



Me siento solo

DUDAS FRECUENTES

¿Por qué muchas veces nos sentimos solos?

Es normal que en esta edad te sientas a veces solo: les pasa a muchos jóvenes sordos y oyentes. Estás haciéndote mayor, necesitas tu espacio, ya no te apetece estar con tus padres y a veces te sentirás triste y otras lleno de energía. Además hay muchas personas que desconocen el "mundo de las personas sordas" entonces no saben cómo ayudarte, entenderte, comprenderte como a ti te gustaría y eso hace que te puedas sentir solo.

¿Por qué me cuesta comunicarme con los demás?

Hay muchas personas oyentes que no saben nada sobre las personas sordas: cómo comunicarse, cómo hablar, no conocen la lengua de signos... Esto dificulta la comunicación y hace que haya un "muro" entre tú y la otra persona y es normal que te desilusiones cuando no te entienden o no les entiendes. Cuando quieras comunicarte pídele que te vocalice, que hable claro, que aprenda lengua de signos...

A veces siento que mi opinión no cuenta...

Hay momentos en los que te ves capaz de realizar actividades, explicar situaciones, opinar, etc. pero a veces sientes que no te tienen en cuenta: te ven diferente y no se dan cuenta hasta dónde puedes llegar. ¡Insiste y opina para que vean que puedes llegar hasta donde tú quieras!.

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > Me siento solo



Las barreras de comunicación me separan de la sociedad..

En la vida diaria hay barreras de comunicación: en el colegio, por la falta de interprete de lengua de signos o profesores de apoyo, en casa falta accesibilidad (timbre con luz, subtítulos en la tele...) etc. Estas barreras pueden hacer que te sientas solo y que nadie te comprenda. No dejes que las barreras de comunicación te aparten de la sociedad y aprovecha los recursos técnicos y humanos (avisadores, FM, interpretes etc.). Harán que te sientas incluido.

Mi familia me presiona para que salga con jóvenes oyentes..

Tu familia se preocupa por ti y no quieren que estés solo o te sientas solo. Si tus padres te están presionando para que salgas con oyentes o con sordos pero a ti no te apetece, busca el momento adecuado y háblalo con ellos: entiendes que se preocupen por ti pero que tú puedes elegir a tus amistades. Tienes derecho a elegir a tus amigos y amigas: sordos u oyentes o ambos, con lo que mejor te sientas.

Siempre soy yo el que me esfuerzo..

Hay momentos en los que pones mucho empeño o esfuerzo en comunicarte y la otra persona oyente no pone mucho de su parte. Hazle saber que él también tiene que hacer su esfuerzo: vocalizando, aprendiendo signos básicos... Muchas veces no saben cómo hacerlo.

Me da vergüenza sentirme solo...

Todas las personas, sordas y oyentes, nos sentimos solas alguna vez. A veces no eres capaz de reconocerlo o de demostrarlo y en vez de desahogarte o de hablarlo con alguien cercano "te lo tragas", eso hace que cada vez te sientas más solo y aislado. Habla con alguien en quien confíes, notarás su apoyo.

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > Me siento solo



Me da vergüenza preguntar y que me digan que no lo he entendido

Preguntar en clase le da vergüenza a mucha gente, sordos y oyentes. A veces entender el castellano cuando eres sordo es algo complicado: hay muchas frases hechas, expresiones, palabras... que son complicadas. Preguntar puede darte vergüenza: "Van a pensar que no me entero", "No me apetece que me miren". Intenta superar ese miedo y pregunta, seguro que luego lo haces y no pasa nada. Y si no te atreves o te pasa muchas veces, habla con el profesor para buscar una solución. Seguro que poco a poco lo consigues.

Muchas veces no digo lo que me apetece para no ser el pesado

¿Sabes que esto también les pasa a los oyentes? Todos alguna vez nos hemos sentido un poco pesados y pesadas o ridículos y ridículas al decir algo. Lo importante es no quedarte con las ganas y darte cuenta de que es imposible gustar a todo el mundo: siempre habrá gente a la que caeremos peor y no pasa nada (igual que hay gente que a ti no te gusta). La gente que te quiere, tus amigos, tu familia, tu pareja... seguro que no piensa que eres un pesado o una pesada.

