

TenGo TEAF



Redacción: Mireia Pascual
Ilustraciones: María Molina

Índice

Microrrelato. La Bolita.....	pág 1
Tengo TEAF ¿Eso qué es? ¿Por qué me siento diferente?.....	pág 4
¿Qué es una discapacidad?.....	pág 5
¿Cómo es el cerebro de una persona con TEAF?.....	pág 6
¿Qué puede pasar a veces cuando voy al médico, psicóloga, etc.?.....	pág 7
Entonces, si tengo un cerebro con discapacidad y lleno de agujeros, ¿qué puede hacer mi cerebro?.....	pág 8
¿Y cómo soy por tener TEAF?.....	pág 9
Ahora vamos a comprender mejor cómo funciona tu cerebro en situaciones concretas.....	pág 10

Microrrelato. La Bolita

Había una vez una Bolita. Esta nació antes de hora, pesó y midió poco. Era pequeña si se comparaba con otras bolitas como ella. Nada más nacer, tuvo que quedarse en el hospital varios meses porque tenía muchos problemas de salud. Fue allí donde detectaron que tenía una característica diferente: Su cerebro, a veces, no siempre, se volvía transparente. Y su cerebro, también a veces, tampoco siempre, aparecía con muchos agujeros, como si fuese un queso Gruyere. También en ocasiones, las neuronas se daban las manos sin problemas, pero otras, cuando lo hacían, saltaban chispas y no podían cogerse bien.

Su cerebro tenía algunas cosas peculiares. Por ejemplo, cuando escuchaba un ruido alto, las paredes de su cerebro, subían más el volumen. Pero otras veces, cuando la mano tocaba algo frío, su cerebro no reaccionaba, se quedaba como si nada pasara fuera. A veces cuando estaba estudiando, era capaz de recordarlo todo, pero al día siguiente lo había olvidado por completo. Esto le generaba mucho malestar y frustración.

Su cerebro invisible con agujeros solo lo podía ver su amiga Bolinche, esa mascota tan fiel llena de amor incondicional.

Conforme Bolita fue creciendo, el mundo a su alrededor empezó a pegar pegatinas con nombres, a modo de etiquetas. En ellas se podía leer: vaga, perezosa, tardona, impulsiva, enfadona, malhumorada, etc. Su esfera estaba prácticamente cubierta de pegatinas y apenas se le veía su achuchable pelo azul. Ella no entendía nada porque en realidad se esforzaba mucho y se agotaba también al esforzarse. Eso le provocaba mucha frustración porque aunque quería hacer bien las cosas, nada le salía bien y nadie a su alrededor la comprendía.

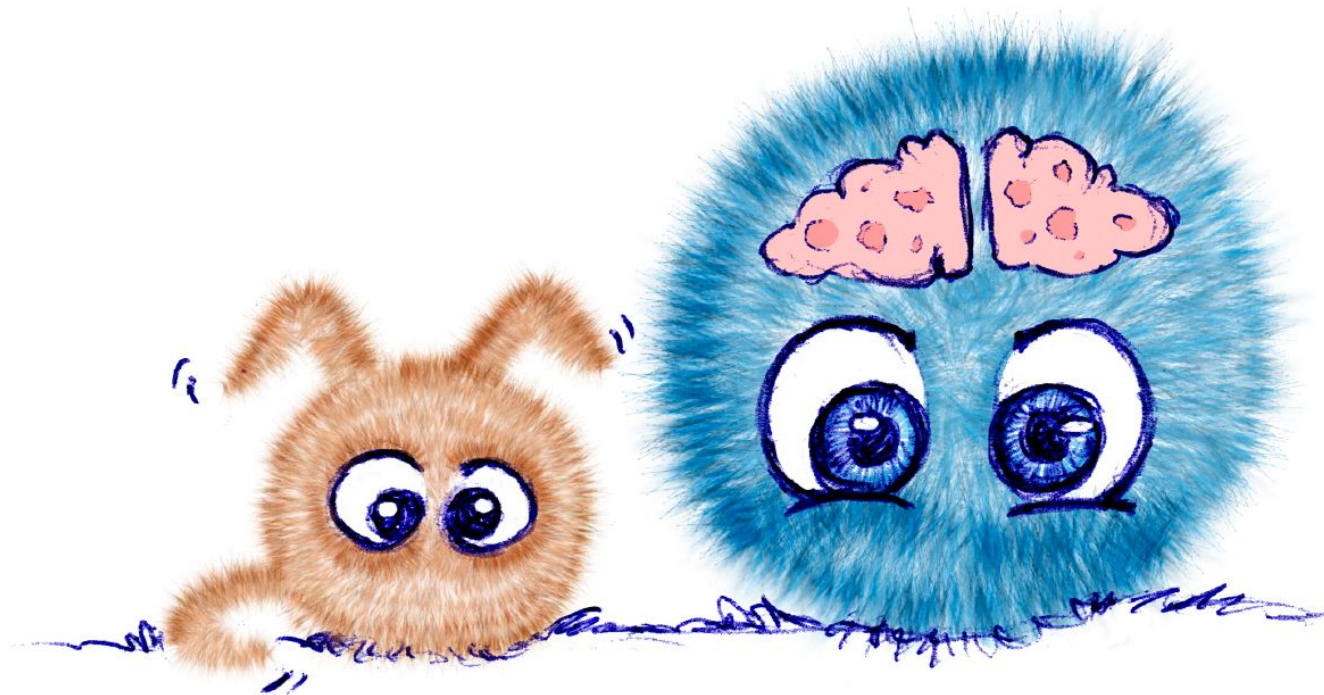
“Debo ser tonta y mala, por eso nadie quiere estar conmigo y me huyen”, pensaba profundamente triste.

