PADRES DE HIJOS NEURODIVERGENTES

Habilidades para comprender, acompañar y convivir



EN CASA
RELACIONES MÁS TRANQUILAS

EN EL COLEGIO
MEJORES APOYOS

EN LA VIDA DIARIA
MÁS AUTONOMÍA

DEDICATORIA

A quienes han sentido dolor por ser diferentes en una sociedad que, con demasiada frecuencia, espera que todas las personas aprendan, se comuniquen y vivan de una misma manera.

A los niños, niñas, adolescentes y adultos neurodivergentes que han tenido que esforzarse por encajar en expectativas rígidas, incluso cuando esas expectativas desconocían sus necesidades, sus talentos o su forma de comprender el mundo.

Su manera de ser merece reconocimiento, respeto y oportunidades reales de participación. Ninguna persona debería medir su valor por su capacidad de parecerse a las demás.

Dedico también estas páginas a las familias que, entre dudas, cansancio, descubrimientos y esperanza, aprenden a escuchar antes de juzgar, a acompañar antes de exigir y a transformar la convivencia en un espacio donde cada integrante pueda desarrollarse.

Que este libro contribuya a una sociedad menos uniforme y más capaz de reconocer la diversidad como parte de nuestra vida compartida.

RESUMEN

¿Cómo acompañar a un hijo neurodivergente sin reducirlo a un diagnóstico ni perder de vista las necesidades de toda la familia? Este libro ofrece un recorrido claro y práctico para madres, padres y cuidadores que desean comprender mejor las experiencias de sus hijos y fortalecer la convivencia.

A través de quince capítulos, el lector aprenderá a distinguir hechos de interpretaciones, reconocer señales y contextos, comunicarse de manera accesible, anticipar cambios, acompañar la regulación emocional y sensorial, promover la autonomía y construir límites comprensibles. También encontrará orientaciones para resolver problemas de manera colaborativa y coordinar apoyos con el colegio y profesionales.

El hilo conductor es un aprendizaje compartido: COMPRENDER → ENTRENAR → PRACTICAR → APLICAR → REVISAR → APRENDER. Cada familia podrá adaptar las propuestas a la edad, las capacidades, las preferencias y las circunstancias de sus integrantes.

Una invitación a mirar con mayor precisión, actuar con respeto y construir espacios de participación y crecimiento.

SOBRE EL AUTOR



ULISES RAMÓN AMORES CARRILLO

Psicólogo clínico

Psicólogo clínico y escritor de obras sobre bienestar psicológico, adicciones y desarrollo personal. Comparte conocimientos con un lenguaje cercano, respetuoso y comprensible, para ayudar a las familias a conocer y acompañar a cada persona desde su singularidad.

www.liberamentesi.com

Capítulo 1 · ¿Qué significa que mi hijo sea neurodivergente?

Una palabra nueva para mirar algo que ya estaba ahí

A veces una palabra llega a la familia después de años de preguntas. Tal vez antes hubo comentarios del colegio, dificultades para sostener ciertas rutinas, una sensibilidad intensa frente a sonidos o texturas, una manera particular de concentrarse, aprender, comunicarse o relacionarse. También puede haber capacidades que sorprenden: memoria para determinados temas, creatividad, intereses profundos, formas originales de resolver problemas o una atención extraordinaria hacia aquello que despierta interés.

Cuando aparece el término «neurodivergente», es comprensible querer saber exactamente qué significa. La primera idea que conviene conservar es sencilla: neurodivergencia no es el nombre de una única condición ni describe a todas las personas de la misma manera. Es un término amplio que se utiliza para hablar de formas de funcionamiento neurocognitivo que divergen de aquello que una sociedad considera típico o esperado.

En Chile, documentos recientes de SENADIS explican la neurodiversidad partiendo de una idea central: el desarrollo del cerebro y de la mente no sigue un único recorrido. Las personas presentan distintos patrones de funcionamiento neurocognitivo, que se expresan en la manera de pensar, percibir, sentir, aprender e interactuar con el mundo. Desde esta perspectiva, hablar de neurodiversidad es reconocer que esas diferencias forman parte de la diversidad humana.

Esta mirada resulta especialmente útil para las familias porque desplaza una pregunta que puede quedarse corta —«¿Qué tiene mi hijo?»— y abre otras que aportan más información para la convivencia: «¿Cómo procesa lo que ocurre?», «¿Qué le facilita participar?», «¿Qué situaciones le exigen un esfuerzo mayor?», «¿Cómo se comunica?», «¿Qué apoyos le sirven?» y «¿Qué capacidades podemos seguir desarrollando?».

> **IDEA CLAVE · Comprender la neurodivergencia comienza por reconocer diferencias en el funcionamiento, pero continúa conociendo cómo esas diferencias se expresan en una persona concreta.**

Neurodiversidad y neurodivergencia no significan lo mismo

Los términos se parecen, pero cumplen funciones distintas. Neurodiversidad se refiere a la diversidad de funcionamiento neurológico presente entre las personas. En ese

sentido, la neurodiversidad incluye a toda la población: no existe únicamente en quienes tienen un diagnóstico.

