



Apoio para pais de crianças e adolescentes com TEA

É compreensível que você, como mãe, pai ou cuidador, esteja deixando de lado muitas de suas próprias necessidades para se concentrar em seu filho/sua filha com transtorno do espectro autista (TEA). Mas você precisa se lembrar de cuidar de si também!

Este folheto informativo para a família traz ideias para fazer isso e indica lugares para buscar recursos e apoio.

Como cuidar de si?

Ser a melhor mãe ou o melhor pai de uma criança também significa cuidar de si e manter os próprios interesses e relacionamentos. Você pode fazer isso de várias maneiras:

- Descanse. Durma o suficiente para não chegar à exaustão. Algumas pessoas consideram que yoga ou meditação são úteis para se concentrar enquanto tiram um tempo para si. Cogite baixar um aplicativo de meditação no seu celular.
- Passe tempo de qualidade com seu cônjuge/parceiro, seus outros filhos, amigos e/ou parentes.
- Faça uma pausa! Muitos pais e mães se envolvem demais nas pesquisas sobre o TEA e passam incontáveis horas defendendo os direitos de seus filhos para garantir que eles recebam as melhores assistências. Permita-se fazer uma pausa e participar de atividades não relacionadas ao TEA.
- Marque um compromisso que não possa ser cancelado ou procure um amigo que ajude você a manter esse compromisso. Considere reservar uma noite por semana (ou a cada duas semanas, ou uma vez por mês!) para ser a noite do cinema ou para fazer algo que lhe interesse.
- Lembre-se de comemorar as "vitórias", não importa quão grandes ou pequenas!

Quais são as estratégias a serem usadas quando os pais/responsáveis discordam?

Os pais/responsáveis nem sempre concordam em tudo relacionado à educação dos filhos. Isso é normal e compreensível. Cada pessoa tem seu jeito de criar os filhos, que é definido pelas suas origens e pelos exemplos que ela teve.

Assim, companheiros que criam filhos juntos nem sempre veem ou abordam as coisas da mesma maneira.

Desacordos entre os pais são mais comuns do que você pensa. As experiências das pessoas variam, e a forma como elas entendem e controlam suas emoções é muito pessoal. As pessoas usam várias estratégias de enfrentamento para lidar com suas emoções.

A aceitação é um aspecto importante do enfrentamento. Ela frequentemente está associada a avaliar onde você está e qual é a sua zona de conforto.

É importante lembrar que você e seu cônjuge precisam de tempo para se adaptar à nova realidade, cada um no seu ritmo. Apoio e paciência são ingredientes indispensáveis para entender um ao outro. Mesmo estando em pontos diferentes da jornada de enfrentamento e aceitação, vocês podem trabalhar juntos e respeitar as necessidades um do outro.

Mesmo que ambos não sigam a mesma abordagem, os pais que compartilham responsabilidades muitas vezes descobrem que as crianças se beneficiam dos dois estilos de parentalidade.

Quais são os grupos de apoio disponíveis?

As pessoas com mais conhecimento sobre criar alguém com TEA muitas vezes são outros pais de crianças no espectro. Algumas famílias talvez ainda não estejam prontas para esses grupos (ou não tenham acesso a esses serviços), e está tudo bem.

Não existe um modelo único que atenda às necessidades de todos os pais. Em vez disso, as famílias devem fazer o que parece certo para elas de acordo com seu próprio tempo e seu próprio processo.

Lugares úteis para interagir com outros pais:

- **Centros locais de apoio ao autismo.** Muitos desses programas mantêm grupos de apoio aos pais, grupos de apoio a irmãos e grupos para avós.
- **Conselho consultivo de pais local (PAC).** Os PACs variam de cidade para cidade, mas muitos estão disponíveis nos distritos escolares locais e se reúnem regularmente para discutir o acesso aos serviços de apoio. Eles geralmente permitem que os pais se pronunciem nas decisões do distrito escolar.
- **Family Ties de Massachusetts:** massfamilyties.org/support-groups/autism

Onde posso saber mais?

Os pais e/ou cuidadores que quiserem falar com alguém para receber apoio também podem procurar a Linha para o Estresse dos Pais (*Parent Stress Line*). Nesse serviço de apoio gratuito e confidencial, você pode se manter no anonimato.

- **Linha para o estresse dos pais**

Telefone: (800) 632-8188

Site: parentshelpingparents.org/stressline

A Central de Ajuda para a Saúde Comportamental em Massachusetts (BHHL) é um recurso gratuito e confidencial para famílias que procuram recursos para uma série de serviços de apoio à saúde mental.

- **Central de Ajuda para a Saúde Comportamental em Massachusetts**

Telefone: (833) 733-2445

Site: masshelpline.com

Este folheto informativo para a família está disponível em espanhol e português.