

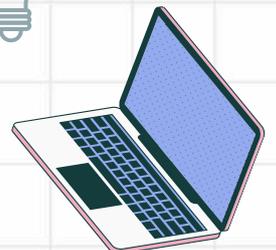
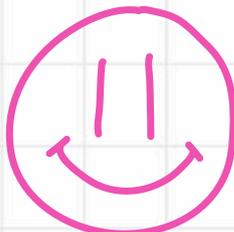
AUTISMO

GUÍA PARA PERDER Y SUPERAR EL MIEDO

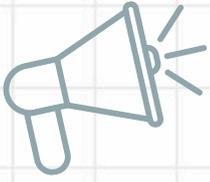
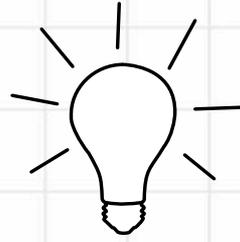
cambiando el foco



“Lo que me ayudó a vencer el miedo
y encontrar la fuerza: una guía personal
para padres.”



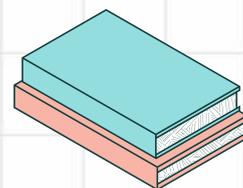
Be Xtraordinary

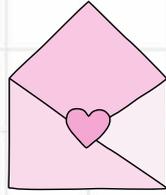


¡ESTAMOS EMOCIONADOS DE QUE ESTES AQUÍ!

Si estas leyendo esta guía, significa que buscas información esencial y útil sobre el autismo. Prepárate para descubrir y aprender a través de una presentación **simple y rápida** que podrás aplicar inmediatamente.

¡Felicitaciones por dar este importante paso!





¡HOLA COMUNIDAD EXTRAORDINARIA!

Bienvenidos a “Guías On boarding”, una serie de guías prácticas de Be Xtraordinary, diseñadas especialmente para brindar apoyo a las familias, cuidadores y profesionales involucrados en el mundo de la neurodiversidad.

 El término -On boarding- se refiere al proceso de bienvenida y acompañamiento desde el inicio de este nuevo camino.

Nuestras guías están pensadas para ser una puerta de entrada, un primer paso lleno de apoyo y orientación para las familias que comienzan su viaje en el mundo del autismo y otras condiciones neurodivergentes.

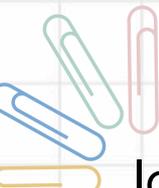




NUESTRO OBJETIVO

Nuestro objetivo es proporcionar **información clara y útil**, empoderando a nuestra comunidad con conocimientos y herramientas prácticas.

Valoramos y potenciamos los talentos y habilidades de cada uno, celebrando cada pequeño logro hacia un futuro más inclusivo, comprensivo y lleno de convivencia.



Al final de esta guía entenderás mejor las señales tempranas del autismo 💡 y estarás equipada/o con los conocimientos necesarios para la obtención de un diagnóstico apropiado.

Esto no sólo beneficiará a tu ser querido, sino que también ampliará tu perspectiva 🕶 sobre lo que las personas dentro del espectro son capaces de alcanzar 🍀





