

**RECIBI EL DIAGNOSTICO...
MI HIJO TIENE UNA
DISCAPACIDAD
¿Y AHORA QUE?**



Nuestra pagina: <https://discapacidadesinlimites.ca>

El día que todo cambio

“Nadie nos prepara para escuchar un diagnostico”

Es probable que hoy sientas:

- Miedo.
- Confusión.
- Tristeza.
- Coraje.
- Culpa.
- Vacío.
- Incluso que no sientas absolutamente nada.

**Y todo eso es
completamente normal.**

No existe una manera
correcta de reaccionar.





Lo primero que debes saber...

- 🍎 No tienes que resolver toda tu vida hoy.
- 🍎 No necesitas aprender todo sobre la discapacidad esta semana, ni en el mes, hasta que tu lo sientas.
- 🍎 No tienes que ser fuerte todo el tiempo.
- 🍎 Hoy solamente necesitas respirar.
- 🍎 El resto llegará poco a poco.

El duelo del diagnostico...



- 🍏 Muchas personas creen que el duelo solo ocurre cuando alguien fallece.
- 🍏 Pero también existe el duelo cuando cambia la vida que imaginábamos.
- 🍏 No estás dejando de amar a tu hijo.
- 🍏 Estás despidiéndote de las expectativas que habías construido antes de conocer su realidad.
- 🍏 Y ambas cosas pueden existir al mismo tiempo.

Las etapas del Duelo



Estas etapas no siempre aparecen en orden.
Puedes vivir varias al mismo tiempo.
Puedes regresar a alguna o varias años después.
Eso también es normal

Negacion

"Seguro los doctores están equivocados."

"Mi hijo si va a hablar."

"Ya verás que se le quita."

¿Que hacer?

- 🕒 Date tiempo.
- 🕒 Busca una segunda opinión si la necesitas.
- 🕒 Evita vivir únicamente esperando que alguien te diga que todo fue un error

Aceptar la realidad no significa perder la esperanza.



Enojo

¿Por qué a mi hijo?
¿Por qué a nosotros?
¿Por qué la vida fue injusta?

Puedes sentir enojo con:

- 🍏 médicos
- 🍏 familiares
- 🍏 amigos
- 🍏 Dios
- 🍏 contigo mismo
- 🍏 Con tu pareja

¿Que hacer?

- 🍏 No reprimas el enojo.
- 🍏 Exprésalo de forma sana.
- 🍏 Hablarlo evita que termine convirtiéndose en culpa.



Negociacion

"Si hago todas las terapias..."

"Si encuentro al mejor médico..."

"Si hago esto..."

Buscamos recuperar el control



¿Que hacer?

🍏 Haz todo lo que esté en tus posibilidades.

Pero recuerda:

🍏 No todo depende de ti.

🍏 No eres responsable de cada avance ni de cada dificultad.

Tristeza



Tal vez sea la etapa más pesada.

Puedes sentir:

- 🍷 agotamiento
- 🍷 desesperanza
- 🍷 miedo
- 🍷 soledad
- 🍷 ansiedad

¿Que hacer?

- 🍷 No te aísles.
- 🍷 Permite que alguien escuche tu historia.
- 🍷 Llorar también forma parte de sanar.

Aceptacion



Aceptar NO significa:

- 🍏 ✓ dejar de buscar terapias.
- 🍏 ✓ conformarte.
- 🍏 ✓ dejar de luchar.

Aceptar significa:

"Esta es nuestra realidad...
y aprenderemos a vivir dentro de
ella."

¿Qué pasa si hoy quiero saber absolutamente todo?



Hay familias que necesitan información inmediatamente.

Eso también es válido.

Si eres una de ellas:

- 🍎 Busca fuentes confiables.
- 🍎 Anota tus dudas.
- 🍎 Haz preguntas.
- 🍎 Evita comparar a tu hijo con otros niños.
- 🍎 Recuerda que el diagnóstico no define completamente a una persona.

Conocer ayuda.

Pero saturarte de información puede aumentar el miedo.

¿Y si no quiero leer absolutamente nada?



