



no estas sola/o

Guía fácil, para el inicio

Primeros pasos, contención emocional y orientación práctica
tras el diagnóstico de Autismo

MI HIJUA CON
DIAGNÓSTICO DE
AUTISMO

¿Y ahora qué hago?



Olas de Vida

DIVERSIDAD QUE FLUYE,
AMOR QUE UNE

Pamela Silva Flores.



PRÓLOGO

Cuando la experiencia se vuelve puente

Hola...

les quiero contar algo.

Es pequeño.

Tan pequeño que podría pasar desapercibido.

Pero para mí fue enorme.

Antes de ayer estábamos en la playa. Una playa cualquiera, un día cualquiera.

Había un niño autista, de unos cinco años, corriendo libremente por la arena. Su mamá lo miraba a la distancia, atenta, como solo miran las mamás que ya aprendieron a leer a sus hijos sin necesidad de palabras.

En un momento, el niño comenzó a subirse a unas rocas.

Y entonces noté algo: la mamá ya no estaba.

Había quedado la abuelita y un joven con él.

Ellos intentaban bajarlo.

Le hablaban. Lo tomaban. Le pedían que se bajara.

Y mientras más insistían, más se enojaba el niño.

Más tensión. Más resistencia. Más frustración para todos.

Algo dentro mío se activó.

No desde el juicio, sino desde el reconocimiento.

Me acerqué a la abuelita con mucho cuidado y le dije algo simple:

"Tal vez, si no le oponemos resistencia, se va a calmar. A veces funciona mejor acompañarlo.. o invitarlo a subir a esas rocas de allá, que son más bajitas."

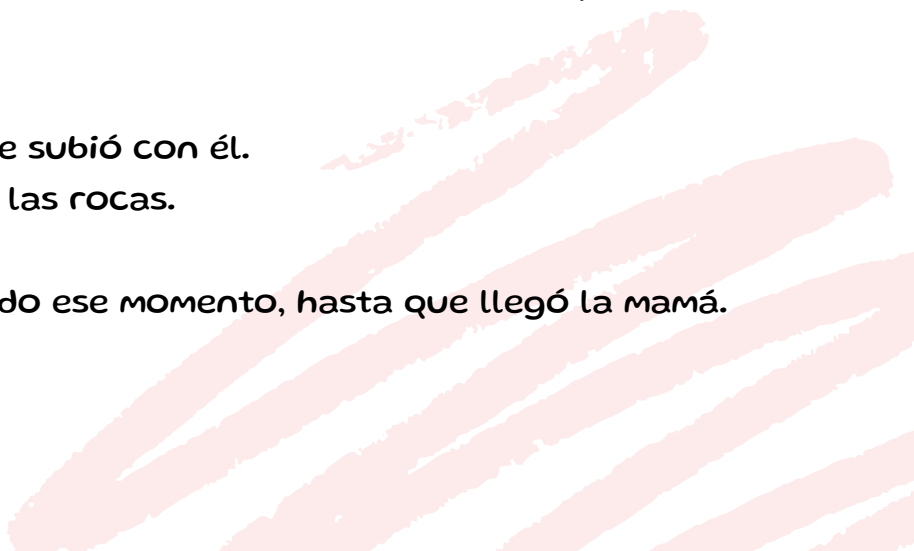
La abuelita me miró. Dudó.

Y luego hizo algo hermoso: se subió con él.

Se sentaron juntos arriba de las rocas.

Sin apuro. Sin forcejeos.

Ahí se quedaron, compartiendo ese momento, hasta que llegó la mamá.



Fue algo mínimo.

Pero dentro mío pasó algo grande.

Me di cuenta, otra vez, de algo que ya sabemos, pero que duele confirmar:

Muchas veces, ni siquiera la familia cercana sabe cómo actuar.

Y casi siempre somos las mamás o los cuidadores principales, quienes conocemos de verdad a nuestros niñ@s.

Lo mismo pasa en el colegio.

Con los profesores.

Con los adultos bien intencionados que quieren ayudar, pero no saben cómo.

Y no es porque no quieran aprender.

Es porque esto no se aprende en libros.

Esto se aprende viviéndolo.

Fallando. Observando. Escuchando. Ajustando.

Prestando atención a lo que el niño está expresando, incluso cuando no lo hace con palabras.

Ese día, mirando a ese niño, que no era mi hijo, pensé:

Sí. Se puede.

Si bajamos la urgencia.

Si dejamos de imponer.

Si miramos con más presencia.

Y ahí entendí con más claridad por qué existe esta guía.