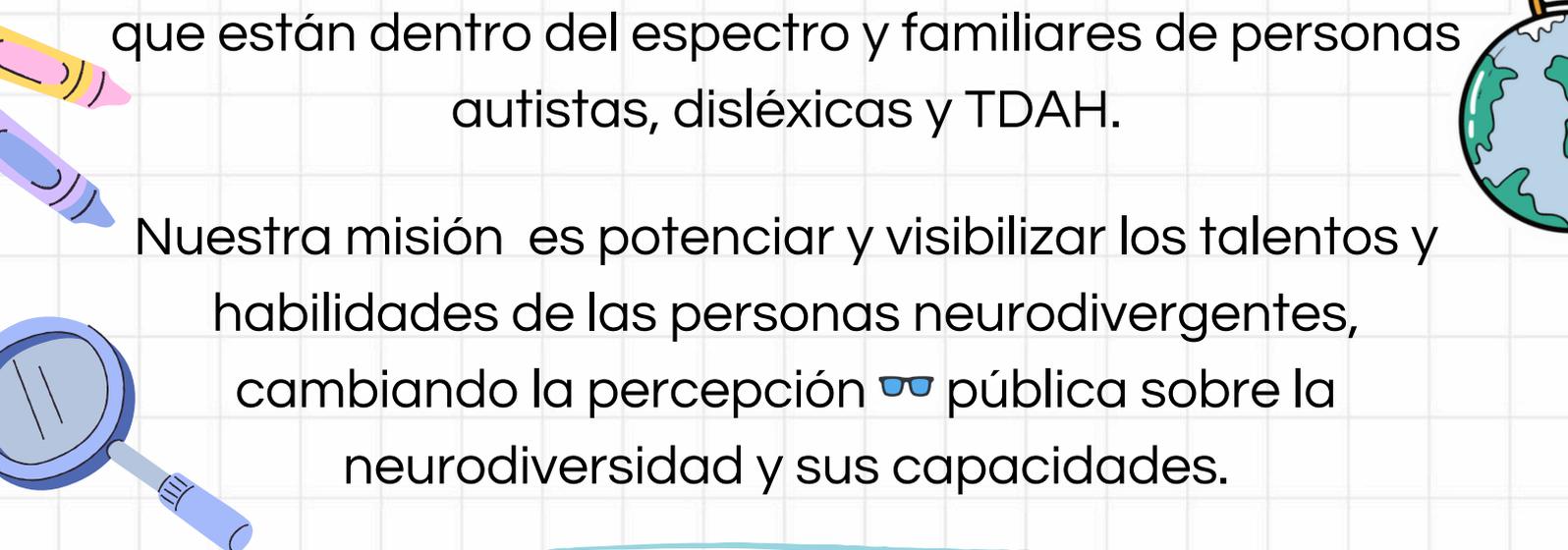
SOBRE NOSOTROS



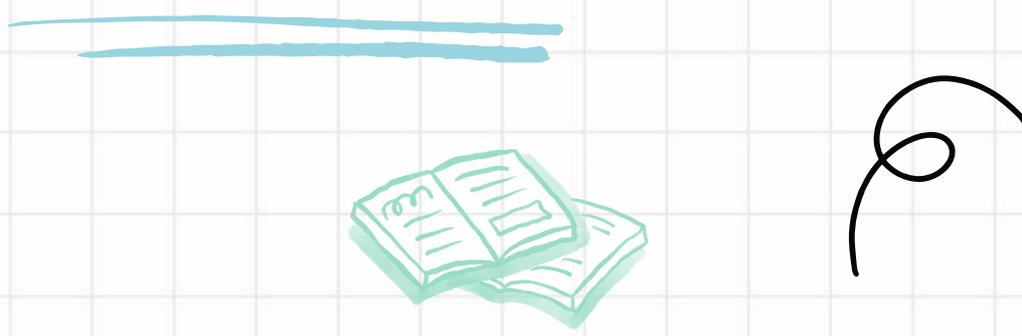
Historia y Misión

Be Xtraordinary, nace desde la necesidad de entender y apoyar a nuestras familias, en donde Balta, el hijo de Bárbara, fue diagnosticado autista a los 4 años y ella decidió centrarse en sus habilidades y talentos, apostando a su desarrollo desde una mirada positiva .

Parte de nuestro equipo esta compuesto por personas que están dentro del espectro y familiares de personas autistas, disléxicas y TDAH.



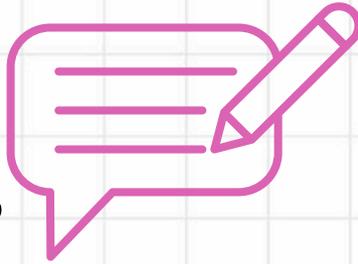
Nuestra misión es potenciar y visibilizar los talentos y habilidades de las personas neurodivergentes, cambiando la percepción  pública sobre la neurodiversidad y sus capacidades.



