

Fostering Family

GUÍA DE ESTUDIO DE CULPA + VERGÜENZA

Más recursos disponibles en fosteringfamily.com

El cuidado por familiares es una montaña rusa emocional. Asumir niños no fue algo planeado, fue más en el momento. Usted es un cuidador constante, por lo que permite que estos niños entren en su hogar, pero toneladas de emociones vienen con el territorio, y las experiencias de culpa y vergüenza son muy normales y comunes entre los tutores familiares.

Podemos sentirnos responsables por la pérdida de su hijo por parte de los padres o por la interrupción del sistema familiar. Los cuidadores también pueden sentir culpa cuando un niño se apega más a ellos como cuidador que al padre biológicos. Podría haber culpa y vergüenza con respecto a informar información que pueda afectar negativamente a los padres a la policía, un tribunal de justicia o el CYFD.

La culpa y la vergüenza pueden surgir al explicar a los hijos por qué ya no están con sus padres. Es una conversación enorme y pesada, y muy exclusiva del cuidado por familiares. Puede haber sentimientos de traición o deslealtad hacia el padre.

Al anteponer las necesidades de este niño a las necesidades de sus padres, los parientes cuidadores pueden encontrarse en un tira y afloja. Quieres proteger al niño, pero también te preocupa el padre biológico. Tu corazón tiraba de un lado a otro, tratando de apoyar todo el sistema tanto como fuera posible, pero priorizando el bienestar y la seguridad del niño.

Cuando un hijo adulto viola nuestros valores, toma malas decisiones o se mete en serios problemas, a menudo cuestionamos nuestras propias habilidades como padres. Cuando el padre biológico es su hijo, se siente muy personal que su hijo no estaba criando con éxito y tuvo que intervenir.

Puede surgir la vergüenza de tener que solicitar el apoyo de los Servicios Públicos. Muchos cuidadores no reciben ningún apoyo. Puede ser muy incómodo si nunca antes ha tenido que depender de nadie fuera de la familia. A veces es difícil pedir ayuda o incluso saber qué tipo de asistencia pública está disponible.

Darle al niño nuevo en su casa más atención que a los demás puede causar sentimientos de culpa. En una situación de crisis, estás poniendo energía extra hacia este niño, lo que deja un desequilibrio.

Puede surgir vergüenza si la situación se conoce públicamente. Hacer que sus vecinos sepan sobre cualquier problema que haya tenido el padre biológico, ya sea su participación en CYFD o un caso en los medios, puede ser muy vergonzoso. El miedo a ser culpado por las deficiencias de los padres biológicos es incómodo.

La culpa puede manifestarse de varias maneras: son comunes el insomnio, el malestar estomacal, las náuseas, los problemas digestivos, el dolor, la tensión muscular, la ansiedad, el dolor de cabeza y el llanto.

Algunas cosas que podemos hacer para superar la culpa y la vergüenza son reconocer la emoción y preguntarnos cómo este sentimiento está afectando nuestro funcionamiento. Pregúntese si este sentimiento conduce a la manipulación o compromete el bienestar del niño. Identificar qué desencadenantes de culpa y vergüenza tienes. Identificar nuestros propios botones evita que las personas tengan la capacidad de activarnos.

¿Cuál es la intención de la persona que presiona el botón? ¿Es porque quieren culpar al cuidador, impidiéndoles asumir la responsabilidad de sus propias acciones?

¿Cuál es nuestra nueva respuesta planificada? Establecer límites. No tienes que entablar conversaciones con ciertas personas sobre ciertos temas.

Priorizar las actividades de autocuidado. Salir a caminar. Leer un libro. diario. Salir para hacer ejercicio, o adentro. En el interior, sé que hay muchos excelentes recursos gratuitos en YouTube para hacer ejercicio. Escuchar música. Hablar con un amigo. Hablar con tu pareja. Salir en una cita. Pasar tiempo con tu pareja. Conectarte con la iglesia o grupo comunitario y conectarte con otras familias.

Fostering Family

fosteringfamily.com

