats:

- Preocupació o massa interès per parts dels objectes.
- Moviments repetitius de les mans o del cos.
- Necessitat de rutines poc flexibles.
- Restriccions en la varietat d'aliments que li agraden, textures que no tolera o tipus de jocs a què li agrada jugar.
- Insistència exagerada en una mateixa activitat.
- La capacitat per canviar d'activitat o per acceptar els canvis en el seu entorn és excessivament baixa.

Com tots els nens, necessiten aprendre normes i conèixer els límits. És essencial ajudar-los mostrant diferents maneres de relacionar-se i de jugar amb joguines i persones.

Quants nens/es tenen autisme?

Els nens amb autisme es troben en totes les cultures i en tots els grups socials i econòmics. La ràtio d'homes i dones és de quatre nens per a cada nena (4:1) diagnosticats amb aquest trastorn. Malauradament, cap estudi definitiu està disponible sobre la incidència de l'autisme. Els índexs de prevalença actualment són molt diversos segons les poblacions i calculen un reduït nombre de 21 a 31 casos d'autisme per cada 10.000 nens, fins a l'elevada xifra d'un cas per cada 150 nens que equivaldria al doble (66 per cada 10.000). Estudis recents suggereixen, a més a més, que els índexs d'autisme estan en augment. Existeix un desacord entre la comunitat científica sobre si en realitat aquesta xifra és "certa" o solament és el resultat d'una major consciència entre els professionals, que ha portat a un millor diagnòstic.

El nostre fill/a podrà aprendre?

Per suposat que sí. La persona amb un diagnòstic de TEA, igual que tot ésser humà, té la capacitat d'aprendre. S'haurà de tenir en compte les possibles limitacions intel·lectuals, tant del llenguatge com de la socialització, ja que aquests dos aspectes són importants per a l'aprenentatge. Per tant, tots els nens/es amb TEA necessitaran temps, molta paciència i professionals experimentats que comprenguin les dificultats de cada nen i les necessitats de suport i, sobretot, que coneguin els mètodes específics per tal que aquests nens siguin capaços d'aprendre.

Podem considerar els TEA com una malaltia?

En qualsevol cas, és millor considerar els que pateixen un Trastorn de l'Espectre Autista com una "condició" en el desenvolupament del seu cervell, que afecta essencialment l'adquisició d'habilitats de comunicació i socialització. Malauradament, actualment no es pot dir que aquesta "condició" desapareixerà en algun moment de la seva vida. Cal esmentar que actualment s'estan portant a terme moltes investigacions científiques que esperem que puguin aportar resultats significatius per a les persones afectades. En tot cas, igual que en moltes alteracions del desenvolupament, les conductes afectades poden millorar en molts aspectes.

Existeix alguna "cura" per al TEA?

Actualment no existeix una "cura" per al Trastorn de l'Espectre Autista. Ara bé, un diagnòstic precoç i el tractament adequat són vitals per al desenvolupament futur del vostre fill/a. El que està demostrat és que els TEA es poden i s'han de tractar, perquè el tractament fa que els nens i nenes millorin en les seves dificultats.



Actualment existeix un ampli ventall de mètodes educatius i de recolzament que serveixen d'ajuda i aconseguen resultats molt satisfactoris per a la majoria dels Afectats. Per aquest motiu, és interessant afrontar la realitat amb esperança en el tractament que pot millorar la situació del vostre fill/a.

Quin tractament és el més adequat?

Actualment, existeix un ampli ventall de diversos tractaments. En aquest punt no es farà esment de cadascun d'ells, en tot cas s'exposaran els requisits fonamentals que han donat una evidència científica significativa en els nens/es amb TEA.

El tractament del TEA ha de complir quatre requisits fonamentals, per tal de poder aconseguir la màxima eficàcia.

1. Ha de ser individualitzat: no existeix un programa terapèutic únic i igual per a totes les persones afectades.
2. Ha de ser estructurat: l'ensenyament organitzat és un element imprescindible de qualsevol intervenció.
3. Ha de ser intensiu, i extensiu a tots els contextos de la persona: és necessari aconseguir que les persones clau en l'educació de l'afectat (familiars i professionals) aprofitin totes les oportunitats per a aplicar el pla individualitzat, inclosos els contextos naturals que afavoreixin la generalització de les conductes adquirides en entorns més estructurats, i amb una dedicació d'almenys 20-25 hores setmanals.
4. La participació d'ambdós progenitors s'ha identificat com un factor fonamental per a l'èxit: la família ha de coordinar-se amb qualsevol professional (terapeutes, professors, psicòlegs...) per a participar en la determinació d'objectius i de sistemes que s'estiguin utilitzant (comunicació augmentativa, ajudes visuals, ús de noves tecnologies, històries socials, etc.).



