

## SUGERENCIAS PARA FACILITAR EL PROCESO DE ACEPTACIÓN ANTE UN DIAGNÓSTICO DE DISCAPACIDAD PROPIA O DE UN FAMILIAR

por la psicóloga Vanesa Jorge

Tras un diagnóstico de discapacidad y pasar por las emociones inmediatas de rabia, miedo, negación, tristeza, soledad, incertidumbre y otras tantas, suele aparecer la **ACEPTACIÓN**



- 1** Date tiempo, puede llevar incluso años
- 2** Acepta el proceso y sus altibajos
- 3** Expresa tus sentimientos
- 4** Habla con naturalidad de tu discapacidad, tu entorno te entenderá mejor
- 5** Teje redes de apoyo familiares, de salud y entorno cercano
- 6** Busca actividades que te gusten y practica el autocuidado
- 7** Déjate ayudar por tus seres queridos en tareas concretas, de fuerza, incluso compañía

***Consulta con un profesional de salud mental si pasado un tiempo crees que es necesario, te ayudará***

Servicio de Atención Gratuita Telefónica sobre Dependencia y Discapacidad

 900 102 180 (Horario de atención 10 h. - 19h.)

 [orientacion@fundacioncaser.org](mailto:orientacion@fundacioncaser.org)

 [fundacioncaser.org](http://fundacioncaser.org)