Porque lo que queremos no es teorizar desde un escritorio.
No queremos discursos perfectos ni frases bonitas.
Queremos educar desde la realidad.
Desde la arena, las rocas, el cansancio, el amor, el error y el aprendizaje.
Somos madres y padres pragmáticos.
De esos que hacen lo que funciona.
Que saben que cada niño es distinto.
Y que entienden que acompañar no es controlar, sino conectar.
Si algo de lo que está aquí logra que otro adulto se detenga un segundo
antes de forzar,
antes de apurar,
antes de invalidar..

Entonces, esto ya valió la pena.

Porque a veces, un pequeño cambio en el adulto
puede transformar completamente la experiencia de un niño.
Y eso.. solo se aprende, cuando se vive.

Nota

Aunque esta historia habla de autismo, en realidad habla de algo más profundo.
Habla de niños que sienten distinto.
De adultos que aprenden a mirar mejor.
Funciona para cualquier niño neurodivergente
y para cualquier adulto dispuesto a acompañar con presencia.
Porque cuando cambia la forma de acercarse,
cambia la experiencia del niño.
Y eso.. no tiene diagnóstico.



CAPÍTULO 1

Cuando una palabra lo cambia todo: El Diagnóstico

Hay momentos en la vida que nos hacen ruido, pero lo cambian todo.

Tal vez llegaste a esta guía por curiosidad.

Quizás alguien te la recomendó. O puede que simplemente estés buscando respuestas, casi sin saber aún cuáles son las preguntas correctas.

Sea cual sea la razón, si estás aquí, no es casualidad.

Para muchas familias, este capítulo comienza con una palabra que pesa. Una palabra que se escucha primero con los oídos.. y luego con el cuerpo.



El diagnóstico, Autismo.

Cuando aparece escrita en un informe o dicha por un profesional, algo se mueve por dentro. A veces es miedo. Otras veces ansiedad, vértigo, confusión. En algunos casos, incluso alivio. Y muchas veces, todo eso junto.

No importa desde qué lugar llegas a este momento. Si amas a ese niño o niña, este momento te atraviesa. Porque ahora, esas conductas, esas diferencias, esas señales que intuías desde hace tiempo, tienen un nombre. Y con ese nombre llegan preguntas, dudas y una sensación profunda de "¿y ahora qué?".

Respira... No es tarde. No estás equivocada/o. Y, sobre todo, no estás sola/o.

Hace algunos años, recibir este diagnóstico era como entrar a un cuarto oscuro. Había poca información, casi nada en español, y muchos conceptos antiguos que hablaban más de límites que de posibilidades. Hoy, el escenario es distinto. Demasiado distinto.

La información abunda. Explota. Aparece por todos lados. Redes sociales, libros, cursos, terapias, testimonios, promesas. Y aunque esto puede parecer una ventaja, también puede ser abrumador. Porque pasar de no tener mapas.. a tener demasiados, también confunde.



Es como despertar en medio de un gran desierto. Hay huellas por todos lados, voces que señalan direcciones distintas y mapas que aseguran conocer el oasis. Algunos prometen agua inmediata, otros hablan de atajos secretos. Pero nadie conoce realmente el terreno que tú pisas, ni el ritmo de quien camina a tu lado: tu hijo y tu familia.

Y ahí es donde muchas familias se pierden.

En este camino vas a encontrarte con ofertas tentadoras: curas milagrosas, métodos únicos, soluciones rápidas. Suelen ser costosas. Suelen prometer mucho. Y suelen dejar, después, más frustración que alivio.

No porque las familias sean ingenuas, sino porque cuando el amor se mezcla con el miedo, uno quiere creer. Quiere avanzar. Quiere hacer algo ya.

El problema es que algunos caminos no llevan a ningún lugar. Solo a cansancio. A culpa. A tiempo perdido.

Esta guía no nace desde la promesa de una cura. Nace desde algo mucho más honesto y poderoso: **la comprensión.**

Con el aumento de información también han surgido comunidades, movimientos y miradas muy distintas sobre el autismo. Algunas han impulsado avances enormes, como leyes, inclusión y derechos. Otras han generado debates intensos, divisiones y conflictos que, vistos desde fuera, pueden parecer batallas ajenas.. pero que impactan directamente en las familias que recién comienzan.

Y mientras todo eso ocurre, tú solo quieres una cosa: Calma. Claridad. Orientación. ¿Cierto?

Por eso estás aquí.

Esta guía fue creada pensando en ese primer tramo del camino. Cuando todo es nuevo. Cuando el corazón está sensible. Cuando la mente va más rápido que las respuestas.

