

# **GUÍA DIRIGIDA A FAMILIAS, PARA PROMOVER EL BIENESTAR EMOCIONAL DE SUS HIJOS/AS CON DISCAPACIDAD**



## CONSEJOS DIRIGIDOS A FAMILIAS, PARA PROMOVER EL BIENESTAR EMOCIONAL DE SUS HIJOS/AS CON DISCAPACIDAD

Conscientes de que los problemas emocionales constituyen una de las dificultades más frecuentes entre los niños, niñas y adolescentes, las Fundaciones: ONCE y ANAR, en su alianza a favor de la infancia con discapacidad, hemos elaborado una serie de orientaciones dirigidas a las familias, con el propósito de promover el bienestar emocional de sus hijos e hijas con discapacidad.

Según los datos del Centro de Estudios e Investigación ANAR, obtenidos a partir de las llamadas recibidas durante 2024 en el Teléfono/Chat ANAR —servicio dirigido tanto a menores de edad como a las personas adultas de su entorno— el 20,1% de los niños y niñas con discapacidad presenta algún tipo de problema psicológico o emocional. Estos menores de edad suelen experimentar dificultades para gestionar y expresar adecuadamente sus emociones, recurriendo con frecuencia a la frustración, la impulsividad o la agresividad como formas de respuesta. En este contexto, el 6,1% manifiesta problemas de conducta, el 0,6% expresa emociones desagradables a través de la ira y el 2,2% recurre a conductas autolesivas como estrategia de autorregulación emocional. Asimismo, un 7,1% presenta conducta suicida como respuesta inadecuada a los problemas multifactoriales que padecen.

Muchas de estas manifestaciones se asocian con síntomas de ansiedad (0,8%), trastornos de la conducta alimentaria (0,4%) o aislamiento social (0,4%), lo que pone de relieve la complejidad del malestar emocional en la infancia y adolescencia con discapacidad.

Para las familias, reconocer que sus hijos o hijas están atravesando este tipo de situaciones puede resultar especialmente difícil. Por ello, a continuación, se presentan **algunas de las señales más habituales que pueden alertar sobre la presencia de un malestar emocional.**

- Sentimiento de exclusión y rechazo
- Aislamiento social
- Cambios en el estado anímico como irritabilidad, ansiedad o tristeza.
- Dificultades de comunicación
- Problemas en la autoestima o habilidades sociales
- Rendimiento escolar bajo, frustración académica
- Síntomas Psicosomáticos como dolor de tripa, enuresis secundaria, etc.
- Problema de sueño y alimentación
- Problemas de conducta
- Cambio en el carácter con más tendencia a la agresividad y la ira

## Cómo actuar

Compartimos una serie de consejos dirigido a familias de niños/as con discapacidad, para promover su bienestar emocional:

### **1. Ama incondicionalmente a tu hijo/a, aceptando sus diferencias:**

Todos los seres humanos, y especialmente las personas menores de edad, necesitan ser queridos y aceptados. Es una necesidad básica que debe resaltarse especialmente en población que necesita de cuidados especiales, donde es importante prevenir el posible rechazo y aislamiento en su entorno. Reconócelo/a y valóralo/a como persona plena, con dignidad y merecedora de respeto, más allá de sus capacidades, limitaciones o necesidades de apoyo.

Muestra un interés genuino por sus pensamientos y emociones, y comprende la discapacidad como una dimensión más de su identidad, no como un déficit. Estas actitudes fortalecerán su bienestar y desarrollo integral.

### **2. Ayúdale a manejar sus emociones:**

Es posible que vuestro hijo/a esté viviendo diferentes situaciones donde su estado anímico pueda verse claramente afectado. Recuerda que la detección temprana de cualquier dificultad emocional es fundamental. Enséñale que todas las emociones son válidas y ayúdale a expresarlas con palabras, ofreciéndole siempre una respuesta empática y comprensiva.

No confrontéis ni minimicéis la situación o la emoción. En su lugar, acompáñalo/a, acógelo/a y bríndale contención emocional. Aunque no lo exprese abiertamente, necesita sentir tu seguridad y apoyo para poder superar su malestar y recuperar el equilibrio emocional.

### **3. Fomenta la comunicación familiar serena y respetuosa cada día:**

Una comunicación tranquila y basada en el respeto va a permitir que vuestros hijos/as puedan expresar sus dificultades y necesidades, y que vosotros/as, como familia, podáis establecer límites claros sin romper el vínculo afectivo. Este tipo de comunicación genera confianza y les hace saber que siempre podrán contar con vosotros ante cualquier situación.

Dedica espacios familiares de calidad donde todos los miembros tengan la oportunidad de expresarse asertivamente y ser escuchados, además de sentir que sus opiniones son tenidas en cuenta.

### **4. Refuerza sus fortalezas y esfuerzos:**

Las dificultades emocionales que observáis en vuestros hijos/as en ocasiones pueden estar relacionadas con una autoimagen o autoestima negativa, o con una percepción limitada de sus propias capacidades. En el caso de los/as menores de edad con discapacidad, este proceso puede verse condicionado por las expectativas del entorno o la comparación con otros niños/as.