Be Xtraordinary



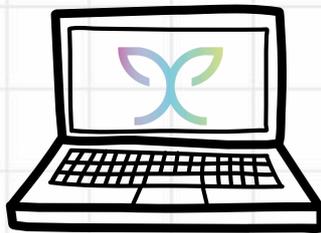
CONTENIDO DE LA GUÍA 4

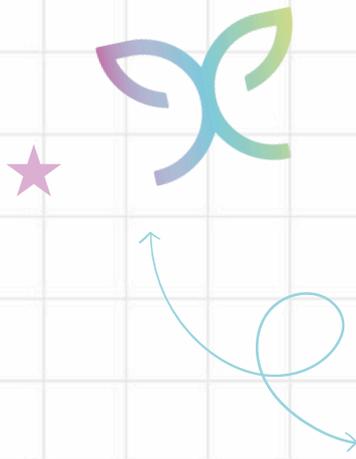


Manejo emocional y cambio de perspectiva



Abordar el diagnóstico de manera amorosa e inteligente.



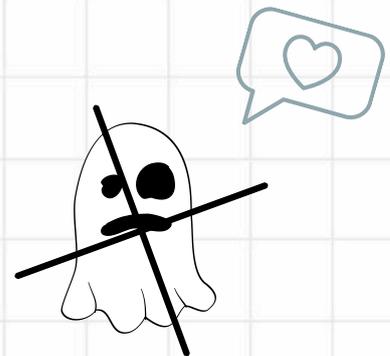


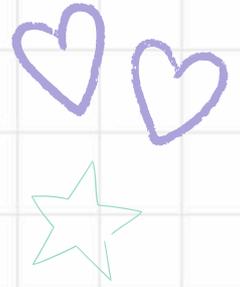
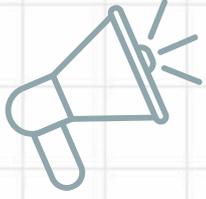
¿EMPEZAMOS?



Recibir el diagnóstico de autismo en un hijo puede ser abrumador, lleno de incertidumbres y emociones intensas. Esta guía está diseñada para apoyar a los padres en este proceso, ayudándolos a manejar sus emociones y a cambiar el enfoque hacia un camino de amor  comprensión y empoderamiento.

Trabajemos para transformar el miedo en fortaleza y ver el diagnóstico como una oportunidad para crecer  y aprender .





“Entiendo el **torbellino de emociones** por el que estas pasando, y por eso quiero compartir contigo lo que he aprendido en este camino.”

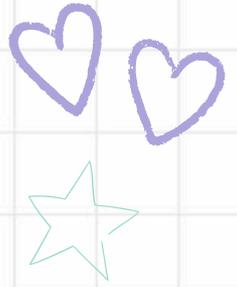
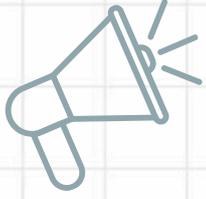
“Espero que estas experiencias te ayuden a encontrar **paz, claridad y fortaleza**, guiándote hacia un enfoque basado en el amor  la comprensión y el empoderamiento.”



Bárbara Grane
Mamá de Balta | Fundadora de BX | Dip.^ª en Autismo



Be Xtraordinary



Estrategias Clave para el Manejo Emocional y el Cambio de Perspectiva

Estas estrategias buscan **acompañarte en el proceso emocional** que implica recibir un diagnóstico de neurodiversidad en tu hijo. Cada consejo está diseñado para apoyarte a manejar tus emociones, cambiar el enfoque y fortalecer el vínculo familiar.





Estrategia 01

Manejo Emocional y Cambio de Perspectiva

RECONOCER Y ACEPTAR LAS EMOCIONES

“Permítete sentir lo que necesites, sin juzgar tus emociones.”