No pretende saberlo todo. No pretende imponerte una mirada.

Su intención es acompañarte. Ordenar. Simplificar.

Aquí encontrarás información clara, breve y práctica. Ideas que podrás volver a leer cuando lo necesites. Un espacio donde no se juzga, no se apura y no se promete lo imposible.

Porque recibir un diagnóstico no define a tu hijo. Y tampoco te define a ti.

Es solo el inicio de una nueva forma de mirar. Y ese inicio, aunque hoy se sienta incierto, también puede convertirse, con el tiempo, en un camino de comprensión, vínculo y crecimiento.

Paso a paso. A tu ritmo. Con apoyo.

Bienvenida. Bienvenido.
Este es el inicio de un gran
comienzo.



Olas de Vida

DIVERSIDAD QUE FLUYE,
AMOR QUE UNE



Nota al lector/a

Aunque en este capítulo utilizamos la palabra autismo como ejemplo, esta experiencia no le pertenece a un solo diagnóstico.

Ese momento en que una palabra irrumpe.

Ese impacto en el cuerpo.

Ese "algo cambió y no sé aún cómo nombrarlo".


Eso también ocurre cuando aparece un diagnóstico de TDAH, dislexia, dispraxia, TEA, altas capacidades, trastornos del lenguaje, o cualquier forma de neurodivergencia.

Porque lo que realmente se mueve no es la etiqueta, sino la mirada.

La forma en que empezamos a entender a ese niño o niña.. y a nosotros mismos como cuidadores.

Por eso, todo lo que leerás aquí no está pensado solo para una condición,

Sino para familias que acompañan infancias neurodivergentes, con sus tiempos, sus desafíos y sus infinitas posibilidades.



Si esta historia
resuena contigo,
entonces también es
para ti.

CAPÍTULO 2

Comprender el espectro: una mirada clara y actual

Antes de avanzar, hay algo importante que necesitamos hacer juntos: ordenar el significado de la palabra autismo.

No desde la teoría compleja ni desde definiciones frías, sino desde una comprensión que te permita entender, preguntar y decidir con mayor claridad cada vez que acompañes a tu hijo o hija.

Es cierto: podría dedicar páginas completas a recorrer la historia del autismo. Hablar de autores, décadas, cambios de nombre, enfoques que hoy ya no se utilizan y otros que aún generan debate. Y aunque ese recorrido es interesante, esta guía tiene otro propósito.

Aquí no buscamos confundir. Buscamos dar piso.

Por eso, más adelante encontrarás un esquema simple de los enfoques más utilizados hoy en día, para que puedas reconocer desde qué mirada trabaja cada profesional y evaluar si ese enfoque se alinea con lo que ustedes, como familia, necesitan y desean.

Pero primero, vayamos a lo esencial.

Entonces.. ¿qué es el autismo?

El autismo, también llamado Espectro Autista (EA), y conocido en el ámbito clínico como Trastorno del Espectro Autista (TEA), no es una enfermedad.

Es una **condición neurobiológica**.

Esto significa que el cerebro de la persona autista procesa la información de una manera distinta a lo que históricamente se ha definido como "típico" o "normativo". No es mejor ni peor. Es diferente.

Estas diferencias suelen manifestarse principalmente en tres grandes áreas:



Características principales del autismo

1. Comunicación social

Las personas en el espectro pueden comunicarse de formas particulares. Algunas usan el lenguaje verbal de manera poco convencional; otras se apoyan más en gestos, imágenes, entonaciones específicas o palabras muy precisas.

No se trata de falta de intención comunicativa, sino de otros modos de expresar y comprender.



2. Interacción social

La forma de vincularse con otras personas también puede ser distinta. Puede haber intensidades diferentes, tiempos propios para relacionarse, maneras únicas de compartir intereses o de participar en grupos.

Estas diferencias no hablan de desinterés, sino de otra forma de estar con otros.



3. Patrones de comportamiento e intereses

Muchas personas autistas presentan intereses profundos y específicos, rutinas marcadas y una mayor sensibilidad frente a los cambios inesperados.

Cuando algo se sale de lo previsto, puede aparecer frustración, angustia o desregulación. No como capricho, sino como respuesta a un mundo que, muchas veces, se siente impredecible.



¿Por qué se habla de "espectro"?

Porque no hay dos personas autistas iguales.

Cada una tiene su propia combinación de fortalezas, desafíos, necesidades y formas de ser. Algunas pueden destacar en áreas muy específicas; otras pueden requerir más apoyos en comunicación, expresión emocional o adaptación a los cambios.