¿Qué puedo hacer para no sentirme solo?

Júntate con personas con las que te identifiques, que te entiendan y te ayuden. Busca apoyo en la familia: hermanos, padres, tíos... seguro que te ayudarán. Consulta tus dudas, preguntas... a las y los profesionales o personas que tengan capacidad de responderte. Apúntate a actividades/cursos que te gusten: clases de natación, cursos de fotografía, pintura, etc. También en la asociación de personas sordas hay muchas actividades, conferencias, encuentros... Cuando no estés a gusto ante cualquier situación, coméntalo sin miedo. De vez en cuando sal a caminar solo, así hablas contigo mismo y tienes un momento para reflexionar sobre como va tu vida, cómo te sientes, etc. es algo necesario para todos y todas.

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > Me siento solo



¿SABÍAS QUE...

COMUNICACIÓN

La comunicación es cosa de dos. Si ves que no te entienden o que te cuesta entender a alguien, díselo: hazle ver cómo os podéis comunicar mejor, vocalizando, usando expresiones sencillas, que lo explique de otra forma, etc.

SENTIRSE SOLO

Todas esas sensaciones les pasan a las personas sordas y oyentes, en la adolescencia es normal sentirse así.

¡MENTIRAS!

En clase soy "el raro"...

Es mentira porque... Ahora es más habitual que haya más personas sordas con los institutos de integración. Lo importante es que te aceptes como eres y sepas cuáles son tus necesidades. Siempre habrá gente con la que te lleves mejor y gente con la que te lleves peor. Si te sientes mal habla con los profesores para que enseñe a las y los compañeros qué significa ser una persona sorda.

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > Me siento solo



Me tengo que conformar con un resumen de lo que habla mi familia...

Es mentira porque... Cuando preguntes a alguien de qué habla (madre, padre, amigos, tíos, etc.) y te resuman mucho, háblalo con ellos y ellas y explícales como te sientes y que te gustaría saber con más detalle de lo que hablan. Tú también debes entender que a ellos les cuesta explicarlo todo cuando es una conversación entre muchas personas mientras te explican, pierden la información que viene a continuación y luego no te lo pueden explicar.

Cada vez que me miran, seguro que hablan de mí...

Es mentira porque... Todos hablamos de todos, sea positiva o negativamente. Puede que haya gente que se fije en ti porque nunca haya visto a una persona sorda, pero que no estén hablando mal de ti. A ti también te habrá pasado al ver a alguien que te ha llamado la atención. También puede que creas que están hablando de ti y en realidad no lo hacen, sino que te miran porque estas ahí y nada más. Tómatelo con calma y ya se pasará.

Hay que pedir ayuda a la persona sorda que mejor sabe hablar...

Es mentira porque... Es normal que busques el apoyo de alguien que habla mejor u oye más en alguna situación donde te veas apurado, pero seguro que tú tienes muchos recursos para hacerte entender. Y si no te han entendido se vuelve a intentar hablando, a través de gestos, o escribiendo en el papel/móvil. ¡Tú puedes!.

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > Me siento solo



En el recreo debo estar con uno de los dos (sordos u oyentes)...

Es mentira porque... Se puede estar con ambos grupos, puedes estar algunas veces con las personas sordas y otras veces con las personas oyentes, pero ¿por qué no juntar a ambos grupos de vez en cuando? Puede ser muy divertido. Lo más importante es que tú estés a gusto: si con alguna persona no lo estás explícales lo que te pasa, seguro que te entenderán.

Tengo que elegir, ¿la lengua de signos o la lengua oral?

Es mentira porque... Cuantos más idiomas sepas, más enriquecedor será para ti, no tienes por qué elegir por uno u otro, ¿por qué no saber los dos? Y así depende de con quién estés puedes usar una u otra o ambas.

Todos los sordos saben lengua de signos...

Es mentira porque... Hay jóvenes sordos que no saben lengua de signos, otros hablan y no saben lengua de signos, otros usan ambas lenguas... Cada uno de nosotros somos diferentes, ni mejores ni peores. ¡Saca lo mejor que hay en ti, seguro que es mucho!.