Existeixen tractaments psicofarmacològics?

Malauradament cal esmentar que tampoc existeix cap tractament farmacològic específic per al trastorn autista. Cada subjecte presenta un perfil de resposta que li és propi i no és estrany que el fàrmac que produeix una resposta excel·lent en algun pacient produeixi en un altre respostes paradoxals. Aquests tractaments, en general, persegueixen potenciar el benefici que la persona obtindrà d'altres tractaments educatius o conductuals i millorar la seva qualitat de vida i la de la seva família. Així, a l'hora d'instaurar una medicació cal considerar conjuntament: la qualitat de vida, l'evitació o el control dels efectes adversos, la informació científicament contrastada i el cost-efectivitat d'aquestes teràpies.

Tòpics socials sobre el TEA

Actualment, encara existeixen moltes creences errònies, estes socialment, sobre les persones que pateixen aquest tipus de trastorn. Per aquest motiu, en aquesta petita guia orientativa es dedicarà el següent apartat a treballar els falsos tòpics socials:

Tòpic 1: *Tots els nens amb TEA presenten un retard mental.* Encara que freqüentment existeixen alteracions cognitives, alguns nens amb TEA obtenen puntuacions del coeficient intel·lectual normals, fins i tot algun pot ser superior a la mitjana, altres poden tenir habilitats extraordinàries en àmbits com les matemàtiques o el càlcul, la música, la pintura etc. Encara que cal destacar que aquestes característiques només les presenten una minoria dels nens/es afectats.

Tòpic 2: *No són capaços de comunicar-se, no miren als ulls, no somriuen, no responen a les mostres d'afecte.* Les habilitats socials dels nens amb TEA es troben afectades d'una manera variable i diferent en cada cas. Alguns nens són diagnosticats de manera més tardana, en l'adolescència, i fins i tot després, ja que les alteracions existents són difícils de percebre (poden presentar un llenguatge i un comportament aparentment adequats).



Així mateix, els nens amb TEA presenten dificultat per interpretar i reconèixer les emocions en els altres i, de vegades, les seves expressions emocionals no s'ajusten a les situacions en les quals passen i són diferents a allò socialment esperat. En qualsevol cas, són sensibles a les mostres d'estimació, i expressen sentiments, les seves preferències i els seus afectes, encara que de vegades ho facin d'una manera diferent a la de la resta dels nens de la seva edat.

Tòpic 3: *Són així perquè els seus pares no els estimen o els han maleducat.* L'autisme és una alteració significativa neurològica crònica que res té a veure amb la criança rebuda. Els nens no poden evitar les conductes que presenten, però sí poden arribar a modificar moltes d'elles, mitjançant les intervencions adequades.

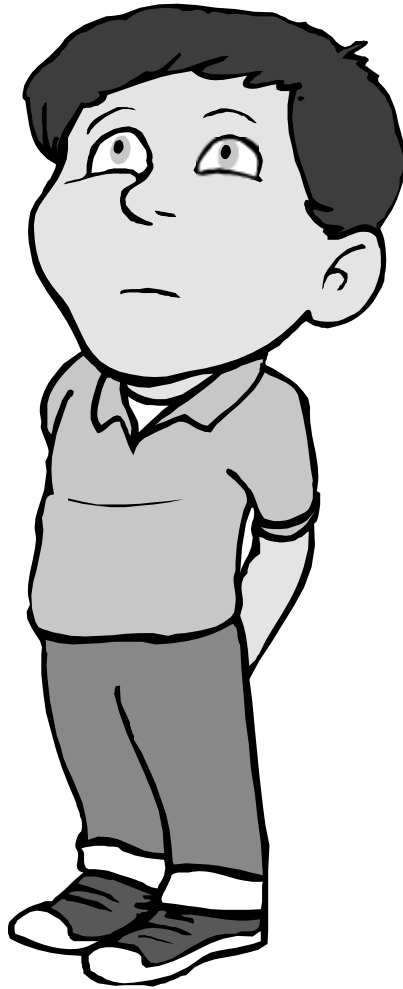
Tòpic 4: *L'origen del problema està relacionat amb l'administració de vacunes, intoleràncies alimentàries (gluten, caseïna), o intoxicació per metalls pesants(mercuri, plom).* A aquestes teories, actualment, els manca l'aval científic.

Entre altres tòpics...