Y muchas veces, ambas cosas conviven al mismo tiempo.

Por eso, cuando hablamos de autismo, hablamos de diversidad dentro de la diversidad.

Comprender esto es clave.

Porque cuando dejamos de mirar el autismo como una lista de déficits y comenzamos a verlo como una condición con múltiples expresiones, se abre un espacio nuevo: el del respeto, la empatía y el acompañamiento real.

Desde ahí, los apoyos dejan de ser imposiciones y pasan a ser herramientas. La inclusión deja de ser un discurso y se vuelve práctica. Y la calidad de vida deja de ser una promesa lejana para convertirse en una construcción posible.

En el próximo apartado encontrarás un esquema claro de los principales enfoques actuales, explicado de forma simple y sin tecnicismos.

Te invito a usarlo como una brújula. A llevarlo contigo. Y, sobre todo, a hacer preguntas. Porque elegir cómo acompañar también es una forma profunda de cuidar.



MIRADAS TERAPÉUTICAS ACTUALES EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL AUTISMO

Aquí no hablaremos de paradigmas ni etiquetas académicas. Lo importante no es el nombre técnico, sino el punto de vista desde el cual cada enfoque mira y acompaña a la persona autista.

Ten presente algo fundamental: ningún enfoque es estático. Todos evolucionan con el tiempo y, muchas veces, dependen más de la calidad humana y ética del profesional que del modelo que dice seguir.

A continuación, te presento los principales enfoques que hoy conviven en el acompañamiento del autismo:



Enfoque conductual

Cómo mira el autismo: Se centra en la observación y evaluación de la conducta.

Cómo trabaja: Interviene sobre comportamientos y habilidades sociales, buscando aumentar conductas funcionales y disminuir aquellas que dificultan la adaptación.

Enfoque biomédico

Cómo mira el autismo: Lo entiende principalmente como un trastorno médico.

Cómo trabaja: Incluye evaluación clínica, observación de señales de alerta y, en algunos casos, tratamiento farmacológico. Su foco suele estar en corregir o normalizar aquello que se considera fuera de la norma.



Enfoque psicodinámico

Cómo mira el autismo: Pone atención en los procesos mentales y emocionales desde una mirada profunda y dinámica.

Cómo trabaja: Considera a la persona de manera integral, incluyendo su mundo emocional, historia y vínculos.





Enfoque de la neurodiversidad

Cómo mira el autismo: Lo reconoce como una condición e identidad neurobiológica.

Cómo trabaja: Resalta fortalezas, intereses y habilidades. Promueve ajustes del entorno y una sociedad más accesible, en lugar de exigir que la persona se adapte forzosamente.

Enfoque psicosocial

Cómo mira el autismo: Desde una comprensión multidimensional que integra lo individual, lo social y lo contextual.

Cómo trabaja: Se enfoca en el desarrollo de habilidades sociales, comunicativas y de participación en distintos entornos.



Enfoque basado en derechos

Cómo mira el autismo: Pone en el centro la dignidad, la autonomía y la autodeterminación de la persona autista.

Cómo trabaja: Busca garantizar derechos, promover la autogestión y construir una sociedad verdaderamente inclusiva y accesible.

ALGO MUY IMPORTANTE ANTES DE CONTINUAR

Verifica siempre que el profesional esté inscrito en el registro oficial correspondiente cuando se trate de disciplinas reguladas como psicología, psiquiatría, neurología, fonoaudiología o terapia ocupacional.

Lo escribo así de claro porque las personas que acompañan a tu hijo tendrán un rol profundo en su desarrollo y bienestar.

Lamentablemente, también existen falsos gurús o personas sin formación sólida que ofrecen soluciones rápidas o prometen resultados milagrosos. Y eso no solo es poco ético, puede generar más daño que ayuda.

Ahora bien, existen también modelos complementarios como la Programación Neurolingüística (PNL), el mindfulness, el coaching o la hipnosis ericksoniana, que pueden aportar herramientas valiosas cuando son utilizados de manera responsable.

En estos casos, aunque no siempre exista un registro estatal obligatorio, es importante que:

- El profesional tenga formación certificada y comprobable.
- Sea claro respecto a los límites de su intervención.
- No prometa curas ni reemplazos de tratamientos médicos o terapéuticos formales.
- Trabaje en coherencia con el equipo profesional del niño o la familia.

Las terapias complementarias pueden sumar, pero nunca deben reemplazar la evaluación médica cuando es necesaria, ni utilizar el miedo o la desesperación como argumento de venta.