Neurodivergente, en cambio, se utiliza para referirse a una persona cuyo funcionamiento neurocognitivo diverge de los patrones considerados típicos. En el uso contemporáneo, el término puede abarcar distintas condiciones y perfiles. Entre los ejemplos que aparecen con mayor frecuencia se encuentran el autismo, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y diferencias específicas del aprendizaje, como la dislexia. El alcance exacto del término puede variar según el contexto en que se utilice; por eso, en este libro evitaremos convertirlo en una nueva etiqueta rígida.

Esta distinción es importante. Una categoría amplia puede ayudarnos a conversar sobre experiencias compartidas, barreras y necesidades de apoyo, pero no reemplaza la comprensión particular de cada condición ni, mucho menos, el conocimiento de cada hijo.

El diagnóstico aporta información; la persona aporta el significado cotidiano

Un diagnóstico puede ordenar información, orientar evaluaciones, facilitar el acceso a apoyos y ayudar a comprender determinadas características del desarrollo. Sin embargo, dos niños con el mismo diagnóstico pueden mostrar perfiles muy diferentes.

Las guías clínicas actuales sobre autismo insisten en esa variabilidad. Las manifestaciones pueden cambiar según la edad, el nivel de desarrollo, las demandas del entorno, la comunicación, los apoyos disponibles y otras características de la persona. Por eso, comprender a un hijo requiere mirar más allá del nombre diagnóstico y observar cómo vive, aprende, se comunica y participa en sus contextos reales.

Pensemos en dos niños autistas que llegan a una celebración familiar. Uno entra, saluda y permanece durante horas hablando de un tema que le interesa. El otro se cubre los oídos, busca una habitación tranquila y quiere marcharse pronto. Compartir una identificación diagnóstica no convierte sus experiencias en equivalentes. El ruido, la cantidad de personas, la incertidumbre, las demandas sociales, las experiencias previas y sus propios recursos pueden influir de manera diferente.

La consecuencia práctica para los padres es importante: conocer las características generales de una condición sirve; aprender cómo se manifiestan —o no— en el propio hijo sirve todavía más.

Diferencia, dificultad y necesidad de apoyo

Reconocer la neurodivergencia como parte de la diversidad humana tampoco significa ignorar las dificultades que una persona puede experimentar. Algunas diferencias

pueden convertirse en fortalezas en determinados contextos y en obstáculos importantes en otros. Una sensibilidad sensorial, por ejemplo, puede pasar inadvertida en un ambiente tranquilo y transformarse en una fuente intensa de malestar en un espacio ruidoso. Una gran capacidad para concentrarse en un interés puede favorecer aprendizajes profundos y, al mismo tiempo, hacer especialmente exigente interrumpir una actividad para iniciar otra.

Aquí aparece una idea que recorrerá todo el libro: la experiencia de una persona surge de la interacción entre sus características y el contexto. Esto nos permite ampliar las alternativas. A veces será necesario enseñar una habilidad; otras veces podremos anticipar un cambio, modificar la forma de comunicar una instrucción, reducir una barrera ambiental, ofrecer más tiempo o proporcionar un apoyo visual.

El propósito no consiste en elegir entre «cambiar al niño» o «cambiar el mundo». En la convivencia cotidiana, con frecuencia trabajamos en ambos sentidos: desarrollamos capacidades y, al mismo tiempo, construimos contextos que permitan utilizarlas.

La persona antes que nuestras expectativas

Los adultos observamos a los niños desde nuestras propias experiencias. Sabemos, por ejemplo, a qué edad esperábamos que alguien pudiera quedarse sentado, saludar, ordenar sus cosas, tolerar una espera, participar en una conversación o cambiar de actividad sin dificultad. Esas expectativas pueden ser útiles como referencias, pero se vuelven problemáticas cuando sustituyen la observación de la persona que tenemos delante.

Un hijo neurodivergente puede necesitar más tiempo para algunas habilidades y mostrar una facilidad notable para otras. También puede realizar una actividad en un contexto y encontrarla mucho más difícil en otro. Esto no es una contradicción: las demandas cambian, los apoyos cambian y el estado de la persona también cambia.

Por eso, una de las habilidades parentales que desarrollaremos será aprender a mirar con precisión. Antes de concluir que un hijo «puede pero no quiere», «no presta atención», «es desobediente» o «exagera», examinaremos qué sabemos realmente, qué estamos interpretando y qué información todavía necesitamos.

Comprender no significa reducir a una etiqueta

Existe un riesgo cuando encontramos una explicación que por fin parece ordenar muchas experiencias: comenzar a interpretar todo a través de ella. Si un niño autista no quiere entrar a un supermercado, podríamos atribuirlo inmediatamente al autismo. Si

un adolescente con TDAH olvida una tarea, podríamos explicar el episodio únicamente por su diagnóstico.

