



Podcast

Autism Conversations

UNM Autism Programs

Normalizando el Autocuidado Como Parte de la Sanación

Transcripción

Roselyn Cintrón

Hola a todos y bienvenidos a las conversaciones de autismo. Mi nombre es Roselyn Cintrón y soy educadora en Salud del Center for Development and Disability de la Universidad de Nuevo México y tengo el placer de presentarles a ustedes hoy un PAN, un grupo de panelistas que vamos a estar hablando de el autocuidado, específicamente normalizando el autocuidado para la sanación. Les voy a estar presentando a nuestras panelistas. Tenemos por aquí a Fernanda Ferrer, Janet Núñez y Beatriz Villegas. Es, eh. Fernanda, si quieres presentarte y decirnos un poco sobre ti.

Fernanda Ferrer-Hernández

Sí, Mi nombre es María Fernanda Ferrer Hernández. Me gusta ir por el nombre de Fernanda. Ah, Yo soy una licenciada clínica. Bueno, una consejera clínica con mi lpcc. Ah, y también tengo mi certificado para ser consejera de escuela y también terapeuta en las escuelas. Soy. Ah. Actualmente soy la directora Clínica de Centros Ávila, donde nuestra población, la que servimos y damos servicios de terapia de manejo de casos de coordinación, de cuidado a la población que servimos es mayormente a latina hispanohablante, aunque servimos a cualquier persona que llegue, pero esas son las personas que mayormente vemos. AM y como somos una organización de sin fines de lucro, podemos ver a personas que no tienen aseguranza médica. Gracias

Roselyn Cintrón

Fernanda Yaneth a más. ¿Quisieras hablar un poco sobre ti?

Janeth Núñez del Prado

Sí. Hola. Mucho gusto. Soy Janet Núñez del Prado. Ah. Trabajadora social clínica fundadora y directora clínica de Bloom Psychology and Consultation, Psicología y Consultoría de Bloom aquí en Nuevo México. Y en mi práctica, ofrezco terapia, capacitaciones y servicios de consultoría. Y la verdad estoy muy feliz y contenta de estar aquí. Muchas gracias.

Roselyn Cintrón

Gracias a ti, Beatriz. ¿Nos quieres hablar un poco sobre ti?

Beatrice Villegas

Claro que sí. Hola, Saludos. Este. Mi nombre es Beatriz Villegas. Soy una trabajadora social en la clínica UNM Children's Health Center que está localizada en el Distrito Internacional de Albuquerque y es una clínica donde servimos de niños de desde recién nacidos hasta los dieciocho, diecinueve, veintiuno años. Depende de los doctores que los están atendiendo. Pero los pacientes llegan aquí, reciben su cuidado médico primario y también tienen acceso al equipo de los trabajadores sociales que damos consejería y ayudamos a las familias a conectarse con los recursos que necesiten durante la vida.

Roselyn Cintrón

Muchas gracias. Me siento muy privilegiada de estar compartiendo este espacio con ustedes y poder hacer esta conversación. Como mencioné, vamos a estar hablando de normalizar el autocuidado para la sanación. Y por aquí tengo la primera pregunta para discutir eh. ¿Qué es el autocuidado y por qué es importante? Creo que es una excelente pregunta para comenzar, eh, esta conversación, eh. Es una base de qué es y por qué es importante. No sé si alguno de ustedes tiene algún Comentario sobre esto.

Beatrice Villegas

Si está bien con ustedes, yo puedo. Este hablar sobre esto es algo que nosotros les contamos mucho a nuestras familias. Este les decimos siempre que es una acción intencional que tienen que hacer tomar un tiempcito, unos quince, veinte minutos para simplemente tomar eh la atención de cómo un padre se siente, especialmente cuando están trabajando con sus hijos y si sus hijos tienen muchos, este necesitan muchos cuidados, ¿verdad? Entonces es un cualquier tipo de actividad que ayuda a la persona a relajarse, especialmente el sistema límbico en nuestro cerebro, que es la parte que controla nuestras emociones, controla la memoria y especialmente el estrés.

