UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

En coordinación con Escuela para Padres y Madres

Madres de niños con autismo reciben taller en la UCR

Actividad enfatizó en la importancia del autocuidado y el desarrollo de herramientas para el diario vivir de madres y personas al cuidado de niños y niñas con algún trastorno del espectro autista.

19 NOV 2014 Gestión UCR

El taller para madres de niñas y niños con autismo (fila superior) fue impartido por estudiantes avanzadas de la carrera de Psicología de la UCR (fila inferior) (foto Emanuel

García).

Las **madres y cuidadores de personas con algún trastorno del espectro autista enfrentan retos difíciles**, que si se asumen de forma positiva se les puede sacar provecho para un mejor presente y futuro.

Este fue el principal objetivo con el que un grupo de madres recibieron un taller impartido por estudiantes de cuarto año de la carrera de Psicología de la Universidad de Costa Rica (UCR). La actividad se desarrolló el 11 de noviembre en coordinación con la organización Autismo Costa Rica.

El taller se diseñó en el Módulo Optativo de Desarrollo, denominado *Trastornos generalizados y neurodegenerativos del desarrollo*, de Psicología, en coordinación con el Programa de Escuela para Padres y Madres del Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIP) de la UCR.

Yessenia Rojas, una de las estudiantes que impartió el taller, explicó que no se quiso hablar de autismo directamente, sino "hacer una pausa, **enfocándose en las madres, en su autoestima y su autocuidado, y que estas desarrollen herramientas para el diario vivir**".

Asimismo, la intención era sensibilizarlas sobre cómo "el niño o niña con autismo influye en sus vidas y los demás miembros de la familia, y ver esto de manera positiva para trabajar en el futuro", agregó.

Maribel Madrigal Cisneros, presidenta de Autismo Costa Rica, agradeció a la UCR y enfatizó la **falta de espacios que propicien la formación y concientización sobre el espectro autista**, no solo de los padres, sino también de los demás miembros de la familia, educadores y población en general, lo que influye en la calidad de vida de personas con esta condición.

Rosa Araya, vecina de Desamparados y madre de una niña de siete años con autismo, dijo que **el principal reto que ha enfrentado es la aceptación de su hija por parte de los demás niños y personas en general**. Araya **hizo un llamado a la población a informarse y a ser tolerante** y aceptar a las personas independientemente de su condición.

Por su parte, Marcela Vargas, vecina de Puriscal y madre de gemelos de siete años, diagnosticados hace dos meses con autismo leve, comentó que tanto ella como su pareja trabajan, por lo que tienen un tiempo limitado para informarse y cuidar a los niños. Además, agregó, **es vital que los maestros y el resto del personal de los centros educativos se instruyan sobre esta condición para así encontrar estrategias adecuadas de manejo.**

Las estudiantes que participaron en el taller fueron Yessenia Rojas, Joselyn Arguedas, Kelly Leandro, Karen Ortiz y Daniela Mora.

Cisneros dijo que esperan desarrollar más actividades en conjunto con la Escuela de Psicología y la Escuela para Padres y Madres, y que en el futuro proyectan realizar talleres no solo para las madres, sino para otros familiares de personas autistas y para educadores.

Conozca más acerca del Programa Escuela para Padres y Madres en el blog: http://epm-ucr.blogspot.com/.

Consejos prácticos

¿Cómo una madre, padre o persona que está a cargo de una persona con algún trastorno del espectro autista puede mejorar su calidad de vida?

Yessenia Rojas, estudiante avanzada de la carrera de Psicología de la UCR, explica una serie de consejos que estas personas pueden aplicar en la vida diaria:

- Estar siempre informadas: Conocer más del trastorno, psicoeducarse y así saber cómo actuar. Muchos padres buscan como educarse y actualizarse sobre la condición de sus hijos, lo cual puede significar el mejoramiento de la calidad de vida del niño o niña autista y de toda la familia.
- Buscar espacios para sí mismas: La condición del niño o niña puede agobiar y absorber a los padres, pero esto no debe de ser así. Se debe crear un balance entre las responsabilidades de este nuevo reto y el tiempo para sí mismas. Dedicar tiempo para hacer deporte y para actividades recreativas.
- No descuidar la relación de la familia: El diagnóstico muchas veces significa un duelo para la familia, que si no se lleva bien, puede aislar y separar a sus miembros. No se deben de descuidar las relaciones dentro de la familia, deben de desarrollarse estrategias para permanecer más unidos. Las parejas con algún hijo o hija con esta condición deben de comunicarse constantemente, sobre todo si se presentan dificultades.
- Compartir con otros padres con hijos autistas: Conocer otras experiencias puede servir de apoyo, fortaleza y aprendizaje para aplicar en vida diaria, además de desarrollar mayor empatía y sensibilización a un reto que puede ser a primera vista abrumador y muy nuevo.

Emanuel García Jiménez
Periodista Instituto de Investigaciones en Psicológicas

Etiquetas: autismo, madres, cuidadadores, psicologia, taller, escuela de psicologia, escuela para padres y madres, .