

La Transición con Mi Hija Makayla

Matrix está agradecida con April Hewes por contribuir como escritora invitada y compartir de corazón su historia sobre la transición.

Afrontar el cambio para muchos de nosotros es difícil. Para aquellos en el espectro autista, cualquier cambio, incluso un buen cambio de transición, puede crear una situación turbulenta. Sé que esta primera mano, siendo la madre de Makayla, mi hija de 16 años de edad en el espectro autista.

El cambio siempre ha sido su enemigo! Un simple cambio, como cambiar su champú, podría llevarla a una crisis de pánico y conducta. Y sin embargo, ahora está en la edad en la que ella misma ha comenzado a pensar en el cambio monumental, ya que comienza su transición a la edad adulta.

Como madre, ha sido un proceso complicado tratando de equilibrar las discapacidades de mi hija con su deseo de moverse al mismo ritmo de desarrollo que sus amigos. Realista, a veces, Makayla necesita moverse más lento que sus amigos cuando se trata de las realidades de la autosuficiencia y la independencia total.

Mi hijo está en el espectro autista, y siempre necesitará ayuda y apoyo con muchas habilidades de la vida diaria, como presupuestos, finanzas y trabajo. Sin embargo, ella es capaz de mucho más de lo que habría asumido!

Makayla puede no estar preparada para la autosuficiencia, sin embargo, está progresando hacia la autonomía total y la independencia. **Como madre, he encontrado que hay muchas opciones en la vida de Makayla que ella puede y hace por sí misma.** Makayla sabe lo que le gusta y no le gusta. Tiene preferencias y

conocimientos que es capaz de expresar. Se conoce a sí misma mejor que yo, lo que al principio me resulta difícil aceptar.

Makayla vino a mí hace un año y compartió conmigo que estaba luchando con la disforia de género (el sexo y el género asignados al nacimiento no coinciden con la identidad de género de la persona). Ella me dijo que el sexo masculino al que se le asignó al nacer no coincidía con su verdadero sexo, que creía que era / es, mujer. Cuando Makayla me dijo que se identificaba como transgénero y quería hacer la transición con las hormonas a la mujer, me sorprendieron desprevenidos, pero no me sorprendieron.

Makayla había estado diciendo desde que ella podía hablar que ella era una muchacha. Por un tiempo, incluso llevaba vestidos y faldas a la escuela. Yo no estaba sorprendido por su deseo de ser completamente femenino, pero me quedé atónito por la cantidad de conocimientos e investigación que Makayla había puesto en su decisión.

Mi hijo está en el espectro autista, y siempre necesitará ayuda y apoyo con muchas habilidades de la vida diaria, como presupuestos, finanzas y trabajo. Sin embargo, ella es capaz de mucho más de lo que habría asumido!

El cambio puede ser difícil. A veces, moverse a un ritmo más lento y planificar transiciones intermedias puede ayudar. También es importante permitir que todos los que están directamente afectados por el cambio participen en esa planificación. Siempre habrá momentos en los que el cambio acaba de ocurrir y nos atrapa desprevenidos. En esos momentos, sólo podemos hacer lo mejor, como todos los demás!



LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSICOLOGÍA TIENE UN FOLLETO EXCELENTE, "EL CAMINO DE LA RESISTENCIA" el cual puede ser descargado en <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> Inspirándonos en esta guía útil, hemos creado 10 consejos sobre como manejar las preocupaciones y el stress cuando estamos educando a un niño con necesidades especiales.

1. Cuídese: duerma, haga ejercicios, respire profundamente, escuche música, coma saludablemente.
2. Encuentre algo que disfrute hacer — por ejemplo, sentarse al aire libre ó salir a caminar.
3. Conéctese con sus amigos, familiares y otras personas que lo apoyen.
4. Pida ayuda...ninguno de nosotros puede hacer todo a la misma vez.
5. Las personas pueden tener buenas intenciones pero no pueden entender su situación porque no han estado en sus zapatos.
6. Enfóquese en lo esta haciendo bien con su hijo o sobre algo es muy valioso para ellos.
7. Recuerde que, como todo en la vida, su hijo cambiara con el tiempo.
8. Trate de no ver muy lejos en el futuro de su hijo. Concentrese hoy y tome un día a la vez. Se ha cauteloso de quienes pueden criticarlo a usted ó a su hijo.
9. Este abierto a nuevos puntos de vista para que usted pueda ver su situación.
10. Crear un plan de acción, separando los problemas en pasos pequeños.