Janeth Núñez del Prado

Mhm. Sí, Sí. Soy. Soy Janet. Quería agregar algo. Ah, y completamente de acuerdo de lo que dijo Beatriz, que el autocuidado no es un lujo y para mí es la práctica de volver a ti misma, a tu cuerpo, a tu respiración, o sea, a lo que necesitas para estar presente en tu propia vida. Y me encantó, como ella dijo, unos minutitos, porque muchas veces pensamos que el autocuidado son burbujas de baño o días largas de spa. Pero en realidad es cualquier cosa que te ayude a regular tu sistema nervioso y reconectarte contigo misma. AM Porque es importante. No podemos dar desde un lugar vacío, ¿no? Y el cuidado genuino de nuestros hijos, nuestros clientes, nuestra comunidad tiene que venir de algún lugar. ¿Y el autocuidado es dónde lo ponemos? Yo diría.

Beatrice Villegas

Mhm.

Fernanda Ferrer-Hernández

Estoy completamente de acuerdo con Janette y Beatriz, o sea, de que no es un lujo. Quiero reiterarlo porque creo que lo han dicho, pero realmente no es un lujo. Creo que muchas veces lo vemos como que me voy a ir de compras y que me voy a comprar

algo muy extravagante como autocuidado, pero, o sea, puede ser eso si quieres, pero realmente tal vez no lo es. ¿Pueden ser esos momentos como dice Janeth, pequeñitos no? Que un minuto para ti misma, para regularte, para calmarte. Y también creo que es importante verlo como no es tanto, no siempre tiene que ser para relajarte, puede ser como para prevenir que te que tengas que relajarte después. ¿No? De cuidarte a ti mismo o a ti misma en cualquier momento. O sea, puede ser después de un largo día. No dejar un momento más y respirar profundo o comer algo que te gusta, Entonces pueden ser momentos muy básicos y muy simples que uno piensa que no son tal vez autocuidado, pero lo son cuando nos estamos nutriendo, cuidando nuestro cuerpo y nuestra mente.

Beatrice Villegas

Exactamente. Y algo que también quería compartir es de que muchas de nuestras mamás porque nos toca platicar mucho con las mamás, la mayoría del tiempo aquí en la clínica se sienten muy culpables de tomarse unos cinco minutos por lo menos, porque sienten que tienen que estar manejando los quehaceres de la casa si están trabajando, si tienen varios hijos, atender a los cuidados de ellos. Pero nosotros siempre les decimos a las mamás si ustedes no están bien, no van a tener la energía suficiente para poder cuidar a sus hijos y a los demás. Eso es muy importante. Siempre les damos la metáfora de si estás en un avión y siempre nos habían explicado nosotras de que si va a pasar una una emergencia y cae la mascarilla de oxígeno. Siempre te dicen ponte tu mascarilla de oxígeno primero a ti misma y luego ayudas a los demás. Y es algo que queremos normalizar, especialmente en la comunidad latina. Y ahí es donde vemos como que sí existe mucho esa culpabilidad.

Roselyn Cintrón

Muchas gracias Y qué bueno que mencionaste eso, porque eh, vamos a hablar un poco también de que eh la comunidad latina sabemos que muchas veces nos dicen yo no tengo tiempo para eso, hay tantas otras cosas que tienen prioridad y si venimos con una familia que tiene quizás personas neurodiversas y hay un montón de cosas, las citas médicas, eh, la casa, cocinar, que todo tiene que estar limpio. Por qué es importante que a pesar de que hay otras cosas que tienen prioridad, es importante dedicar ese tiempo para el autocuidado. Y creo que tu ejemplo es excelente, de que si no me yo primero me doy autocuidado. ¿Qué va a pasar con los demás a mi alrededor? ¿Por qué es tan importante eso? Porque si no hacemos ese autocuidado vamos a poder ver que quizás hay otras cosas que se pueden ver afectadas.

Janeth Núñez del Prado

Mhm. Si ya yo puedo contestar a Estoy pensando que el agotamiento también tiene un costo y ese costo lo pagamos nosotros y también las personas que amamos. ¿Y cómo lo está diciendo Beatriz, culturalmente muchos de nosotros venimos de tradiciones donde el sacrificio es una forma de amar, de amor y por un lado hay belleza en eso, ¿no? ¿Pero también hay un mensaje que a veces se cuela sin que lo invitemos, que tú eres la última en la lista y yo invito a mis clientes a preguntarse qué le enseño a mis hijos cuando nunca me cuido? ¿Y el autocuidado no compite con las prioridades, es lo que nos permite sostenerlas y disfrutar de la vida, ¿no?