En resum, ha de quedar clar que el diagnòstic de TEA implica una alteració en el desenvolupament primerenc, que afecta bàsicament la comunicació, la capacitat de socialització i de relacionar-se amb els altres i la variabilitat d'interessos i jocs. Els pares mai no tenen la culpa que el seu fill/a tingui TEA, ja que les alteracions i dificultats que presenten estan causades per alguns canvis en algunes parts i funcions del cervell de les quals es desconeix la causa.

Moltes persones tendeixen a pensar que el TEA és una malaltia, i no ho dubten; però no és cert, ja que el TEA té característiques més properes a una condició que no a una malaltia. Per aquest motiu (de moment), el TEA no té cap cura específica. Per tant, els nens i nens que tenen un diagnòstic amb TEA necessiten tractament que els permeti millorar la seva situació i superar algunes dificultats. Tots els nens i nenes amb TEA tenen la capacitat d'aprendre: aquí recau la raó que és convenient que se'ls tracti el més aviat possible.





APARTAT 2:

ELS SENTIMENTS DESPRÉS DE REBRE EL DIAGNÒSTIC DEL NOSTRE FILL/A.

Els sentiments després de rebre el diagnòstic de TEA

Per a cap pare no és una situació senzilla saber que el seu fill o filla té algun tipus de trastorn. Hi ha molts sentiments i dubtes que sobrevenen en aquests moments. Molts pares han sentit i experimentat emocions similars a les vostres. Aquests pares poden compartir i entendre tots els vostres temors i preocupacions.

No hi ha una reacció “correcta” davant la situació que esteu vivint; per tant, no val la pena jutjar eternament. És important donar-vos temps per a comprendre allò que està passant i per poder seguir endavant amb optimisme.

Recull de sentiments de pares que tenen fills amb TEA....

La majoria dels pares tenen sentiments inicials de por, confusió, ràbia i ansietat. També descriuen haver sentit:

- Desitjos que *«això no està succeint»*.
- Estar en estat de “shock”.
- Dificultat per entendre el que expressen els professionals.
- Incredulitat davant d'allò que li passa al seu fill: *«Això no li pot estar passant!»*.
- Un dolor indescriptible: més que dolor físic, un dolor en el cor i l'ànima.



- Estar vivint un malson sense poder despertar.
- Molta ràbia, amb desitjos de buscar un culpable.

Com podeu veure, no sou els únics que teniu o heu experimentat aquests sentiments; és natural que en rebre la notícia de la condició del vostre fill o filla hagueu tingut sensacions, pensaments i emocions contradictoris.

Donat que la majoria dels pares han viscut moments inicials de confusió, impotència, ira, ràbia i la sensació de perdre el control de la situació, trobem necessari dedicar un apartat on es parlarà de les reaccions més comunes que segurament serà d'utilitat per entendre millor les vostres pròpies emocions i, a més a més, serà de gran ajuda per a un procés d'adaptació emocional.

Som conscients que els primers moments solen ser els més difícils per a les famílies. Sabem que és possible superar aquesta situació i entendre cada vegada més bé què li està passant al vostre fill/a.

S'ha demostrat en moltes investigacions científiques que el suport social redueix els nivells d'estrés en els pares; per aquest motiu, des del CR TEA CC us oferim compartir el que us passa amb el vostre fill/a amb la gent que us pot donar suport:

1. **CONFUSIÓ:** Molts pares se senten confusos davant la notícia de la condició del seu fill/a; això és completament normal, ja que el terme "Trastorns de l'Espectre Autista" no és de coneixement general i produeix molts dubtes.
2. **IMPOTÈNCIA:** Quan es rep el diagnòstic, habitualment es parla en referència a les característiques i implicacions que suposa i potser us heu sentit impotents en no tenir la possibilitat de poder canviar allò que passa. És important saber que podeu fer grans coses per ajudar al vostre fill i, sobre tot, que sou fonamentals en el seu tractament i en el seu futur, encara que no pugueu canviar la seva condició.



3. **IRA i RÀBIA:** Són sentiments normals que apareixen quan heu de fer front a una situació inesperada i dolorosa.

De vegades, alguns pares tracten de buscar algun culpable o responsable; es culpen entre ells o culpen al pediatre o a la mestra per no haver-se adonat abans, etc. Podeu estar segurs que la condició del vostre fill/a no té a veure amb res que haguessis fet o deixat de fer com a pares. No existeix cap culpable del que està succeint.

Desafortunadament, quan els pares insisteixen a buscar culpables, el que estan fent és perdre el temps i l'energia que necessiten per trobar els recursos i les ajudes per al seu fill.