La regla es simple:
si alguien promete resultados rápidos, totales
o milagrosos, detente.
El acompañamiento serio se basa en ética,
formación y respeto.
Y eso aplica tanto para modelos tradicionales
como complementarios.



¿Quién hace qué? Roles profesionales en el proceso

Es normal sentirse confundida/o al inicio. Aquí te dejo una guía simple:



Neurólogo/a: Evalúa, diagnostica y trata condiciones neurológicas. Puede indicar tratamiento farmacológico.



Psiquiatra: Evalúa, diagnostica y aborda condiciones mentales y emocionales. Puede indicar tratamiento farmacológico.

Neurólogos y psiquiatras son los únicos profesionales que **pueden realizar el diagnóstico formal, validados por instituciones públicas y educativas.**



Psicólogo/a: Apoya el desarrollo emocional, conductual y el acompañamiento familiar..

Fonoaudiólogo/a: Apoya el desarrollo de la comunicación y el lenguaje.



Terapeuta Ocupacional: Trabaja habilidades de la vida diaria, autonomía, integración sensorial y, en algunos casos, alimentación.

Educador/a diferencial: Acompaña procesos de aprendizaje, adaptación curricular y autonomía escolar.



Los profesionales pueden trabajar de forma individual o en equipo. Lo esencial es que compartan un objetivo común: el bienestar integral de la persona autista.

El diagnóstico: qué significa y quién lo emite

El diagnóstico formal debe ser realizado por profesionales de la salud debidamente acreditados y reconocidos por las instituciones públicas y educativas.

Habitualmente, son neurólogos o psiquiatras quienes lo emiten, ya que cuentan con la formación médica necesaria para realizar una evaluación integral del desarrollo y descartar otras condiciones que puedan estar asociadas.

Como parte del proceso, estos especialistas pueden solicitar evaluaciones complementarias a otros profesionales, como psicólogos, terapeutas ocupacionales o fonoaudiólogos, quienes aplican pruebas estandarizadas y realizan observaciones clínicas que aportan información relevante para el diagnóstico.

Es importante comprender que el diagnóstico no se basa en un único test, sino en una valoración completa que integra antecedentes del desarrollo, entrevistas clínicas, observación directa y resultados de distintas herramientas especializadas.

¿CÓMO RECONOCER A UN BUEN PROFESIONAL?

Profesional adecuado

- Adapta su enfoque a la persona, no al revés
- Se actualiza constantemente
- Escucha y valida a la persona autista y a su familia
- La terapia busca bienestar, autonomía y agencia
- La persona autista se siente segura y respetada

Profesional no adecuado

- Aplica el mismo método para todos
- Busca forzar a la persona a parecer "normal"
- No demuestra empatía
- No considera la experiencia de la persona autista
- La terapia genera malestar constante
- no integra al cuidador a la terapia.

Todos estos modelos y enfoques significan acompañar a la persona autista a desarrollar control sobre su vida, comunicarse de forma segura y encontrar sus propios caminos de regulación y bienestar.



TERAPIAS COMPLEMENTARIAS: UN PUENTE QUE TAMBIÉN ACOMPAÑA



Además de los enfoques tradicionales, existen herramientas complementarias que, bien utilizadas y de forma ética, pueden aportar profundamente al bienestar emocional y relacional.

Quiero contarte algo personal..

Mi hijo hoy tiene 24 años.

A veces lo miro y todavía veo al niño que corría sin medir el peligro, al que necesitaba estructura para sentirse seguro, al que me obligó a aprender más de lo que alguna vez imaginé.

Hoy es profesional. Está buscando su propio camino, construyendo su autonomía a su ritmo, tomando decisiones, equivocándose, volviendo a intentar.

Y cuando lo observo no pienso "lo logramos".

Pienso en todo lo que atravesamos.

Las citas médicas.

Los informes.

Las dudas en silencio.

Las noches preguntándome si estaría haciendo lo correcto.

Las veces que sentí que avanzábamos.. y las veces que parecía que no.

No veo solo el resultado.

Veo el proceso.

Veo a ese niño creciendo conmigo.

Y me veo a mí creciendo con él.

Porque en realidad, este camino no lo recorrió solo él.

Lo recorrimos juntos.



Y fue en medio de ese recorrido, no al principio, sino cuando ya llevábamos años caminando, que aparecieron otras herramientas.

No llegaron como una promesa milagrosa.

Llegaron como una intuición.