Fernanda Ferrer-Hernández

Mhm. Aprecio tanto eso que dijiste Janeth, que hoy, o sea, nos nutre en una manera de que mmm si nos auto cuidamos y lo normalizamos y lo seguimos haciendo, realmente nos ayuda a cumplir con todo lo que queremos. ¿No? No es algo que estás. No es tal vez como usualmente lo vemos, No tengo tiempo para eso. No es. Si hacemos tiempo para esto, vas a poder con lo que querías y mucho más. Y sí, también lo que creo que comentaron las dos de lo que tenemos como en cultura latina, de que el sacrificio o de que primero la familia o los demás antes de yo. Es algo bonito porque tenemos mucha unión en nuestras familias, mucho apoyo, pero también es también normalizar, eh, el cuidarse a uno para poder estar más presente para nuestras familias, para poder estar al cien y no con resentimiento, no con cualquier emoción negativa. Estar completamente al cien y a veces. AM No, creo que no vemos esto, es difícil verlo, pero que lo que modelamos realmente nuestras familias lo aprenden nuestros hermanos, nuestros hijos, nuestros papás. Si modelamos algo de algo positivo es lo que van a aprender. Entonces el que ellos vean que voy al doctor, por ejemplo, o que voy al gimnasio o que como algo nutritivo. Pensamos que tal vez no hace efecto, pero sí. O sea, la gente observa de nosotros, especialmente cuando nos quieren. AM Y aprenden de nosotros.

Roselyn Cintrón

Muchas gracias por eso. Y también voy a añadir algo en la línea que estabas hablando ¿Fernanda también, ¿eh? Cuando hacemos autocuidado y le damos esa prioridad, las personas ven que nosotros mismos nos, eh, nos damos prioridad y ven como nosotros nos tratamos y ellos ven cómo tratarnos a nosotros. Porque muchas veces la gente dice si tú no te tratas bien a ti mismo para que yo te tengo que tratar de alguna otra cosa, si tú no, ni tú misma te cuidas. Así que también eso es bien importante para para uno mismo. ¿Y alguna de ustedes tiene alguna actividad favorita de autocuidado? Y nos pueden dar algún ejemplo, porque ya que estamos hablando de tanto autocuidado, vamos a darle a las personas que nos están escuchando algún ejemplo, porque no los vamos a dejar solamente con que se den autocuidado y no le demos algún tipo de ejemplo.

Beatrice Villegas

Pues para mí depende en donde estoy, por ejemplo, en el trabajo, pues si estamos acostumbrados a escuchar a veces historias muy tristes y mucho trauma y pues a veces tenemos pacientes cada hora. ¿Verdad? Entonces si tengo unos cinco minutos, tomar agua fría, respirar un poquito este estirarme si puedo por lo menos, porque también estamos sentadas casi todo el día aquí en la Clínica este. Eso es lo que me gusta hacer. Pero, por ejemplo, también me encanta simplemente ir a un parque, pisar el zacate descalzo. No sé, pero hay algo tan relajante de hacer eso, leer un libro. Pueden. Pueden ser unas infinitas cosas. Simplemente podemos crear nuestra cajita de herramientas y poner diferentes actividades ahí.

Janeth Núñez del Prado

Sí, sí, para mí también me encanta estar descalzada, aunque mi abuelita me decía te vas a resfriar ahorita misma, pero me encanta y también. AM Para mí escribir es una forma profunda de autocuidado y para que puedo reflexionar. AM Y como procesar con palabras, encontrarle forma a lo que siento. Yo también escucho muchas historias de trauma, así poder ponerlo en un papel como me siento y no mantenerlo en mi cuerpo. También me encanta correr en el bosque a nadar, cocinar algo con olor y textura que me ancla al presente y también pasar tiempo con mi familia, mis niños preciosos.