4. **SENSACIÓ DE PERDRE EL CONTROL:** En rebre el diagnòstic del vostre fill, vàreu poder sentir que ja no teníeu el control de les situacions de la vostra vida. Al principi sembla que no està clar què s'ha de fer o a on es pot anar. Per començar, s'ha de tenir informació clara sobre allò que passa al vostre fill/a. Recordeu que teniu el control i el poder per decidir en les situacions que tenen a veure amb el vostre fill i la vostra família.

Ens hauríem d'haver adonat abans del que li estava passant al nostre fill/a?

La resposta és no, o que no val la pena donar-hi voltes. La majoria dels pares són hàbils observadors del que els està passant al seu fill/a; noten els canvis i les diferències tal i com les heu notat vosaltres. Però no teniu per què saber tot en referència al desenvolupament infantil.

Existeix una mancança d'informació dels TEA; per tant, heu fet el correcte buscant professionals que us ajudaran a entendre la situació del vostre fill/a.

Quan més aviat rebí la família una avaluació completa, més recursos tindrà per entendre al seu fill/a. A tots els pares els beneficia l'ajuda dels professionals per comprendre i aprendre sobre el TEA.



Què podem fer per a sentir-nos millor?

No existeix una fórmula màgica per a fer front a aquesta situació, però està demostrat que la comprensió i acceptació dels propis sentiments és el primer pas per començar a adaptar-se a la situació. Ningú s'atreveiria a afirmar que assumir el diagnòstic resulta fàcil.

En general, els pares de nens i nenes adolescents o adults reconeixen que el suport de la família, els amics i altres pares amb fills amb TEA va ser determinant per sentir-se millor i adaptar-se a aquesta situació.

A continuació us presentem un apartat per aprendre a comprendre i acceptar els propis sentiments.

Comprensió i acceptació dels propis sentiments

Aprenent a tractar amb els sentiments negatius...

Efectivament, tens molts motius per sentir-te enfadat, trist... I és realment important que et permetis sentir-te d'aquesta manera, però sempre tenint present que no pots quedar-te aquí, que és necessari tirar endavant. Sentiments com enfadar-se i l'amargor són inevitables quan t'adones que has de revisar els teus somnis i les esperances que tenies envers al teu fill/a.

És molt valuós reconèixer-ho, ja que a partir d'aquí, s'hi pot fer front. Convé que tinguis present que l'exposició de sentiments que genera el dolor és natural, però no ho és quedar-se en aquest estat durant molt de temps. D'això depèn poder sortir endavant. Quedar-se paratitzat en aquest pas no t'ajudarà ni a tu ni al teu fill/a.

Reconeixent els teus sentiments negatius i treballant amb ells, et trobaràs més preparat/da per enfrontar-te a nous desafiaments. És probable que necessitis ajuda per poder-ho fer, i la pots trobar amb altres pares que ja ho hagin viscut, o bé en un professional. Pot ser que ara et sembli difícil de creure, però les circumstàncies milloraran si t'ho proposes, i arribarà el dia en què et sentiràs positiu/va de nou.



No et culpis, tu no en tens la culpa...

També és normal que busquis una explicació i, per tant, que busquis també qui pot ser el culpable (el metge, Déu, algun cromosoma, el destí...), però procura concentrar-te en el “ara”. Buscar culpables et consumeix energies i les necessites per a sortir endavant.

Pensa que no totes les coses tenen una explicació, que no totes les preguntes tenen una resposta. Sens dubte, el major perill és que la culpa recaigui en tu mateix; cal que tinguis present que, amb tota seguretat, tu no ets el culpable.

Existeix una altra classe de culpa: sentir que no estàs fent allò suficient... però segurament estàs fent allò que pots; tots tenim unes limitacions, i de vegades no es pot fer tot.

Tampoc permetis que ningú et faci sentir culpable; assumeix les teves responsabilitats, però deixa la resta per als altres.

No tinguis por a mostrar les teves emocions...

Molts pares no expressen els sentiments que els sorgeixen quan tenen un fill amb problemes: es creuen en l'obligació de ser i mostrar-se forts i, per tant, es concentren a dissimular i encobrir allò que en realitat estan sentint (per no semblar massa dèbils, per no fer patir els altres...). Mostrar els sentiments és un signe d'humanitat, no de debilitat; és sà i natural.

Hi ha parelles que ploren per separat i amagant-se, sense pensar que, de fet, estan plorant pel mateix... I quin millor suport podem trobar que el d'una persona amb qui compartim els mateixos sentiments?

Si som capaços d'expressar allò que sentim d'una manera sincera (sense dramatitzar ni treure-li importància) podrem rebre dels altres allò que necessitem: potser consol, suport o ànims... Pel contrari, si volem aparentar amb la imatge de “jo puc amb tot” no trobarem aquesta ajuda quan la necessitem. Segur que la necessitarem, perquè en realitat no som una font d'energia inesgotable, sinó que com a éssers humans tenim limitacions.