Sus padres estaban muy agobiados, tampoco entendían nada y no sabían cómo ayudarla.

Su madre, que era muy exigente, trataba todo el rato de darle normas y normas de cómo comportarse, le presionaba porque quería que le salieran bien los deberes. Todos los días se preguntaba por qué su hija se comportaba de esa manera o por qué hacía las cosas que hacía. No entendía nada. Ella también se sentía frustrada y triste, y muchas veces desesperada y mala madre. La culpa la invadía. También al padre de Bolita.

Iban a muchos médicos, psicólogos, neurólogos, con estas preguntas ¿Por qué se comportaba así? ¿Por qué hacía las cosas que hacía? Pero nadie tenía la respuesta. Si su cerebro fuera transparente siempre, todos sabrían el por qué, pero esto no era así.

Este librito pretende explicar qué le pasa a las personas como Bolita, que tienen un cerebro diferente, con agujeros y a veces transparente. Bolita tiene TEAF, como tú.

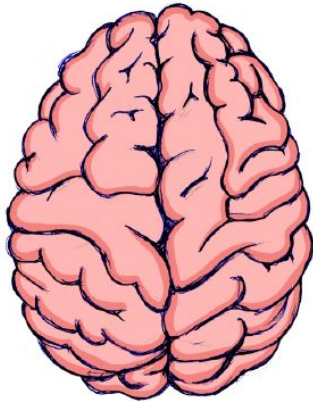


Tengo TEAF

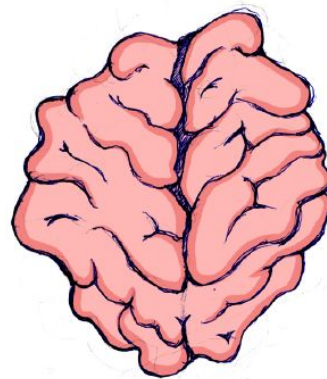
¿Eso qué es?

¿Por qué me siento diferente?

El Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF) afecta al cerebro:



Este es un cerebro normal



Este es un cerebro con TEAF

El TEAF es una discapacidad.

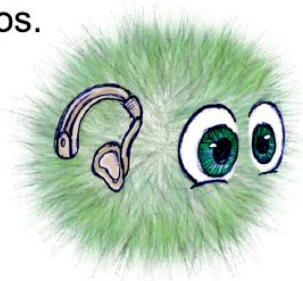
¿Qué es una discapacidad?

La discapacidad es algo que afecta a tu cerebro y hace que una o algunas partes de tu cuerpo o mente funcionen de otra manera a lo que es habitual.