Fernanda Ferrer-Hernández

Y creo que similarmente también a ustedes. El caminar en el bosque me encanta a ir en caminatas, estar con mis perros a algo que encuentro que me calma mucho y que me ayuda mucho son los baños muy calientes con agua muy caliente. Ah, y también suena raro y tal vez no me. No es que me guste o que es mi favorito, pero a veces llorar a o a veces desahogar un poco, aunque es incómodo y pues preferiría no estar triste a él a veces eso ayuda es dejarlo salir.

Beatrice Villegas

Y Fernanda, estoy muy de acuerdo contigo con eso porque sí, cierto, a veces también, especialmente en nuestra comunidad latina, ¿eh? Escuchamos mucho a las familias latinas que no quieren llorar, que llorar es como un acto de Debilidad. Cuando el llorar otra vez estamos reconociendo que es parte de nuestro cuerpo, que está tratando de sacar algo. Es como la energía tiene que encontrar una manera de salir y a veces de llorar. Es la mejor manera de hacer eso

Janeth Núñez del Prado

¿Y enseñar a los niños que es que está bien llorar, ¿no? Especialmente los niños que a veces nos nosotros mandamos los mensajes que los niños no lloran, no. Así que darle permiso a toda la generación que nos sigue a estar un poco diferente con las emociones.

Beatrice Villegas

Mhm.

Roselyn Cintrón

Yo soy de las que llora, así que estoy de acuerdo con ustedes. Tengo un playlist en Spotify, específicamente con miles de canciones para eso.

Beatrice Villegas

Muy bien,

Roselyn Cintrón

Y algún ejemplo que nos puedan dar para personas neurodiversas de que puedan tener actividades de autocuidado, porque sé que a veces se puede ver un poco diferente el autocuidado en personas neurodiversas, ¿eh? ¿Pueden pensar en algún ejemplo de cómo se ve el autocuidado si somos neuro diversos?

Fernanda Ferrer-Hernández

Mmm. Bueno, si quieres. Ah, bueno, yo nada más iba a decir Ah, pueden ser el tomar un momento después de socializar. No pueden ser, eh, reconocer que todos, especialmente personas neurodiversas, pero yo creo que todos hasta cierto punto. AM El estar con personas, el estar platicando, el estar en situaciones muy estimulantes, pueden ser ah abrumadoras. ¿Y entonces el poder tomar espacio y decir sabes qué? Necesito un momento, aunque sean cinco minutos para regularme y para que te dé a relajar. ¿Pueden ser más como cosas sensoriales, ¿no? De tener audífonos para cubrir el ruido. Pueden ser como si el uso de lo frío y lo caliente a puede ser hasta a tener cosas a que pesan como una cobija que pese. Puede ser bueno. Lo que yo siento es que puede ser más sensorial y más en tu cuerpo A, pero claro, cada quien es diferente.

Janeth Núñez del Prado

Mhm. Sí, me encanta lo que dijo Fernanda. ¿No? ¿Y que para las personas neurodiversas el autocuidado frecuentemente incluye recuperarse de lo que nosotros decimos Enmascaramiento no? Es ese esfuerzo enorme de parecer neurotípico en un mundo que no fue diseñado para ellas. Desgraciadamente, esa gota de una manera que no siempre es visible. Entonces, el autocuidado puede ser simplemente no tener que perfumar. Estar en un espacio donde pueden ser exactamente quienes son y estar aceptable. No de los que lo hacen. Y también puede significar respetar las necesidades sensoriales, como apagar las luces, usar la ropa cómoda, no hablar por un rato, estar en las rutinas que son muy reguladores para personas neurodiversas. Es sabiduría del sistema nervioso.

Beatrice Villegas

Sí, estoy muy de acuerdo con Janet y Fernanda. Otra idea que también habíamos platicado con algunas familias es de que simplemente el aceptar el NO. Por ejemplo, si una persona neuro diversa no puede estar en situaciones sociales donde hay mucho ruido, mucha fiesta, simplemente aceptar de que la persona no puede estar ahí, no quiere ir a o simplemente si van y tienen que irse un poquito temprano cuando ya se están sintiendo agobiados con la situación. No enojarse, no forzarlos a que se queden ahí. Simplemente respetar lo que la persona decide y si cada quien es diferente y depende. AM Una actividad que a veces hacemos con nuestras familias es simplemente preguntarles a los papás que qué han notado ustedes que les ayuda a sus hijos a regularizarse y de ahí entonces sacamos ideas de qué puede, qué pueden utilizar cuando necesiten alguna actividad para el autocuidado para sus hijos.