Alrededor de sus 11 años empecé a sentir que necesitábamos algo distinto. Las terapias convencionales habían sido importantes, habían construido base, estructura, avances reales. Pero estábamos en otra etapa. Él estaba creciendo. Y yo también.

Fue ahí cuando me encontré con la hipnosis Eriksoniana, con la Programación Neurolingüística, con el mindfulness, con el coaching.

Primero observé.

Después estudié.

Y luego me formé.

Porque no quería repetir técnicas. Quería comprender.

La hipnosis me enseñó algo profundo: que muchas veces el cambio no ocurre en la superficie, sino en esos espacios internos donde se forman las creencias, los miedos y las posibilidades.

Aprendí a regular mis propios estados antes de intentar intervenir en los suyos. Y cuando yo cambié mi manera de estar, él empezó a cambiar su manera de responder.

Y la PNL fue un punto de inflexión inesperado.

Ahí descubrimos algo hermoso.

Él aprendió a estudiar de una manera distinta. Más visual. Más asociativa. Más entretenida. Lo que antes era pesado y frustrante comenzó a volverse comprensible. Accesible. Incluso interesante.

La PNL no le dio inteligencia,

Le dio estrategia.

Porque la PNL es, en esencia, el estudio de la experiencia subjetiva de cada ser humano: cómo percibimos el mundo, cómo organizamos lo que vivimos internamente y cómo eso influye en lo que aprendemos y hacemos.

No se trataba de cambiar quién era.



Se trataba de comprender cómo funcionaba su manera única de procesar la información.

Y cuando entendimos eso, estudiar dejó de ser una lucha y empezó a convertirse en un proceso posible.

Aprendió a organizar la información de una forma que su cerebro sí disfrutaba. Y así pudo avanzar en el colegio, rendir sus ramos, sostener procesos que antes se sentían cuesta arriba.

No fue magia.

Fue ajuste.

Fue entender cómo aprendía.

Y acompañarlo desde ahí.

Hubo momentos en que las terapias convencionales ya no eran suficientes para su etapa evolutiva. Y eso no significa que no funcionen. Significa que los procesos cambian, que lo que sirve a los 5 años no siempre sirve a los 12.

En nuestro caso, las terapias complementarias fueron un puente.

Un puente hacia una comunicación más flexible.

Hacia una regulación más amable.

Hacia una mirada menos rígida y más humana.

Yo estudié. Practiqué. Probé. Ajusté.

Y puedo decirlo con serenidad: bien aplicadas, con formación y ética, estas herramientas funcionan.

No reemplazan.

No compiten.

Integran.

Abren puertas donde antes solo veíamos muros.

Y cuando hoy miro a ese joven de 24 años construyendo su vida, entiendo que no se trató de elegir un solo camino.

Se trató de estar dispuesta a evolucionar con él.

Porque a veces el cambio más profundo no ocurre cuando encontramos una nueva técnica.

Ocurre cuando el adulto decide transformarse primero.

Y desde ahí.. todo empieza a abrirse.

En conclusión: estas herramientas no reemplazan las terapias convencionales, pero pueden convertirse en un puente poderoso. De hecho, cada vez más profesionales tradicionales comienzan a explorarlas, integrándolas para avanzar, profundizar y conectar de manera más humana.

Cuando se usan con respeto, formación adecuada y foco en la persona, estas prácticas pueden abrir espacios de regulación, autoconocimiento y vínculo que muchas veces no se logran solo desde lo técnico.

Este recorrido no se trata de elegir una sola mirada. Se trata de construir un acompañamiento coherente, consciente y alineado con los valores de tu familia.



Este recorrido no se trata de elegir una sola mirada. Se trata de construir un acompañamiento coherente, consciente y alineado con los valores de tu familia.

CAPÍTULO 3

Cuidarte también es parte del acompañamiento

Hay una idea que muchas familias olvidan, no por descuido, sino por amor, nadie puede sostener un proceso largo si vive en **modo supervivencia**.

Acompañar a una persona autista puede ser profundamente significativo. Hay momentos de conexión, orgullo, ternura.

Y también hay días de cansancio extremo, de decisiones constantes, de alerta permanente.

Ambas cosas pueden coexistir.

Y reconocerlo no te hace débil. Te hace consciente.

Porque el bienestar de tu hijo no se construye solo con terapias, informes o estrategias.

Se construye, día a día, sobre el estado interno del adulto que lo acompaña.



Cuando tú estás regulada/o, tu hijo lo siente.

Cuando estás desbordada/o, también.

Por eso, el autocuidado no es un lujo.

