

## Tiempo libre y vida social

### No sale de casa

*“Llega del instituto y se queda en casa, los fines de semana suele estar con nosotros o viendo la tele... No sé si es algo propio de la edad, o le pasa algo. Yo no le quiero agobiar pero no sé qué hacer. ¿Espero a ver si se le pasa?”.*

### Prefiero quedarme en casa...

Parece que con la adolescencia llegan muchos cambios en vuestra hija o hijo sordo que a veces no sabéis cómo interpretar. ¿Será algo propio de la edad? ¿O tal vez es que tiene algún problema? ¿Estará relacionado por el hecho de ser sordo? Salir, quedar con los amigos, ir al cine o a dar una vuelta son cosas que solemos ver como “algo normal” pero ¿qué pasa cuando vuestras hijas o hijos sordos no las hacen? Tampoco es malo que se queden en casa pero esta situación os puede llegar a producir cierto temor.

### ¡Manos a la obra!

#### 1. Antes de empezar

A continuación vamos a ver algunas cosillas claves antes de empezar a conocer algunas ideas que os ayudarán en este proceso.

- ❖ **¿Es un problema?** No todos y todas somos iguales: a unos les gusta más salir, otros son más de estar en casa, algunos son más “despegados” con los de casa, otros son más familiares, etc. El hecho de que esta situación sea un problema o no va a depender de cómo lo viva tu hija o hijo sordo. Intentar conocer cuáles son las causas de que apenas salga de casa y cómo se siente es una buena medida para saber el alcance de lo que le pasa.
- ❖ **La autonomía.** La sordera de un hijo o una hija puede generar en algunos padres y madres sentimientos de cierta protección un tanto excesiva. Muchas veces parece que vuestra hija o hijo sordo va a necesitar

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > No sale de casa

un cuidado especial o que no va a ser capaz de hacer lo mismo que los demás chicos y chicas de su edad. Al igual que ocurre con otros niños, niñas y jóvenes, sordos o no, desenvolverse en sociedad es un proceso en el que enfrentarse a distintas situaciones y en el que conocerse a uno mismo. Si desde el principio habéis fomentado que haya ido tomando sus decisiones, en función de la edad, y que se haya ido valiendo por sí mismo, con vuestro apoyo, ahora lo tendréis más fácil.

- ❖ **Las amistades.** Los amigos del colegio, las vecinas del barrio, los conocidos de la asociación de personas sordas, etc. son personas importantes. Con la edad las amistades van cambiando y al llegar la adolescencia se convierten en algo de gran valía. El adolescente, sordo u oyente, necesita sentirse parte de un grupo y compartir con sus iguales sus sentimientos, sus experiencias y sus ganas de cambiar el mundo. Y el adolescente sordo también lo necesita. Conocer a otros jóvenes sordos y oyentes con los que relacionarse fomentará sus ganas de descubrir el mundo con sus "ojos de adolescente".

Puedes encontrar más información en el apartado Amistad.

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > La amistad

## Mamás y papás

Con los hijos e hijas adolescentes parece que nunca se sabe: ¿Lo que les pasa es normal? ¿Es algo propio de la adolescencia? ¿La sordera tendrá algo que ver? Esta etapa es un aprendizaje para todos y poco a poco seréis capaces de seguir disfrutando de vuestros hijos e hijas cuando están en casa compartiendo momentos de vida familiar y cuando están fuera disfrutando de todo lo que el mundo les ofrece.

## 2. Una buena manera de empezar

Hacerse mayores y enfrentarse a nuevos retos es parte del aprendizaje vital y un camino hacia la vida adulta en el que la familia también tiene un papel

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > No sale de casa

importante. He aquí algunas ideas para facilitar que la vida en el hogar y fuera de él sean una fuente de disfrute y de crecimiento.

