



**Las fortalezas de las familias
de personas con discapacidad
intelectual y del desarrollo**

Las fortalezas de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo



Edita: Plena inclusión Cantabria.
Santander. 2020.
Calle Ruiz de Alda 13 bajo.
Código postal 39009. Santander.
info@plenainclusioncantabria.org
www.plenainclusioncantabria.org
Imágenes del documento: Freepik.



Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF

Edición financiada por el Instituto Cántabro de Servicios Sociales (ICASS)

Índice

Presentación	Págs. 4-5
Introducción	Págs. 6-7
Compromiso	Pág. 8
Aprecio y afecto	Pág. 9
Comunicación positiva	Pág. 10
Organización familiar	Pág. 11
Manejo del estrés	Pág. 12
Redes de apoyo	Pág. 13
Bienestar económico	Pág. 14
Conclusiones	Pág. 15

Presentación

Todas las familias cuentan con fortalezas que las ayudan a afrontar los retos vitales y diarios, y que equilibran el sistema familiar, en continuo cambio y adaptación.

Al lo largo de su ciclo vital las familias de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, deben hacer frente y superar situaciones no comunes y habituales en otras familias. Estas situaciones suelen ser difíciles de afrontar emocional, física y económicamente.

Son muchos los desafíos y retos a los que se enfrentan estas familias, primero el impacto que supone recibir el diagnóstico de la discapacidad de un hijo o una hija, aceptarlo e integrarlo y compartirlo con la familia extensa. Después tener la información suficiente y necesaria para tomar las mejores decisiones en cada momento, y si no buscarla, y encontrar esos recursos adecuados y necesarios. También, procurar tener en cuenta y satisfacer las necesidades y prioridades de todos los miembros de la familia. Además de cultivar y tejer una red de apoyo que sitúa a la familia en el mundo y en su entorno.

Y, por último, convivir y superar las dudas e incertidumbres, el desánimo y el desgaste.

Situaciones como las de la actual pandemia, que, si son difíciles para cualquier familia, cuando hay una persona con discapacidad intelectual o del desarrollo ponen en juego y a prueba todo el sistema familiar. Todo esto y lo que a cada familia la hace distinta y única del resto, implica un despliegue de fortalezas que la familia ha tenido y tiene que generar y desarrollar durante su trayectoria como familia.

A lo largo de los años hemos compartido con las familias charlas, reflexiones, alegrías, y también algunas tristezas. Nos han enseñado que, aunque el camino está lleno de obstáculos y contratiempos, avances y retrocesos, el recorrido merece la pena. Han cultivado, aprendido y desarrollado poderosas fortalezas para seguir adelante, adaptándose a cada momento y disfrutando lo mejor de la familia.

Este documento recoge algunas de estas fortalezas, fruto de esa poderosa reflexión, que ahora queremos compartir con el resto de la sociedad.

Las fortalezas de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo

Introducción

Todas las **familias** tienen **cualidades** que evolucionan con el paso del tiempo y las ayudan a fortalecer los vínculos entre sus miembros de forma positiva. A estas cualidades las llamamos **fortalezas familiares**.

Las familias que fomentan sus fortalezas superan mejor los obstáculos e influyen de forma positiva en la conducta, capacidad de superación y fortaleza de la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo.



Las **fortalezas** entre familias son muy similares, pero algunas de ellas, en el caso de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo varían en cierta manera o tienen un mayor protagonismo e intensidad.

Cada una de las fortalezas que se recogen en este documento engloba otras que están íntimamente relacionadas.



Compromiso

Compartir las cosas en familia es señal de fortaleza.

Hace que cada miembro de la familia se sienta implicado en la vida del otro y tiene que ver con valorar el tiempo juntos.

Poner en valor el tiempo en familia hace que seamos personas leales y solidarias.

El compromiso está relacionado con otras fortalezas como la **lealtad** y **solidaridad**.





Expresar las emociones de forma positiva
hace que nos cuidemos los unos a los otros.

El respeto mutuo, las muestras de cariño y la gratitud
nos mantienen unidos.

Esta fortaleza significa que los miembros de la familia
se sienten en paz, hay tiempo para la vida en pareja,
para dedicar a otros miembros de la familia
o para los proyectos personales,
pueden contar los unos con los otros,
proponen y buscan soluciones a las dificultades,
tienen una visión equilibrada del pasado, presente y futuro.

El aprecio y el afecto están relacionados con la **empatía**,
el **respeto**, la **gratitud** y el **equilibrio**.

Aprecio y afecto

Comunicación positiva

Comunicarse sin culparse unos a otros ayuda a evitar conflictos y aumenta la confianza para compartir cosas personales.

