



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Autismo Jaén
"Juan Martos Pérez"

Desde que les dan cualquier diagnóstico a nuestro/a hijo/a o sospechamos que ocurre algo porque observamos que en nuestro familiar algo no va bien (o diferente), todos nuestros sistemas de alarma se disparan y nuestra atención pasa a ocuparse de nuestro familiar ya diagnosticado (o en proceso de diagnóstico). En el caso del diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista (TEA en adelante), los familiares comienzan a ver en su progenitor cambios cognitivos, conductuales y emocionales con respecto al desarrollo evolutivo que le corresponde, esto implica que comiencen a cambiar su estilo de vida en gran medida para dedicarse a cuidar a su hijo/a ya que presenta necesidades especiales que hay que cubrir.

En un primer momento, tras el diagnóstico, resulta normal que la familia comience un duelo ya que atraviesan las diferentes etapas del mismo hasta llegar a la aceptación del diagnóstico y a la implicación que conlleva. Puede ocurrir que la familia centre todos sus recursos en atender al miembro que más apoyo necesita como es lógico pero conviene detectar que para cuidar de manera favorable, tenemos que cuidarnos al mismo tiempo nosotros para tener las herramientas y la energía necesaria para continuar por el camino de manera saludable. De todo esto nace este programa llamado "CUIDARNOS PARA PODER CUIDAR" **subvencionado por la Consejería de Salud y Familias** con el objetivo de ofrecerles a los cuidadores todos aquellos apoyos que necesitan para seguir cuidando de sus hijos de la mejor manera posible. No siempre se tiene la información necesaria acerca del TEA y esto resulta fundamental para poder entenderlo y saber cómo atajar el día a día. Por ejemplo, comprender dificultades en la alimentación o en el control de esfínteres o saber cómo fomentar la autonomía de la persona con TEA y hacerlo en todos los contextos, facilitará el cuidado y se verán avances a corto plazo en la persona con TEA ya que las personas que están a su alrededor comprenderán mejor la situación y actuarán acorde a las necesidades.

Además, como personas cuidadoras, se experimentarán emociones de todo tipo en función del momento en el que nos encontremos, de los recursos que tengamos y de la evolución del trastorno. Por ello, en este programa también resulta necesario añadir aspectos vinculados a la gestión y al aprendizaje emocional de cada cuidador así como a la contemplación de su situación emocional, laboral y social.

Este programa se basará en la escucha activa de cada uno de los miembros que formarán este grupo, para aprender y cuidarnos a nosotros mismo y mutuamente.