Es una responsabilidad amorosa.

Volver a ti: microespacios que regulan.

No hablamos de grandes cambios imposibles.

Hablamos de pequeños rituales que le devuelven a tu sistema nervioso la sensación de seguridad.



Tiempo contigo

Regálate momentos donde no tengas que responder, explicar ni sostener. Cinco minutos de silencio. Un café sin interrupciones. Un paseo sin objetivo. No es evasión. Es regulación.

Movimiento consciente

El cuerpo guarda tensiones que la mente ya olvidó.

Caminar, estirarte, bailar suave, practicar yoga o respiración activa ayuda a descargar estrés acumulado y recuperar energía vital. Tu cuerpo también necesita ser escuchado.



Regular estados internos: herramientas que sí ayudan

Aquí entran las terapias complementarias, no como reemplazo, sino como aliadas.

Programación Neurolingüística (PNL)

La PNL te permite identificar estados internos automáticos, culpa, miedo, urgencia y aprender a interrumpirlos conscientemente.

No para negar lo que sientes, sino para elegir desde dónde respondes. A veces no necesitas más información.

Necesitas cambiar el estado desde el cual estás mirando la situación.

Terapia Gestalt

Te ayuda a tomar conciencia de lo que sientes en el momento: frustración, culpa, miedo o agotamiento.

No para juzgarte, sino para hacerte responsable de tu experiencia.

Porque muchas veces no reaccionas a lo que hace tu hijo, sino a lo que eso despierta en ti.

A veces no necesitas otra estrategia.

Necesitas más conciencia para elegir cómo responder.



Mindfulness y presencia

Practicar presencia no es dejar la mente en blanco.

Es aprender a volver al aquí y ahora cuando la cabeza se va al "¿y si..?" constante.

Un minuto de respiración consciente puede bajar más el estrés que una hora de razonamiento mental.

Hipnosis ericksoniana (en adultos)

Utilizada de forma ética, ayuda a soltar patrones internos de exigencia excesiva, hiperresponsabilidad y desgaste emocional.

No controla. Acompaña.

No impone. Permite reordenar.



Volver a lo que te nutre

Hobbies y pasatiempos

Recuerda quién eras antes de ser solo "la mamá", "el papá", "el cuidador".

Crear, leer, cocinar, escribir, cuidar plantas, escuchar música..

No es tiempo perdido. Es recarga emocional.



Vínculo y tribu

La crianza neurodivergente a veces reduce círculos sociales.

Busca espacios donde no tengas que explicar tanto.

Grupos de apoyo, amistades nuevas, redes virtuales seguras.

No necesitas muchas personas. Necesitas personas reales.

Descanso digital

Estar informado no es lo mismo que estar saturado.

Pon límites a redes, foros y comparaciones.

Tu proceso no tiene que parecerse al de nadie más.

Dormir también es terapia

El sueño no es negociable.

Dormir mal aumenta la reactividad, la ansiedad y la sensación de fracaso.

Dormir mejor no soluciona todo, pero empeorar menos ya es un avance.

Aprender sobre autismo, informarte, capacitarte, también es autocuidado.

Porque comprender reduce miedo.

Y menos miedo = mejores decisiones.

Pero recuerda esto, y léelo despacio:

Tu valor como madre, padre o cuidador no se mide por cuánto aguantas.
Se mide por cómo te permites sostenerte.

CAPÍTULO 4

Cuando el camino recién comienza

Si estás leyendo esto, probablemente estés abrumada/o.

Tal vez tienes un diagnóstico en la mano.

Tal vez solo tienes sospechas.

Tal vez tienes más preguntas que respuestas.

Y lo que más pesa no es el nombre del diagnóstico.

Es no saber por dónde empezar.

Quiero decirte algo primero:

No necesitas hacerlo todo ahora.

Necesitas dar un paso.

Aquí te dejo una guía simple.



Parte por orientación profesional (con criterio, no con urgencia)

Busca profesionales con experiencia en neurodivergencia.

Pregunta por el enfoque.

Observa cómo tratan a tu hijo/a.

Recuerda: más terapias no es mejor.

Un niño saturado no aprende mejor, se estresa más.

Calidad. No cantidad.

Infórmate bien antes de decidir medicación. Que sea una decisión consciente y acompañada, no automática y acompañada siempre, siempre de terapia.

Construye red, no soledad

No camines esto sola/o

Incluye familia, amigos, otros padres.

Acepta ayuda práctica.

Permítete descansar.

Un cuidador agotado no puede sostener con calma.