Descripción: Es normal sentir una mezcla de emociones al recibir el diagnóstico, desde miedo y tristeza, hasta confusión y ansiedad.

¿Cómo implementarlo? Permítete sentir lo que necesites y procesar estas emociones sin juzgarte. Habla con un ser querido, un terapeuta o escribe un diario para expresar lo que sientes. Reconocer estas emociones es el primer paso para poder manejarlas.





Estrategia 02

Manejo Emocional y Cambio de Perspectiva

EDUCACIÓN Y EMPODERAMIENTO

“El conocimiento es la clave para disipar el miedo y tomar decisiones informadas.”

Descripción: A menudo, el miedo proviene de lo desconocido. Informarse sobre el Autismo y la neurodiversidad puede ayudar a reducir la ansiedad, disipar el miedo y tomar decisiones informadas.

¿Cómo implementarlo? Dedica el tiempo a leer libros, asistir talleres o unirse a grupos de apoyo donde puedas aprender de otros padres y expertos. El conocimiento es poder 🧠 y al educarte te sentirás más preparado para apoyar a tu hijo.





Estrategia 03

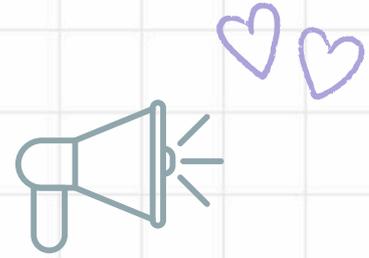
Manejo Emocional y Cambio de Perspectiva

REFORMULAR EL DIAGNÓSTICO

“Cambia la perspectiva: el diagnóstico es una oportunidad, no una limitación.”

Descripción: Cambiar la manera en la que ves el diagnóstico puede transformar tu experiencia. En lugar de verlo como una carga, intenta verlo como una oportunidad para conocer y apoyar mejor a tu peque.

¿Cómo implementarlo? Reflexiona sobre las fortalezas y talentos únicos de tu hijo. Haz una lista de todas las cosas maravillosas que ya ves en él y cómo puedes ayudarlo a desarrollar esas cualidades. **El diagnóstico es solo una parte de su historia, no la define por completo.**



Estrategia 04

Manejo Emocional y Cambio de Perspectiva

BUSCA APOYO EMOCIONAL

"No tienes que recorrer este camino solo."

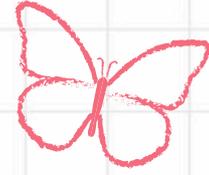
Descripción: No tienes que enfrentar este cambio sola/o. Buscar apoyo, ya sea profesional o de otros padres que han pasado por lo mismo. Esto es crucial.

¿Cómo implementarlo? Considera la posibilidad de unirte a un grupo de apoyo para padres, o buscar la ayuda de un terapeuta especializado en familias neurodivergentes. Compartir tus experiencias y escuchar a otros puede ser muy reconfortante y esclarecedor.

Nosotros también podemos apoyarte desde nuestra comunidad. ;)



5



Estrategia 05

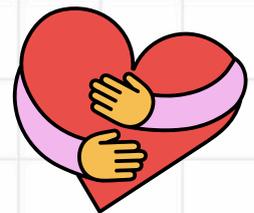
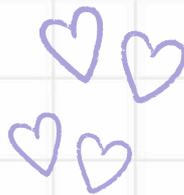
Manejo Emocional y Cambio de Perspectiva

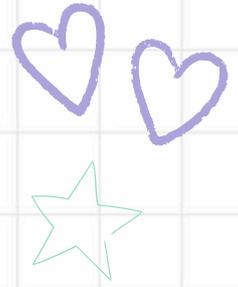
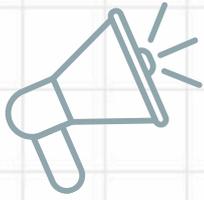
PRACTICAR LA AUTOCOMPACIACIÓN

“Cuidarte también es cuidar a tu hijo.”