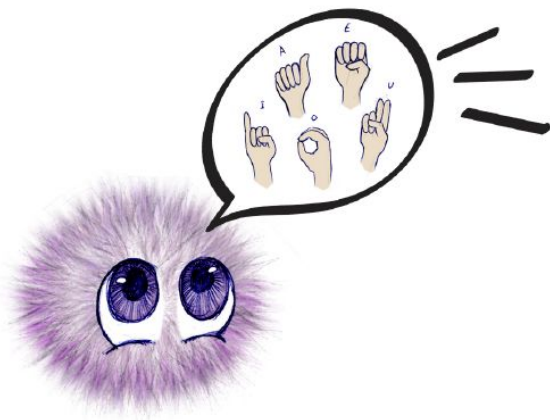
Por ejemplo: Hay personas que no pueden andar.
Para eso hay sillas de ruedas o muletas.



Por ejemplo: Hay personas que no escuchan bien.
Para eso hay audífonos.

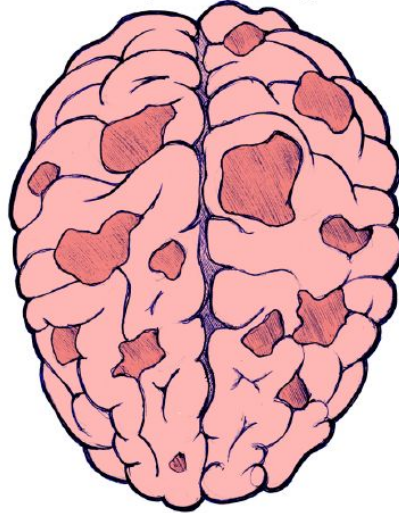


Por ejemplo: Hay personas que no pueden hablar.
Para eso hemos creado el lenguaje de signos.



¿Cómo es el cerebro de una persona con TEAF?

Tu cerebro es como si fuese un queso Gruyere, es decir, tiene agujeros.



Hay días que las neuronas construyen puentes de un lado a otro del agujero y la información pasa (día de encendido).

Pero, hay otros días, que las neuronas no encuentran el martillo y los clavos y no son capaces de poder construir el puente. Ese día la información no pasa (día de apagado).

Por eso a veces, parece que hayas aprendido una cosa y ya la sepas hacer y al día siguiente o en otro momento o situación, ya no.

¿Qué puede pasar a veces cuando voy al médico, psicóloga, etc.?

Muchas veces pasa que, como el cerebro no se puede ver desde fuera, los médicos, psicólogos u otros profesionales, no ven lo que sucede en realidad. A veces, ven cosas y las nombran: TDHA, impulsividad, retraso, problemas cognitivos, problemas motores, etc.

Pero son como piezas de un puzzle sueltas, explican algunas cosas que pasan pero no se entiende el dibujo completo. Cuando al fin se descubre qué es TEAF, las piezas encajan y el puzzle cobra sentido.

Entonces, si tengo un cerebro con discapacidad y lleno de agujeros, ¿qué puede hacer mi cerebro?

Un montón de cosas



Dímelo tú, ¿en qué eres bueno/a?

- ☐ Escuchar música
- ☐ Leer
- ☐ Informática (ordenadores)
- ☐ Construir cosas
- ☐ Reparar cosas
- ☐ Tocar instrumentos o componer música
- ☐ Escribir
- ☐ Dibujar o cualquier cosa que sea artística
- ☐ Robótica
- ☐ Cuidar y/o entender a los animales

¿Y cómo soy por tener TEAF?

¡Único/a!

Une los puntos y descubre tu propio dibujo único

Creativo

Con mucha memoria visual

Buen amigo

Hábil con las manos

Amante de la naturaleza

Amante de los animales

Trabajador

Perseverante

Buena persona

Buen amigo

Bueno en movimiento

Esos puntos seleccionados son los que debes seguir practicando y potenciar. Si se te da bien y trabajas por mejorarlos, serás aún mejor. 😊