Pero las personas tienen historia, preferencias, aprendizajes, relaciones, emociones, necesidades físicas y experiencias que también importan. Un niño neurodivergente puede estar cansado, preocupado, aburrido, enfadado, entusiasmado, avergonzado o simplemente no querer hacer algo, como cualquier otra persona.

La neurodivergencia nos aporta un marco para comprender mejor determinadas experiencias; no sustituye la curiosidad por conocer a la persona.

Una misma conducta puede tener significados diferentes

Imaginemos esta escena: una madre le dice a su hijo que es hora de dejar el videojuego y prepararse para salir. Él grita, empuja la silla y dice que no irá.

Podemos construir rápidamente varias explicaciones: «quiere salirse con la suya», «está desafiando el límite», «se desreguló», «le cuesta interrumpir una actividad», «no entendió cuánto faltaba para salir», «está preocupado por el lugar al que irán». Todas son interpretaciones o hipótesis posibles. Todavía necesitamos observar.

Quizás descubramos que las transiciones inesperadas suelen ser difíciles. Tal vez el niño llevaba dos horas jugando y había recibido varios avisos. Quizás el problema aparece únicamente cuando la salida implica lugares muy concurridos. O puede que ese día exista otro elemento que desconocemos.

Esta manera de pensar será una de las bases del libro. No necesitamos acertar una explicación en los primeros segundos. Necesitamos aprender a reunir información suficiente para acompañar de una manera cada vez más ajustada.

> **HECHO → INTERPRETACIÓN → HIPÓTESIS · Separar estos tres niveles ayuda a mirar con mayor precisión. Una hipótesis orienta la exploración; la observación y el diálogo permiten revisarla.**

De conocer un concepto a conocer a mi hijo

Llegados a este punto, podemos volver a la pregunta que da nombre al capítulo: ¿qué significa que mi hijo sea neurodivergente?

Significa que existen características de su funcionamiento neurocognitivo que pueden diferir de los patrones considerados típicos y que esas diferencias pueden influir, de maneras particulares, en cómo percibe, aprende, se comunica, regula su experiencia, organiza sus acciones y participa en distintos entornos.

Pero esa definición es solamente el comienzo. Para una madre, un padre o un cuidador, la pregunta verdaderamente útil es más concreta: ¿cómo se expresa todo esto en mi hijo?

Responderla requiere tiempo y observación. Implica reconocer aquello que le interesa, lo que disfruta, lo que le resulta difícil, las situaciones que le demandan mayor esfuerzo, las formas en que busca ayuda, los apoyos que facilitan su participación y las capacidades que continúa desarrollando.

A partir de aquí nuestro recorrido cambia. Ya no hablaremos solamente de neurodivergencia como concepto. Comenzaremos a entrenar una forma de mirar la convivencia cotidiana.

Para llevar de este capítulo

- Neurodiversidad describe la diversidad del funcionamiento neurocognitivo humano; neurodivergente se utiliza para referirse a quien diverge de los patrones considerados típicos.
- La neurodivergencia es un término amplio y no reemplaza los diagnósticos ni explica por sí sola a una persona.
- Compartir un diagnóstico no significa compartir exactamente las mismas capacidades, dificultades o necesidades de apoyo.
- Comprender a un hijo requiere integrar sus características personales con las demandas y oportunidades del contexto.
- El diagnóstico puede orientar; la observación cotidiana permite conocer cómo se expresa en ese hijo particular.
- Antes de intervenir, aprenderemos a separar hechos, interpretaciones e hipótesis.

Puente hacia el capítulo siguiente

Ahora que contamos con una base común para hablar de neurodivergencia, el siguiente paso será profundizar en una idea decisiva: el diagnóstico puede orientarnos, pero no reemplaza el conocimiento de la persona. En el Capítulo 2 examinaremos cómo pasar de una categoría diagnóstica a un perfil individual de fortalezas, necesidades, preferencias y apoyos.

Referencias utilizadas en este capítulo

- Servicio Nacional de la Discapacidad (SENADIS). (2026). Guía de atención inclusiva para personas autistas. Gobierno de Chile.

- GuíaSalud. (2025). Guía de Práctica Clínica para la atención del Trastorno del Espectro Autista en la Infancia en Atención Primaria. Actualización. Sistema Nacional de Salud, España.

La lectura continúa

Ya conoces una de las ideas centrales del libro: comprender la neurodivergencia es el comienzo; conocer a tu hijo en su vida cotidiana es el siguiente paso.

En los otros catorce capítulos encontrarás herramientas para observar sin apresurarte a concluir, comunicarte mejor, anticipar cambios, acompañar la regulación emocional, promover la autonomía y construir acuerdos familiares.

El propósito es sencillo: comprender, acompañar y convivir con mayor claridad y respeto.

Conoce el libro completo

www.liberamentesi.com

CONOCIMIENTO · CONSCIENCIA · LIBERTAD