Descripción: Ser un padre amoroso y dedicado también significa ser amable contigo mismo. Entiende que no tienes que tener todas las respuestas de inmediato.

¿Cómo implementarlo? Habla contigo mismo con la misma amabilidad que mostrarías a un amigo querido. Recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes y que es normal sentir que hay días más difíciles que otros.





Acciones Fundamentales para Acompañar el Diagnóstico de Manera Amorosa e Inteligente

Cada una de estas acciones ofrece **pasos claros para abordar el diagnóstico** con comprensión, amor y un enfoque orientado al bienestar y crecimiento del niño.





Acción 01

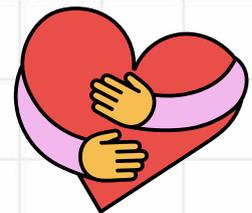
Abordar el Diagnóstico de Forma Amorosa

COMUNICAR CON AMOR Y CLARIDAD

“La comunicación abierta, amorosa y clara permite que el diagnóstico se comprenda sin miedo.”

Descripción: cuando hables del diagnóstico con tu hijo y otros miembros de la familia, es importante hacerlo con claridad, pero también con amor y comprensión. ❤️

¿Cómo implementarlo? Adapta la conversación a la edad y nivel de comprensión de tu hijo. Utiliza un lenguaje que resalte sus fortalezas y que explique el diagnóstico como parte de quién es. Asegúrate de adaptar la conversación según la edad y comprensión del pequeño.



Be Xtraordinary



Acción 02

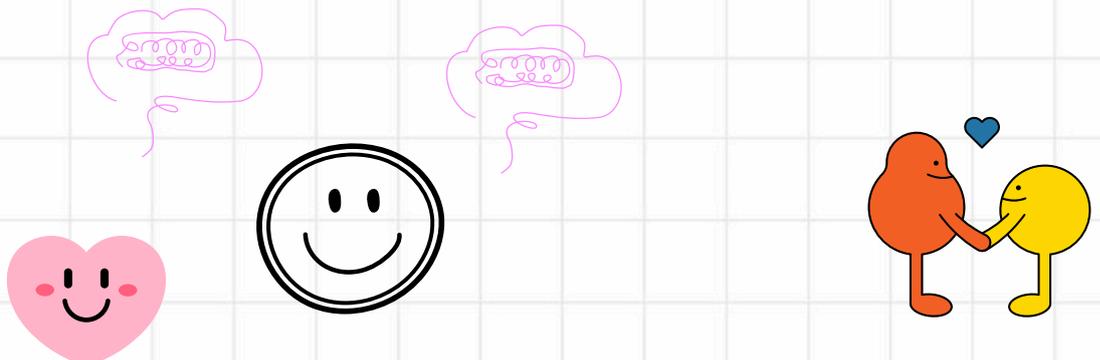
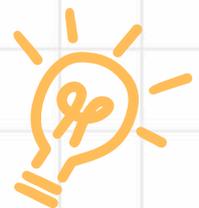
Abordar el Diagnóstico de Forma Amorosa

FOMENTAR ENTORNO DE ACEPTACIÓN

“La aceptación incondicional es esencial para la autoestima y el bienestar emocional del niño.”

Descripción: Crear un ambiente en donde tu hijo se sienta aceptado y amado incondicionalmente es fundamental para su bienestar emocional.

¿Cómo implementarlo? Establece rutinas y tradiciones familiares que refuercen un sentido de pertenencia y apoyo. Asegúrate de que todos en la familia entiendan la importancia de apoyar y valorar a tu hijo tal como es.



Be Xtraordinary



Acción 03

Abordar el Diagnóstico de Forma Amorosa

DESARROLLAR UN PLAN DE ACCION PERSONALIZADO

“Cada niño tiene necesidades y habilidades únicas que requieren un enfoque individualizado.”