- 🍎 También sucede.
- 🍎 Hay personas que necesitan primero acomodar sus emociones.
- 🍎 Eso no significa que seas irresponsable.
- 🍎 Solo significa que tu mente está intentando protegerte.

Mientras tanto...

- 🍎 Respira.
- 🍎 Descansa.
- 🍎 Procesa la noticia.
- 🍎 Regresa a la información cuando te sientas preparado.

Cada persona tiene
su propio ritmo.

¿Y si quiero ayuda?

Puede ayudarte:

- 🍷 Otro padre o madre que haya vivido algo similar
- 🍷 Un profesional de la salud mental
- 🍷 Un grupo de apoyo
- 🍷 Familiares que realmente escuchen
- 🍷 Amigos que respeten tus tiempos

Pedir ayuda NO significa
que seas débil.

No tienes que caminar solo.



¿Y si no quiero ayuda?



- 🍎 No todas las personas están listas para recibir apoyo inmediatamente.
- 🍎 Solo recuerda algo importante:
- 🍎 No cierres la puerta para siempre.
- 🍎 Tal vez hoy no la necesites.
- 🍎 Pero quizá dentro de unos meses sí.
- 🍎 Y está bien cambiar de opinión.

También es válido.

Lo que probablemente vivirás en los próximos meses



Habrás días donde pensarás:

"Ya estoy bien."

Y al día siguiente volverás a llorar.

Eso no significa que retrocediste.

El duelo no es una línea recta.

Es un camino con avances, pausas y recaídas.



Abra momentos que reabrirán el duelo

Aunque hayan pasado años

Por ejemplo:

- 🍎 El primer día de escuela
- 🍎 Cumpleaños
- 🍎 Comparaciones con otros niños
- 🍎 Cuando otros niños logran algo que tu hijo aún no
- 🍎 Nuevas hospitalizaciones
- 🍎 Nuevos diagnósticos
- 🍎 Adolescencia
- 🍎 Vida adulta

El duelo evoluciona
No desaparece

Algo muy importante...

- 🍷 No todas las familias sienten lo mismo
- 🍷 No todas lloran
- 🍷 No todas aceptan al mismo tiempo
- 🍷 No todas buscan ayuda
- 🍷 No todas leen
- 🍷 No todas hablan
- 🍷 Y ninguna está equivocada por ello



Cada familia necesita
un ritmo diferente

Date permiso de...



- 🍷 No tener respuestas
- 🍷 No ser fuerte todo el tiempo
- 🍷 Descansar
- 🍷 Reír
- 🍷 Volver a llorar
- 🍷 Pedir ayuda
- 🍷 Cambiar de opinión

Todos somos
diferentes y en este
camino nada esta
bien ni mal



Un día miraras atrás...

Y recordarás aquel día en que pensaste que no podrías.

No porque el camino se haya vuelto fácil.

Sino porque descubriste algo que hoy todavía no conoces:

Que el amor aprende.

Que la esperanza cambia de forma.

Y que, paso a paso, tú también cambiarás.

No serás la misma persona que recibió el diagnóstico... pero tampoco dejarás de ser tú.

Aprenderás a vivir una historia diferente, y aunque nunca fue la que imaginaste, también estará llena de momentos de amor, de orgullo y de una fortaleza que irás descubriendo con el tiempo.

Semaforo Emocional...



Si hoy sientes...	Haz esto
Quiero saber todo	Infórmate con fuentes confiables y anota tus dudas.
No quiero saber nada	Date unos días para procesar y vuelve cuando estés listo.
Quiero ayuda	Acércate a profesionales o grupos de apoyo.
No quiero ayuda	Respetar tu ritmo, pero mantén la puerta abierta para cuando la necesites.
Tengo miedo	Recuerda que no necesitas resolver toda tu vida hoy.
Me siento culpable	El diagnóstico no ocurrió por falta de amor ni por algo que hicieras o dejaras de hacer.
Siento que nunca volveré a ser feliz	Es una sensación frecuente al inicio. Con el tiempo, el dolor cambia y también pueden volver la esperanza y la alegría.

Este formato suele conectar muy bien con las familias porque les permite reconocer que **no existe una única forma "correcta" de vivir el diagnóstico**, y que cualquiera de esas reacciones puede formar parte del proceso de adaptación.