Roselyn Cintrón

Excelentes e ideas para las personas neurodiversas. Y en la misma línea, también quería conversar con ustedes un poco del autocuidado en personas que son autistas, ¿eh? También tenemos Están. Yo sé que es un espectro y al ser un espectro no todo el mundo está en el en el mismo lado. También tenemos personas que quizás son no verbales. ¿Qué podemos recomendarles a esas personas, a esas familias, esos padres que tienen personas autistas o familiares autistas para que puedan tener este auto cuidado también, ¿eh? ¿Y conseguir también que den prioridad a esto?

Janeth Núñez del Prado

Sí, yo diría que esa idea de aceptación me sugiere que aceptar los niños tal como son, aceptar su rol como mamá y no dejar que la sociedad les juzga, no. Que su niño debe ser así, ya debe estar hablando. No debe aletear con las manos, así como aceptar y amar al niño y ver la las cosas que sí puede hacer, que nos puede dar alegría, como si no tienen palabras, que son otras maneras que se expresan y cómo podemos entender. AM comunicación en una forma diferente. Y no significa que es necesariamente peor, solamente diferente. Y eso es lo que me está aburriendo. No sé qué piensan los demás, pero. Pero sí, la verdad es que es difícil, es una cosa tremendamente difícil y la sociedad tiene que tener mucha paciencia y amor para para esas familias y niños, porque eso sí causa más estrés esa expectación que los niños deben portarse así, así, ser respetuosos. Eso es lo mis pensamientos.

Fernanda Ferrer-Hernández

Y Janeth, creo que lo que dijiste de que ha de aceptar los. Bueno, aceptarnos todos, pero aceptarlos también como son, no qué Y lo que iba a mencionar hasta como pueden ser. Cómo podemos notar o ayudar a alguien a realizar sus maneras de autocuidado si no son verbales o si son más altos en el espectro o de lo que sea, que a veces, muchas veces ellos son los expertos. ¿No? Entonces muchas veces ellos pueden tener sus propios comportamientos de auto estímulo, como el moverse en la silla o dependiendo de cómo pueden ser de repetir algo, ya sea verbalmente o de comportamiento. Y muchas veces eso, eso es regulador, eso es su autocuidado. A Creo que muchas veces porque la sociedad tal vez se ve como no normal o porque como creo que lo dijo Janet, que esta sociedad no. Tal vez está hecha para personas neurodiversas. Las expectativas es de que. No. Quédate quieto, siéntate bien o no, no hagas ese ruido una y otra vez. Pero muchas veces lo que estamos pidiendo al hacer eso es que paren de auto cuidarse. No. Entonces, si hay un comportamiento de auto estímulo que tal vez es más dañino, como que se peguen muy fuerte o cosas así, entonces sí, tal vez encontrar qué podemos, qué podemos, cómo podemos ayudarle al a la persona a encontrar un comportamiento que le ayude a que dé la misma sensación sensorial que quieren, o lo eso mismo que quieren, sin que se hagan daño a, Pero sí pueden que ellos sean los expertos. Y nos están. Muchas veces nos dicen lo que ellos necesitan con comportamientos en lugar de verbalmente.

Beatrice Villegas

Estoy muy de acuerdo con Janet y Fernanda también. Y sí, es cierto, es lo que se nos olvida. Creo que en la comunidad y en la sociedad de que sí es cierto, los comportamientos son otra manera de comunicación y simplemente tenemos que poner atención y analizar lo que nos están tratando de decir. Y como estaba diciendo Janet, también a no comparar porque sí. A veces caemos en esa trampa de que estamos comparando nuestros hijos a los demás, pero está por donde quiera que vamos, porque siempre todo es una comparación. Si tu hijo tiene esta edad, se supone que tiene que estar haciendo todas estas cosas. Eso es una mentalidad que tenemos que quebrar, digamos. Pues sí, del sistema completo y pues como padres es lo que tenemos que hacer. Primero, quitar esas comparaciones y ver que el comportamiento es otra manera de comunicación.