- ❖ **Dar responsabilidades.** Aunque os siga pareciendo que todavía es pequeño, vuestra hija o vuestro hijo sordo ya es un adolescente como todos, y puede encargarse de muchas más cosas de lo que pensáis. Hacer la compra, volver solo a casa, solicitar un intérprete de lengua de signos, etc. son responsabilidades que puede asumir perfectamente, y si se encuentra con alguna dificultad es un buen momento de pensar en cómo solventarlas e ir aprendiendo a ser adulto.
- ❖ **Conocer cómo se sienten.** La adolescencia es una edad en la que aparecen muchos sentimientos nuevos que a veces cuesta entender y expresar. Buscar momentos en los que saber cómo se siente y por qué pasa tanto tiempo en casa es una buena manera de empezar. Muchas veces el hecho de expresar las preocupaciones y los miedos hace que las cosas no se vean tan graves y, aunque están en esos momentos en los que ya no son tan niños, seguís siendo su mayor apoyo. Manteneos cerca pero sin agobiarles, así cuando os necesiten estaréis disponibles.
- ❖ **Tú puedes.** Una de las posibles causas de que no salga mucho de casa sea que sienta algún temor o inseguridad, o no se vea capaz de hacer lo que los demás chicos y chicas de su edad: ir a alguna excursión, salir un rato por la tarde a dar una vuelta en grupo, jugar algún partido con sus compañeros o compañeras oyentes, etc. Aprovechad para recordarle lo capaz que es haciendo otro tipo de actividades: aquella vez que fue al cine con sus primos, lo bien que se lo pasó en el cumpleaños de su compañera de clase, etc. Todos y todas pasamos por experiencias placenteras y otras que no nos dejan tan buen sabor de boca como esperábamos pero no por ello dejamos de hacer cosas que nos gustan.

Puedes encontrar más información sobre este tema en **Autonomía y barreras**.

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Autonomía y barreras

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > No sale de casa

- ❖ **El movimiento se demuestra andando.** Tarde o temprano tendrá que enfrentarse a hacer cosas por su cuenta y con los demás. Si realmente veis que le va a costar podéis empezar por actividades que le gusten especialmente y acompañados de amigos y amigas con los que se sienta más cómodo. Después podéis preguntarle cómo ha ido la cosa haciendo hincapié en lo positivo: ¡Ves cómo has sido capaz! ¡Enhorabuena por haberte atrevido! Ya verás como para otra vez lo disfrutas todavía más.

### ¿Qué ha aprendido?

Que los miedos no lo son tanto cuando se los mira cara a cara.  
Que es capaz de superar las dificultades que se va encontrando.  
Que hacerse mayor es un camino en el que ir aprendiendo a cada paso.  
Que en el mundo hay muchas cosas de las que aprender y disfrutar y que también tienen derecho a disfrutar de los demás y todo lo que nos ofrece.

### Hablan las mamás y los papás...

#### **Alfredo no tiene amigos**

La llegada de la adolescencia suele venir acompañada de nuevas situaciones: el paso al instituto, otros intereses y formas de divertirse, etc. y los compañeros y compañeras ya no son los mismos del colegio. Parece que ahora vuestra hija o hijo sordo ha de hacer nuevas amistades y puede que aparezcan ciertos temores: ¿Cómo aceptarán mi sordera? ¿Me harán de menos? ¿Querrán comunicarse conmigo? Estar cerca de él o ella para que exprese estos temores es el primer paso. Participar en actividades con otros jóvenes sordos con sus mismas inquietudes puede ser una buena forma de que se vaya sintiendo más capaz.

Puedes encontrar más información en el apartado El audífono y el implante coclear como "marca" de la sordera.

Mi hijo adolescente > Una etapa especial > El audífono y el implante coclear como "marca" de la sordera

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > No sale de casa

## ***No le apetece salir***

Como ya os recordamos al principio, cada uno es de una manera de ser, algunos son más “caseros” y otros más despegados, y cada uno disfruta a su manera. La relación con los demás es algo importante a cualquier edad aunque a veces la adolescencia se caracteriza por momentos en los que los jóvenes parecen estar encerrados en sí mismos y necesitan que los demás respeten estos momentos de soledad. Por otra parte, la adolescencia se caracteriza por una necesidad de comunicar y descubrir quién es uno mismo, por lo que es importante facilitarle la oportunidad de conocer a otros como él o ella, sordos y oyentes, y que después sean ellos mismos los que vayan decidiendo cuándo “estar solos” y cuándo “estar acompañados”. Recordad no presionarles para que hagan una cosa o la otra, también necesitan su tiempo y tomar sus propias decisiones.