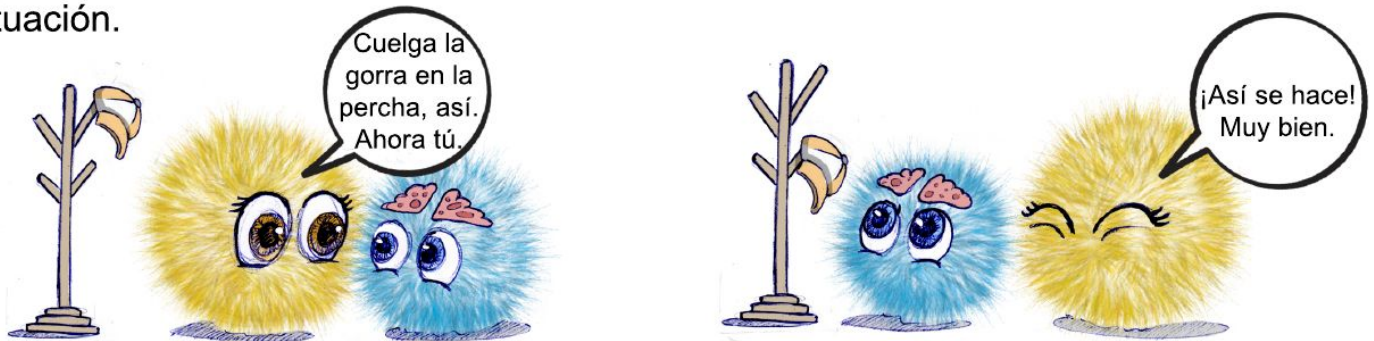
Ahora vamos a comprender mejor cómo funciona tu cerebro en situaciones concretas.

A veces pasa que tienes poca memoria. Te dicen una cosa y eres capaz de repetir en palabras lo que te han dicho pero se te olvida rápidamente y no lo haces.



¿Qué necesitas?

Simplemente necesitas que te repitan las cosas más veces, incluso en una misma situación.

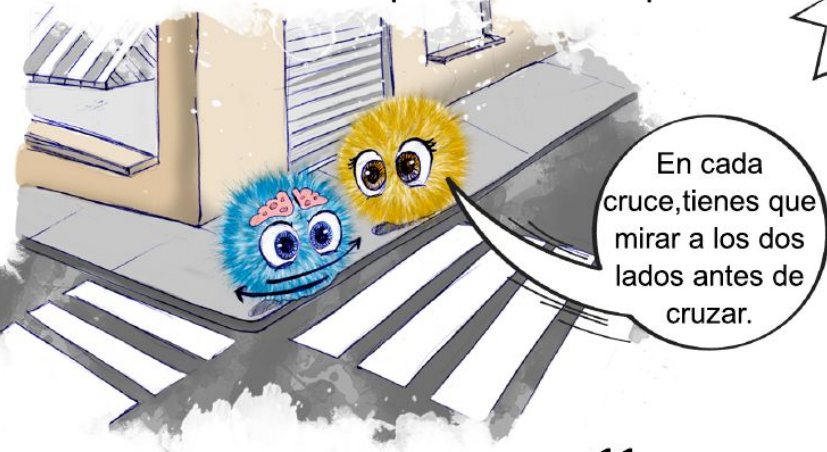
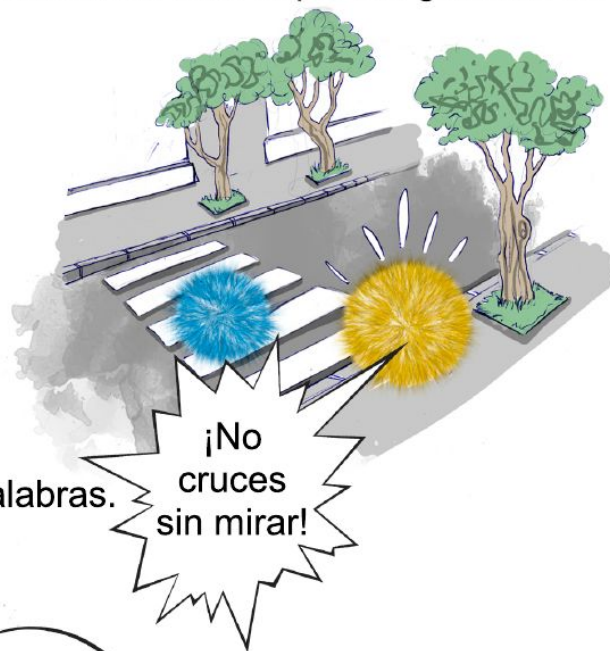


Cuando te dices algo, lo entiendes de manera literal, no eres capaz de generalizar.



¿Qué necesitas?

Que sean lo más concretos posible con las palabras.