Habla con la escuela temprano

No esperes a que aparezca el conflicto.

Comparte la información necesaria.

Pide reunión.

Solicita ajustes razonables.

No es privilegio.

Es equidad y derecho.

Ordena el hogar antes que el mundo

Las rutinas dan seguridad.

La previsibilidad baja la ansiedad.

El mundo será desafiante.

Que tu casa sea un espacio seguro.

Aprende su forma de comunicarse

No todos se expresan igual.

Observa su cuerpo.

Su tono.

Sus silencios.

Si es necesario, explora sistemas aumentativos o alternativos de comunicación. La meta no es que se adapte a un molde, sino que pueda ser comprendido.



Celebra lo pequeño

Un pequeño avance es un gran avance.

Nadie más verá algunos logros.

Tú sí. Y eso basta.

Cada niño neurodivergente es único.

Lo que hoy funciona, mañana puede cambiar.

Flexibilidad no es duda. Es conciencia.

No busques perfección.

Busca presencia.

El camino no se construye con certezas rígidas, sino con amor informado y disposición a aprender.

Y eso, aunque a veces lo olvides, ya vive en ti.

CAPÍTULO FINAL

Cuando ya no estás sola

Si llegaste hasta aquí.. respira.

Tal vez comenzaste esta guía con miedo.

Con dudas.

Con esa sensación silenciosa de estar entrando en un territorio desconocido.

Y ahora estás aquí.

Eso ya dice algo de ti.

Ser madre, padre o cuidador de un niño neurodivergente no es solo aprender sobre diagnósticos, terapias o ajustes escolares.

Es aprender a mirarlo.. y mirarte.

Es desarmar creencias.

Es soltar expectativas rígidas.

Es volver a empezar más veces de las que imaginaste.

Habrán días luminosos.

Habrán días en que todo parezca retroceder.

Habrán momentos en que te preguntes si lo estás haciendo bien.

Y en medio de todo eso, algo empieza a transformarse.

No solo tu hijo/a crece.

Tú creces.

Aprendes a regular antes de reaccionar.

Aprendes a escuchar lo que no se dice.

Aprendes a sostener sin invadir.

Aprendes que la diferencia no es un error, es una forma distinta de estar en el mundo.





Y un día te das cuenta de algo profundo:
No se trata de "arreglar".
Se trata de comprender.
De acompañar.
De ajustar el entorno, no de forzar al niño.
Este camino puede ser desafiante, sí.
Pero también puede ser profundamente revelador.

Porque cuando acompañas desde la conciencia, también sanas partes tuyas.

Cuando regulas tu estado interno, modelas regulación.

Cuando eliges aprender en lugar de temer, abres posibilidades.

Y aun así..

Nadie debería recorrer esto en soledad

Por eso existen espacios donde la conversación es honesta.

Donde no tienes que explicar demasiado.

Donde nadie juzga tu cansancio ni tu duda.

Donde puedes hablar como cuidador, no como "experto".

Creamos Encuentros para el Alma desde ese lugar.

Un espacio de cuidadores para cuidadores.

Para hablar.

Para compartir experiencias.

Para generar redes reales.

Para recordar que no estás sola.



Porque cuando las familias se conectan, algo se ordena.

La culpa se suaviza.

La exigencia baja.

La esperanza se vuelve más concreta.

Acompañar a un niño neurodivergente es un acto de amor consciente.

Pero también es un acto que necesita sostén.

Si este libro fue una brújula, que el siguiente paso sea
comunidad.

Que encuentres manos que te sostengan mientras tú sostienes.

Y que cuando mires hacia atrás, no veas solo el esfuerzo.

Veas la evolución.

La de tu hijo/a.

Y la tuya.

Aquí no termina el camino.

Aquí empieza una forma más acompañada de recorrerlo



Olas de Vida

DIVERSIDAD QUE FLUYE,
AMOR QUE UNE

Pamela Silva Flores.

MANIFIESTO DEL CUIDADOR CONSCIENTE

No busco perfección.
Elijo presencia.
No intento cambiar su esencia.
Aprendo a comprenderla.
Me informo, pregunto y decido con conciencia.
Ajustar no es rendirse. Es evolucionar.
Honro su ritmo.
Celebro lo pequeño.
Construyo red.
Cuido sin olvidarme de cuidarme.
No camino desde el miedo.
Camino desde el amor informado.
Mi hijo/a crece.
Yo también.
Y desde ahí, acompaño.



Olas de Vida

DIVERSIDAD QUE FLUYE,
AMOR QUE UNE

Pamela Silva Flores.