Roselyn Cintrón

Estoy de acuerdo con todas ustedes, ¿eh? A lo que han dicho, también quiero aportar que una de las cosas más importantes que yo he aprendido en el transcurso de mi vida y creciendo con personas autistas es que hay que aprender a estar cómodo con que la gente esté incómoda. Llenando espacios. Si la gente está incómoda, eso es su. Lado. Yo voy a estar cómoda y si ellos están incómodos, eso no me no me compete, porque yo Hay que disfrutar. A pesar de que la gente no se sienta cómoda, porque la vida continua y ha sido una de las cosas más de las lecciones más importantes que he aprendido para poder disfrutar la vida. No importa lo que pase. Creo que es un muy buen consejo para las familias entender que siempre la gente va a mirar, a decir a todas las cosas. Lo más importante es la felicidad de la de la persona que tienes a tu lado. Eh, Entonces, eh, ya que hablamos de toda la importancia del autocuidado, hablamos de algunos ejemplos y de cómo lo podemos hacer. ¿Qué estrategias podemos utilizar? Os son útiles para mantener y seguir haciendo y que se convierta en una rutina el hacer estas actividades que creo que es una de las cosas más difíciles, porque por lo menos a mí se me lo hago, se me olvida. Lo hice por una semana, se me olvidó. Así que, qué estrategias podemos compartir con la audiencia que nos está escuchando para mantener estas actividades.

Janeth Núñez del Prado

Mhm. Sí, Yo. Yo estoy pensando. El tema de hoy es como hacer las pequeñas, No. El autocuidado que requiere una hora y condiciones perfectas rara vez sucede. Pero cinco minutos de respiración, un té caliente de manzanilla y miel con intención, Una canción que te mueve. Eso sí puede ocurrir. AM Y segundo, quitarle la presión de hacerlo bien o hacerlo perfecto y que no sea otra cosa en la lista para lograr AM. Y también estoy pensando que darte permiso. ¿No? Eso es lo más difícil y lo más necesario, yo creo. AM Permiso para existir en tu propio cuerpo y en tu propio ritmo. tener la casa en un desastre, la ropa deshecha. Mi mamá me dice donde hay desorden hay vida. Hay mucha vida en mi casa entonces. Pero es una casa llena de familia y amor y eso es lo que me ayuda a sentir bien con las cosas así. ¿No? Eso es mi forma de autocuidado. Yo creo que es. Puede ser accesible para para todos los que, especialmente los que tienen niños. ¿No?

Beatrice Villegas

Yo diría que lo primerito, así como lo que dijo Janet, es ser amables con uno mismo, no, No tengan expectativas muy rígidas. Tenerlas flexibles porque sí, cierto. Comenzar cualquier rutina nueva es difícil. Toma tiempo. Creo que había escuchado que a veces se tarda entre seis a ocho semanas para que se adapte a la rutina nueva. ¿Verdad? Pero, por ejemplo, dependiendo de lo que sirve para cada familia, pues sí, como cinco minutos. Practicar esa actividad y tratar de hacerla lo mejor que se pueda decir. Una semana lo hicieron tres veces chido, Perfecto, celebren, esas son ganancias importantes y así poco a poquito se va metiendo en la rutina regular.