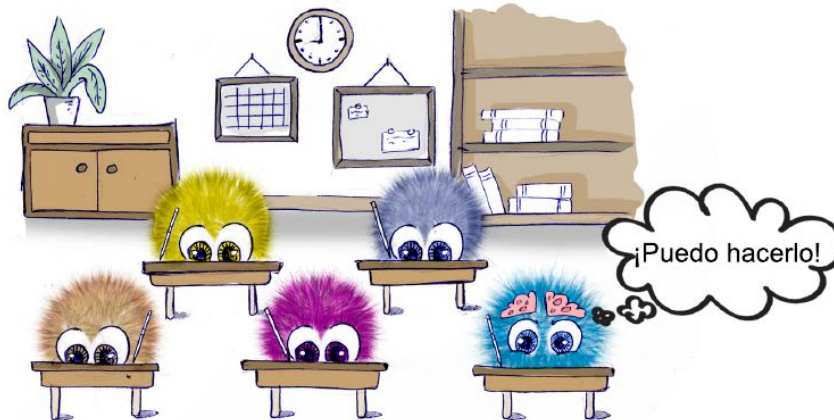
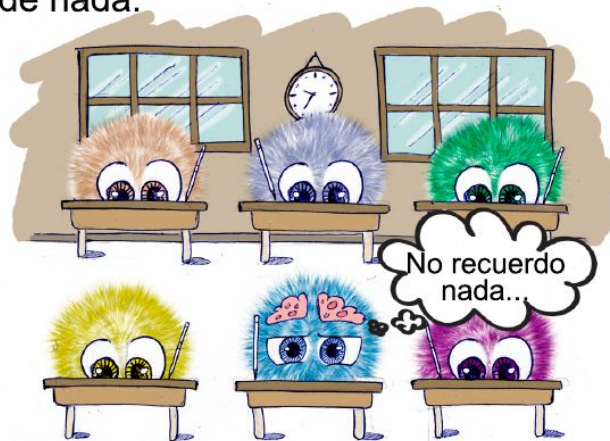


Cuando estudias o aprendes algo, se queda en tu cerebro, pero si cambias de habitación o lugar, es como si no te acordaras de nada.

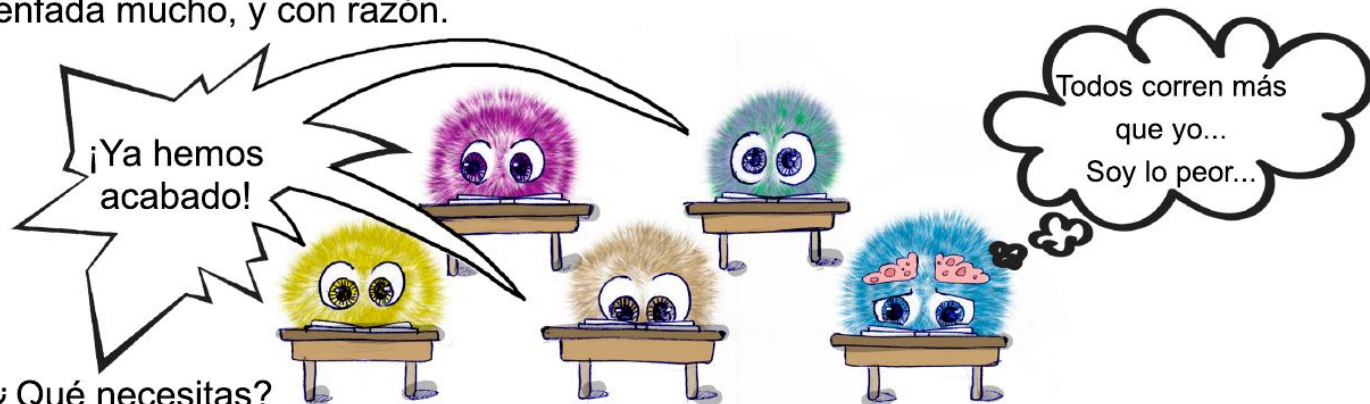


¿Qué necesitas?

El mismo espacio en el que aprendiste esa información o en el que estudiaste.



Todo el mundo va muy rápido y no te permiten terminar las cosas. Eso a veces te enfada mucho, y con razón.



¿Qué necesitas?

Simplemente que te den más tiempo para hacer las cosas. Antes no es mejor. Cada uno necesita su tiempo. Y en tu caso, el cerebro está trabajando muy duro. Es un currante, vamos a dejarle el tiempo que necesite para hacer la tarea que sea.