Mantenint una actitud positiva...

Tenir una actitud positiva esdevé un fet molt difícil, sobretot a l'inici, però passat un temps serà una de les eines més valuoses que pots tenir per poder-te enfrontar als problemes. No et deixis portar per la negativitat inicial, sinó que, a poc a poc, és important anar reconeixent els aspectes positius, que sempre existeixen. Concentrar-se en els aspectes positius disminueix els negatius i fa més fàcil afrontar la vida (sempre hi ha alguna cosa positiva, mai res és del tot negatiu).

Cuida't a tu mateix...

En moments de tensió, cada persona reacciona de manera diferent. Algunes recomanacions universals poden ajudar: procura descansar, menja el millor que puguis, reserva't un temps per a tu mateix, busca el recolzament dels altres... Aquests fets poden semblar difícils, però ajuda pensar que el teu fill/a estarà millor si tu estàs bé.

Cuida't a tu mateix, perquè ho necessites per tirar endavant. I deixa't cuidar pels altres: necessites espais on poder "carregar les piles"; renovar la teva energia. Recorda que ets persona, amb les limitacions físiques i mentals que això comporta, i que entendre la discapacitat del teu fill, buscar els recursos necessaris, estar a l'alçada de tots els professionals, continuar amb la teva vida quotidiana, laboral, familiar, de parella, etc., pot resultar esgotador. No et forçis: potser hauràs de reorganitzar-te i canviar de prioritats. Però tu has d'estar entre les primeres.

Viu el dia a dia...

Allò que ha passat ja no ho pots canviar, i el que passarà no ho pots saber. Solament tens el present entre les teves mans: treballa amb això i procura desfer-te de l'angoixa que sovint ens genera el passat i el futur. El que importa és allò que el teu fill necessita ara, avui, no allò que necessitarà d'aquí a 20 anys, ja que



això dependrà del que li hagi donat ara. Encara que no ho sembli, continuaran passant coses bones cada dia. Inquietar-se pel futur solament esgotarà els limitats recursos. Ara ja tens bastant de què preocupar-te, vés pas a pas.

Així que, realment podria ser de gran utilitat en aquests moments:

1. Parlar del que us passa.
2. Cuidar la vostra salut i benestar.
3. Tenir idees i actituds positives.
4. Buscar suport social.
5. Buscar serveis i recursos.
6. Ser pacients.

7. Associar-se.

Com podeu veure, existeixen múltiples formes per tal de poder aconseguir suport. Busqueu la que us convingui més en cada moment. Buscar ajuda us ajudarà a créixer com a persona humana i com a pares del vostre fill/a.





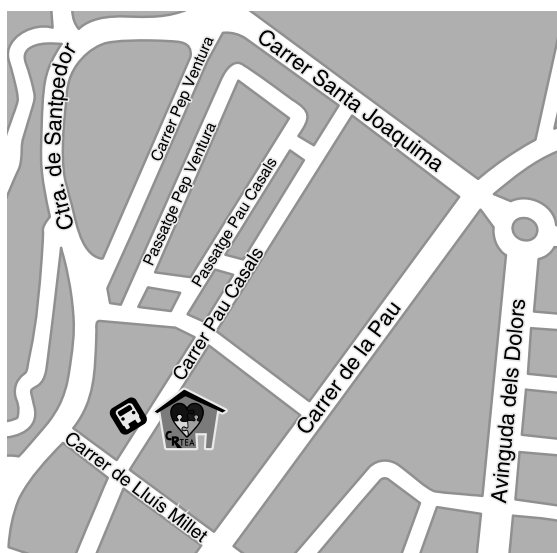
Centre de Recursos en T.E.A.

HORARIS

Psicòloga: • Dilluns, dimecres i divendres de 9 a 1 del matí.
• Dimarts i dijous de 3 a 5 de la tarda.

Gerència: • Dijous de 3 a 5 de la tarda.

Esplai: • Dissabtes de 9:30 a 12:30 del matí.



C/ Pau Casals, s/n
(Grup La Parada)

08243 Manresa

Tels.: 93 874 49 03
620 306 669

c/e: info@tea.cat

<http://manresa.tea.cat>

<https://www.facebook.com/teamanresa>





Centre
de
Recursos
en T. E. A.

www.tea.cat

**EDICIÓ ESPECIAL PER AL DIA INTERNACIONAL
DE CONSCIENCIACIÓ SOBRE L'AUTISME**