Fernanda Ferrer-Hernández

Y estoy completamente de acuerdo. Creo que hasta combinando lo que dijo Jeanette y Beatriz. ¿No? Que si hacemos que tengamos paciencia de que. Ah, no, no empezar a entrar en pensamientos de ay, debí haber hecho esto o no lo hice. Y ahora, o sea, soy, no sé, no me estoy cuidando, soy mala mamá o soy mala hermana, Lo que sea. No entrar en pensamientos así, ser paciente con uno mismo. Porque como dice Beatriz, si los hábitos toman tiempo para crear y si también lo vemos como hemos tenido el hábito de no cuidarnos. O sea, va a ser muy difícil quebrar ese hábito. ¿No? Porque nos ha funcionado hasta cierto punto nos ha servido en alguna manera y entonces va a ser difícil crear una nueva rutina con estos hábitos. Y entonces también, como lo que dijo Janet de ah, tal vez hacer los pequeños no pueden ser un minuto, puede ser un segundo, unos segundos que tomes de tu día nada más para respirar o reflejar o tomarte un té como dijeron y verlo como también si no nos auto cuidamos, tal vez no lo vamos a sentir ahorita, pero a largo plazo hasta el efecto del estrés que tiene. ¿Eh? No solo en nuestra mente, pero va a tener efecto el estrés en nuestro cuerpo. ¡Ah! Entonces así se manifiesta también entonces estos momentitos, el ser paciente con uno mismo, hasta eso mismo puedes decir mi autocuidado es ser paciente conmigo misma. Ah, y me encanta esta lo que dijiste Roselyn de que ah, hasta el dicho no, a veces hasta eso nos ayuda el dicho de voy a estar cómoda con lo incómodo, con el que incomode, lo incomode a los demás. Hasta eso mismo tenerlo en la mente a veces nos ayuda a recordar. Ok, esto es lo que yo estoy haciendo para cuidarme a mí misma.

Roselyn Cintrón

Muchas gracias por compartir esas estrategias, eh, con nosotros. ¿Eh? ¿Algún mensaje que le quieran dar a las personas que nos están escuchando sobre el autocuidado para la sanación? Algo con lo que quieren que se queden, que sea lo más importante. Si se llevan algo de lo que escucharon hoy, que sea lo más importante que se lleven.

Janeth Núñez del Prado

Sí. En mi país, Bolivia, pensamos mucho en las señales. ¿No? Que hoy Dios nos está mandando una señal Y si te estás escuchando este podcast hoy día es una señal que tienes que cuidarte a ti misma, hacer alguna cosita hoy día que te hace sentir bien, normal, salvo y sana y ya. Y estoy. Estoy muy feliz de que ustedes han estado escuchando y dándonos su tiempo tan precioso.

Beatrice Villegas

Este Yo voy a decir algo como lo que dijo Fernanda, porque sí me gustó mucho eso que le puso énfasis en los pensamientos. Sí, van a ver muchas situaciones donde se van a encontrar, tal vez estresados, especialmente porque si vivimos en una sociedad donde no entienden lo que es el autismo y sí, hay mucho juzgar, pero al final del día cualquier pensamiento negativo que uno tenga como papá o mamá, este o cuidador de una persona que está en el espectro, simplemente no lo crean. Ustedes enfóquense en los que les trae paz y felicidad a ustedes como familia, porque lo que los demás piensan no importa para nada.

Fernanda Ferrer-Hernández

Y sí, también eso. Estoy de acuerdo, Beatrice. ¿De qué? De pensar que nosotros somos expertos de nuestras vidas y las personas en el exterior. Tal vez si podemos. Si son extraños, más bien tal vez no nos van a entender. No van a saber cómo es tu día a día. No van a saber qué estás pensando, qué estás viviendo. Y entonces realmente el juzgamiento de los demás. No, no, no entra, no. Porque realmente no pueden. No podemos juzgar. Y así bien, sin saber toda la historia, sin saber todo lo que enfrentamos. Entonces de enfocarse uno en lo que ustedes son como expertos y respetarse a uno mismo, no. A respetar eso y no entrar en pensamientos negativos y enfocarse en que nosotros somos los que nos podemos cuidar.

Roselyn Cintrón

¡Muchas gracias, eh! Ha sido un placer para mí estar teniendo esta conversación con ustedes. El autocuidado es demasiado importante y creo que este espacio no solamente para los que nos escuchan, pero también para nosotras. Recordarnos que es importante el autocuidado. Le agradezco muchísimo a Fernanda, Janeth y Beatriz por participar y decir que sí para estar con nosotros en esta conversación y de parte de la Universidad de Nuevo México y el Centro para la Discapacidad y el Desarrollo. Le agradecemos mucho porque estén escuchando con nosotros hoy sobre este tema y esperamos que regresen para el próximo. Muchas gracias.

Janeth, Beatrice, and Fernanda

Muchas gracias. Muchas gracias. Gracias.

Fin de la transcripción