Los cambios cuestan. Cuando una mesa o silla estaba en un lugar concreto del comedor de tu casa, y tu madre o padre la cambian de lugar, tú dejas de saber dónde está el baño, por ejemplo. Esa silla te servía de referencia para ubicarte en tu casa. Es normal que te moleste el cambio.



¿Qué necesitas?

Que comprendan que un cambio mínimo para otros, para ti puede suponer algo complicado para poder seguir ubicándote y que eso te genera mucho malestar. Necesitas simplemente que las cosas cambien poco y si tienen que cambiar que te avisen antes.



A veces sientes un profundo malestar y no sabes por qué. Te enfadas con facilidad, lanzas cosas o dices cosas que hieren a los demás.



¿Qué necesitas?

Que las personas no juzguen el comportamiento y vayan a buscar el origen. A las personas con TEAF les cuesta relacionar el malestar físico con la necesidad. Simplemente con estar muy cansado o tener sueño o hambre, puedes sentir malestar. Las personas necesitamos tener cubiertas las necesidades básicas.



Un sonido te molesta. Mucha luz fuerte o parpadeante te pone nervioso/a. Que la gente hable fuerte o todos a la vez te resulta insoportable. Un petardo que tiran en la calle, te asusta.



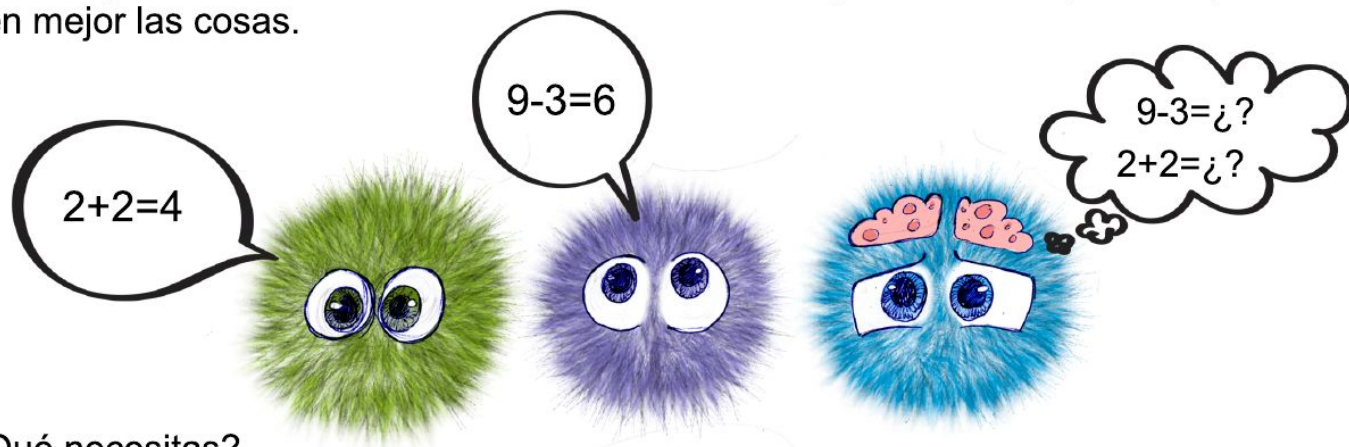
¿Qué necesito?

Entender que tienes hipersensibilidad, es decir, que eres muy sensible a los sonidos, luces, ruidos, etc. Eso produce una sobreestimulación y te agota mucho, lo que puede provocar que luego estés de mal humor o muy cansado/a.

Necesitas evitar estas situaciones con mucho ruido o buscar alternativas para llevarlo mejor, por ejemplo: usar cascos anti ruido.



Sientes que los otros niños/as de tu edad van más rápido cuando aprenden y entienden mejor las cosas.



¿Qué necesitas?

Saber que es posible que tu cerebro esté creciendo y aprendiendo a su propio ritmo y eso hace que a veces parezca que tengas menos años de los que tienes. Simplemente hay que respetar su ritmo y adaptar los deberes, exámenes, etc. a tus características únicas.



Ser normal es ser justo como eres



Eres maravilloso/a.

Simplemente hay que adaptar tu entorno para que puedas crecer más tranquilo/a y feliz.