Por ello, es importante que podáis darle un acompañamiento positivo y realista, que ponga el foco en sus fortalezas y logros, no en sus limitaciones. Valora sus esfuerzos

y celebra sus avances, por pequeños que parezcan, puede animarle a asumir los siguientes retos.

#### **5. Ofrécele oportunidades para promover su autonomía y fortalezas:**

Cuando vuestros hijos/as participan en decisiones y actividades cotidianas se sienten valorados y aprenden a confiar en sus propios recursos, desarrollando así nuevas habilidades. Permitir que asuman responsabilidades acordes a su edad sin sobreprotegerles, como organizar su tiempo, elegir actividades o participar en tareas del hogar, con apoyos adaptados a sus competencias, les ayudará a promover su autonomía.

Este enfoque equilibra la libertad con la supervisión, promoviendo la independencia sin poner en riesgo su seguridad y fortaleciendo su confianza personal.

#### **6. Promueve un Estilo de Vida Activo:**

Ayuda a tu hijo o hija con discapacidad a llevar un estilo de vida lo más activo posible, adaptado a sus capacidades. Anímale a estar en contacto con estímulos positivos, como la naturaleza y las actividades al aire libre. Esto puede incluir deportes adaptados, si es necesario, que favorezcan su participación y disfrute.

Participar en actividades grupales, juegos cooperativos o espacios inclusivos donde se fomenten el respeto y la empatía permite compartir experiencias, aprender nuevas estrategias y aumentar la confianza en uno mismo.

#### **7. Cuida su sueño y su alimentación:**

Uno de los aspectos que se pueden ver alterados si vuestros hijos/as están sufriendo alguna alteración emocional, son el sueño y la alimentación. Mantener una buena higiene del sueño es fundamental: establece rutinas de descanso, limita el uso de pantallas antes de acostarse y procura que duerma un mínimo de ocho horas cada noche. Una alimentación saludable también es clave, ya que proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, el desarrollo cognitivo y el bienestar emocional, requiriendo, en algunos casos, acompañamiento familiar para fomentar hábitos adecuados.

#### **8. Vigila el rendimiento académico y otros problemas escolares:**

Es posible que vuestro hijo/a con discapacidad pueda estar manifestando una bajada de rendimiento o problemas dentro del centro escolar y necesite de apoyo. No dudes en acudir al centro escolar para que puedan proporcionarle toda la ayuda necesaria, solicitándolo a través de la Dirección del Centro.

Mantener una comunicación constante con los/as profesionales del centro es fundamental para conocer los retos que tu hijo o hija está enfrentando y poder acompañarle adecuadamente. En la medida de lo posible, contar con ayuda extraescolar como refuerzo va a ser de gran ayuda.

## 9. No pases las crisis solo/a:

Ante un estímulo que considera amenazante, tu hijo o hija puede tener un comportamiento, que nos resulte difícil manejar o limitar y puede suponer un riesgo para sí mismo/a y/o para la familia.

Siempre es necesario corregir el comportamiento en la medida que podáis y contar en primera instancia con el apoyo de vuestros profesionales de referencia, que os guíen en cómo actuar. Si la situación supone algún peligro, podéis llevar a cabo un plan de actuación eficaz, pudiendo contar con los organismos de emergencia 112 que pueden llegar a auxiliaros, hasta que la situación crítica cese y podáis restablecer el equilibrio familiar.

## 10. Apóyate en profesionales y pide ayuda psicológica:

No dudes en solicitar orientación profesional —psicológica, pedagógica o médica— cuando lo necesites. Estos apoyos ofrecen herramientas para afrontar dificultades, promover el bienestar familiar y facilitar la adaptación de tu hijo o hija.

Construir y cuidar redes de apoyo implica abrirse a recibir ayuda y compartir vivencias. Sentirse respaldado por una comunidad reduce el estrés y favorece resiliencia. Recursos especializados, como programas de apoyo o asociaciones, pueden acompañarte y orientarte en el cuidado de tu hijo o hija.

Los padres/madres no podemos hacer de psicólogos/as con nuestros hijos/as. Cuando las situaciones nos desbordan o no sabemos cómo solucionarlas, hay que buscar ayuda profesional experta, que nos guíe y facilite el abordaje adecuado de esta situación.

## 11. PIDENOS AYUDA SI LO NECESITAS- LÍNEAS DE AYUDA ANAR

Ayúdanos a que tu hijo/a conozca el [Teléfono ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes 900 20 20 10](#). Está atendido por psicólogos/as, apoyados por trabajadores/as sociales y abogados/as. Disponible las 24 horas, todos los días del año. Es una línea segura: anónima, confidencial, gratuita y para toda España.

Tú, como adulto/a, también puedes encontrar asesoramiento psicológico, social y jurídico en el [Teléfono ANAR de la Familia y los Centros Escolares 600 50 51 52](#). Atendida también las 24 horas, todos los días del año, de manera anónima, confidencial y gratuita y para toda España.

También podéis contactar a través del Chat ANAR en [chatanar.es](http://chatanar.es).