## ***No sabe qué hacer***

Hay muchas cosas y actividades que hacer: hacer deporte, actividades artísticas, ir al cine, a charlar en el parque con los amigos y amigas, etc. pero puede darse el caso de que los adolescentes, sordos u oyentes, encuentren impedimentos y nada les guste. Como ya hemos comentado, la adolescencia es una etapa de cambios y revoluciones interiores y de no saber muy bien lo que se quiere pero también puede darse el caso de que a veces sea la manifestación de miedos e inseguridades. Descubrir cuáles son esos miedos e ir buscando actividades con otros jóvenes como él o ella puede ser una buena idea para ir motivando a vuestras hijas e hijos sordos.

Puedes encontrar más información en Autoconcepto y aceptación.

Mi hijo adolescente > Una etapa especial > Autoconcepto y aceptación.

## ***Es muy pequeña todavía***

Es habitual que padres y madres vean a sus hijos e hijas adolescentes como “niños” y les cuesta darse cuenta que ya están entrando en otra etapa de la vida. Además esto tampoco ocurre de la noche a la mañana y aunque ya se empiecen a apreciar algunos cambios físicos puede que interiormente ya estén empezando

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

5

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > No sale de casa

con otros que no saltan tanto a la vista. Vuestro hijo o tu hija ya está preparado para hacer muchas más cosas de las que parece y es el momento para ir poniéndolo a prueba. Empezar a hacer más cosas fuera de casa, con sus amigos y amigas, participar en actividades, tomar más responsabilidades es algo que puede afrontar y que seguro le hará aprender más cosas sobre sí mismo y sobre el mundo en general. Ayudarles en este proceso brindándoles todo vuestro apoyo y superando juntos las dificultades propias de los nuevos retos será una buena forma de avanzar. ¡No tengáis miedo!

## ***Se pasa el día pegado al ordenador***

Las nuevas tecnologías son una gran ayuda y en Internet se puede encontrar mucha información accesible para vuestras hijas e hijos sordos: páginas web en lengua de signos, imágenes, blogs, servicio de vídeo-chat, etc. Para los jóvenes sordos es una herramienta que facilita mucho el acceso a la información que hay que aprovechar. Eso sí: hay tiempo para todo y el contacto “cara a cara” con los demás y la relación personal tampoco han de faltar; no olvidéis establecer tiempos razonables para el uso de las nuevas tecnologías.

### **Algunas buenas ideas**

- ❖ **Actividades de ocio.** Las actividades de ocio como los campamentos, los talleres artísticos, las actividades deportivas, salir a la discoteca con sus amigos y amigas, los grupos de teatro, etc. son buenas oportunidades en los que desarrollarse y conocer a otros jóvenes con los que compartir gustos y vivencias.
- ❖ **Torneos deportivos para personas sordas.** En muchas asociaciones y federaciones existen equipos de personas sordas en los que vuestro hijo o hija podrán conocer a otros jóvenes sordos y hacer amistades en un ambiente sano y distendido.

Puedes encontrar más información en Alternativas de ocio y tiempo libre.

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Autoconcepto y aceptación.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > No sale de casa

- ❖ **Asociaciones de personas sordas.** En muchas asociaciones de personas sordas ofrecen actividades totalmente accesibles y adaptadas a sus necesidades donde conocer a otros jóvenes y adultos sordos. ¡No dejéis pasar esta oportunidad! Seguro que le encantarán.
- ❖ **Asociaciones de familias.** Las asociaciones de familias con hijas e hijos sordos son otros de los recursos de gran ayuda para vosotros, padres y madres, y para vuestros hijos e hijas. Allí podréis compartir con otras familias vuestras preocupaciones y alegrías, veréis como muchas de estas preocupaciones son menos cuando las compartís con otros familiares que están pasando por lo mismo o que ya pasaron por ello. Estas asociaciones también suelen organizar campamentos y otras actividades para jóvenes sordos.
- ❖ **Conocer a personas sordas adultas.** Conocer a personas sordas adultas es una buena idea para hablar “de tú a tú” con otras personas que también fueron adolescentes como vuestro hijo o hija y ahora ya tienen una perspectiva más amplia de su paso por esta etapa tan especial.

Puedes consultar asociaciones de personas sordas y de familias con hijas e hijos sordos en **Asociaciones y federaciones.**

[Dónde acudir > Asociaciones y federaciones](#)

¿No te ha quedado claro?

No olvides que puedes consultarnos en el apartado **Pregúntanos.**

Además en la colección de DVD **Mi hijo sordo** podrás ver aspectos relacionados con jóvenes sordos en estas edades. Ver **Materiales.**

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > No sale de casa