El sentido del humor ante ciertas circunstancias reduce las tensiones cotidianas en la familia y la mantienen en mejor disposición.

Esta fortaleza hace referencia a las relaciones entre los miembros de la familia, si se apoyan, respetan, aceptan, sienten confianza y están unidos ante las dificultades.

También incluye aspectos relacionados con la toma de decisiones conjunta para apoyar a la persona con discapacidad.

La comunicación positiva está relacionada con la **confianza**, **gratitud**, **unión** y el **sentido del humor**.





Involucrar a la familia en actividades cotidianas
hace que la familia sea más fuerte.

La sana convivencia familiar
nos ofrece momentos felices
y recuerdos que quedan para siempre.

Esta fortaleza significa que la familia
comparte tareas, responsabilidades y tiempo
que les proporciona felicidad, sentido del humor
y habilidades como aprender a resolver problemas
o tomar decisiones.

La organización familiar está relacionada con
la **responsabilidad** y el **trabajo en equipo**.

Organización familiar

Manejo del estrés

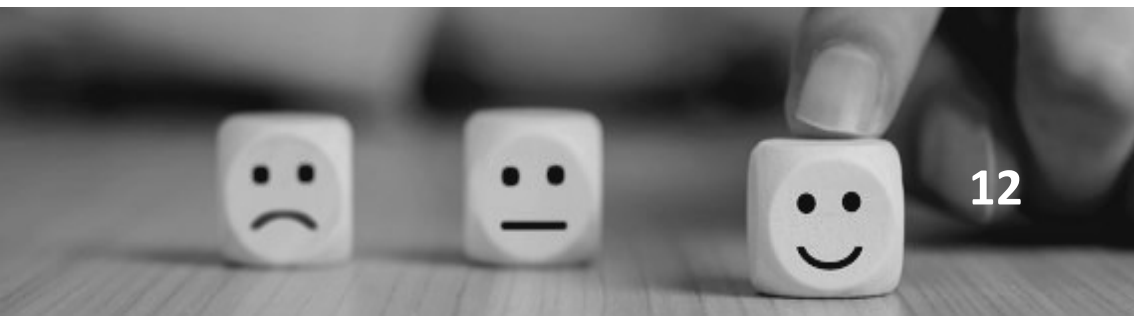
Es la capacidad de afrontar, resistir y resolver con serenidad las situaciones difíciles.

Las familias fuertes tiene la capacidad de manejar las crisis de manera efectiva.

Esta fortaleza se refiere a la flexibilidad de la familia y a aspectos relacionados con la aceptación y capacidad de adaptación a la discapacidad.

Incluye los valores y cambios que llevan a cabo todos los miembros de la familia para gestionar las cuestiones emocionales o prácticas asociadas a la discapacidad en el día a día.

El manejo del estrés y crisis está relacionado con la **empatía**, la **resiliencia**, el **coraje**, la **motivación**, la **perseverancia** y la **tolerancia**.





Las redes de apoyo de la familia y las amistades ofrecen protección, sentido de pertenencia, servicios materiales y emocionales, información y acompañamiento.

Esta fortaleza hace referencia a contar con familiares, amigos, vecinos, asociaciones, grupos, etc. y dar y/o recibir apoyo mutuo.

Contar con redes de apoyo genera confianza en la familia, proporciona amistades y unión para padres, madres e hijos/as, y ofrece la posibilidad de compartir objetivos comunes.

Una familia aislada es muy frágil.

Esta fortaleza está relacionada con la **amistad**, la **protección** y la **pertenencia**.

Redes de apoyo

Bienestar económico

Contar con recursos económicos y materiales suficientes para satisfacer las necesidades básicas de la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y de toda la familia permite encarar el futuro con tranquilidad.

Hace referencia a la capacidad de previsión y planificación y de afrontar un futuro imprevisible desde la preparación previa.

La información y la formación, toman un papel esencial.

Que las familias tengan información accesible y personalizada y oportunidades de formación les dota de herramientas que facilitan tomar decisiones y avanzar.

El bienestar económico está relacionado con la **esperanza**, la **prudencia** y la **perspectiva**.





Conclusiones

La crianza de un hijo o hija con discapacidad intelectual o del desarrollo, no es fácil, pero puede conducir a una vida más rica, más valiosa y más completa.

En las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo las fortalezas como la **cohesión**, la **resiliencia** y la **valoración equilibrada de los aspectos negativos y positivos** se ven reforzadas en comparación con el resto de las familias.

Dentro del mundo de la discapacidad, hay lugar para los sentimientos, las experiencias positivas, el éxito, la mejora, la excelencia y la calidad de vida.



www.plenainclusioncantabria.org

