

Protejamos la salud mental y emocional de los niños sordos



Los niños sordos pueden ser más propensos que los niños oyentes a experimentar depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental.

Hay muchas razones para ello:

Los niños sordos a veces tienen que enfrentarse diariamente al desafío de comunicarse y asegurarse de que son entendidos por otros, incluso por su propia familia. Esto puede llevarlos al aislamiento y a la soledad, y algunos hasta llegan a sentirse culpables de su propia sordera.



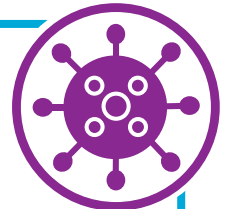
Debido a que los niños sordos a menudo no tienen el mismo acceso al lenguaje que los niños oyentes, algunos tienen problemas para expresarse y expresar sus emociones. Esta situación puede provocarles una enorme frustración y también ira.



Los niños sordos a veces son víctimas de *bullying* (intimidación o acoso escolar), son estigmatizados o son excluidos y tratados de manera diferente por ser sordos. Esto puede ocurrir en la escuela, en la comunidad e incluso en el hogar, y puede llevar a que se sientan excluidos de importantes experiencias de la vida diaria.



En situaciones estresantes como la pandemia del coronavirus, sabemos que muchos niños sordos se ponen ansiosos cuando no se les explica lo que está ocurriendo. Hacer grandes cambios en su rutina, sin comunicarles lo que está sucediendo, puede generarles ansiedad y preocupación.



Debido a que un niño sordo es a menudo la única persona sorda en su comunidad y en su familia, es posible que no conozca a otras personas que hayan pasado por situaciones o experiencias como las suyas.



Muchos niños sordos viven situaciones como estas, y todas ellas pueden tener un gran impacto en cómo se sienten y actúan.

¿Qué puedo hacer para proteger la salud mental de mi hijo sordo?

Asegúrese de que su hija o hijo entienda los grandes cambios que ocurren, como la pandemia del coronavirus. Si debe pasar más tiempo en línea, ya sea para acceder a las tareas de la escuela o para comunicarse con sus amigos, asegúrese de que esta actividad no tenga un efecto negativo sobre su salud mental y su comportamiento.



Mantenga una comunicación constante con su hija o hijo sordo, aun si no conoce la lengua de señas. Trate de aprender más señas, use gestos, dibuje o escriba lo que quiera decir. No se rinda ni diga “no importa” o “te lo diré más tarde”.



Hable con su hija o hijo sobre lo que siente y permítale expresar sus propias opiniones y sentimientos. Es muy importante saber escuchar a los hijos y ser paciente con ellos.



Siempre trate de entender lo que su hija o hijo sordo está diciendo. Aunque la comunicación sea difícil, no ignore su esfuerzo.



Esté atento a las señales de alerta de abuso o *bullying* (intimidación). Hable con su hija o hijo sordo sobre cualquier preocupación que pueda tener.



¡Jueguen por jugar! Tómese un tiempo para disfrutar de un juego visual con su hija o hijo. No se preocupe por aprender nuevas señas o palabras. A veces basta con disfrutar el tiempo juntos.



Incluya a su hija o hijo sordo en las conversaciones, los juegos, las tareas del hogar, el aprendizaje y los eventos familiares, para que todos se sientan parte de la familia o del grupo.



No deje que la sordera sea una excusa: con el apoyo adecuado, los niños sordos pueden hacer todo lo que hacen sus hermanos o amigos oyentes. Tener las mismas expectativas para su hijo sordo que las que tendría para un niño oyente ayudará a mejorar su autoestima.



Fomente la confianza y la independencia en su hija o hijo sordo desde una edad temprana. Dele algunas responsabilidades y elogie sus esfuerzos y logros, incluso si se trata de algo pequeño, como lavarse o vestirse sin ayuda o colaborar en tareas sencillas del hogar.