Descripción: Cada niño es único y tu enfoque para apoyarlo debe reflejar sus necesidades individuales.

¿Cómo implementarlo? Trabaja con terapeutas, educadores y otros profesionales para crear un plan que aborde las necesidades específicas de tu hijo, involucra a tu hijo en la medida de lo posible, dándole voz en su propio desarrollo y crecimiento.





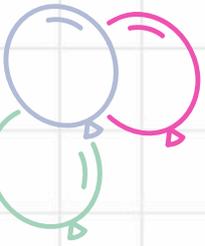
Acción 04

Abordar el Diagnóstico de Forma Amorosa

CELEBRAR LOS LOGROS, GRANDES Y PEQUEÑOS



“Celebrar cada avance, sin importar su tamaño, refuerza la autoestima del niño y fortalece el vínculo familiar.”



Descripción: Cada avance es un paso adelante y merece ser celebrado, sin importar el tamaño. Celebra y disfruta. ellos verán en tus ojos esa alegría.

¿Cómo implementarlo? Mantén un enfoque positivo en el día a día, celebrando cada progreso y recordando que cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo. Estas celebraciones refuerzan la autoestima de tu hijo y fortalecen el vínculo familiar.



Be Xtraordinary



Acción 05

Abordar el Diagnóstico de Forma Amorosa

MANTENER UNA PERSPECTIVA A LARGO PLAZO



“Es importante no perderse en los desafíos del presente y mantener la vista en el crecimiento futuro del niño.”

Descripción: Es fácil quedarse atrapado en los desafíos inmediatos, pero es importante mantener la vista en el futuro.

¿Cómo implementarlo? Establece metas a largo plazo para el desarrollo de tu hijo y para la familia como un todo. Revisa estas metas regularmente y ajusta el plan según sea necesario, siempre manteniendo el enfoque en el bienestar y la felicidad de tu hijo.



Be Xtraordinary



POR ÚLTIMO..



Afrontar el diagnóstico de autismo o neurodiversidad en tu hijo puede ser desafiante, pero también **es un oportunidad** para crecer juntos como familia. Al manejar tus emociones y cambiar el foco hacia una perspectiva amorosa e inteligente, puedes crear un entorno donde tu hijo se sienta **valorado, aceptado y empoderado** para ser quien es 🍌

✨ Recuerda que no estas solo en este camino, hay recursos y una comunidad que está aquí para apoyarte. Podemos transformar el miedo en fortaleza y el **diagnóstico en una herramienta para un futuro lleno de posibilidades.**

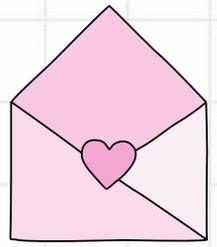
Esperamos que esta guía te ofrezca apoyo y herramientas que te ayuden a navegar este proceso con amor y confianza, **construyendo un futuro brillante para tu hijo y para toda tu familia.**



Be Xtraordinary



¡ESPERA! NO TE VAYAS



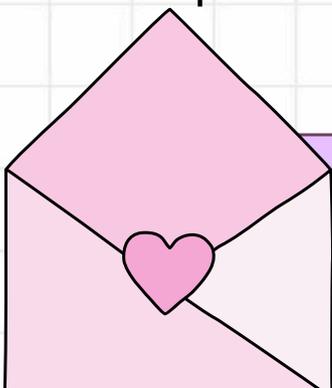
**Únete a nuestra comunidad
¡No te vayas aún!**

✨ En Be Xtraordinary estamos comprometidos con la creación de una comunidad de apoyo y aprendizaje continuo para todas las familias, cuidadores y profesionales involucrados en el mundo de la neurodiversidad. Haz click y únete a nuestra comunidad para recibir **accesos exclusivos a recursos adicionales**, actualizaciones de nuestras guías, webinars con expertos, y la oportunidad de contactarte con otras familias que comparten tu camino 🦋

Queremos asegurarnos de que te sientas apoyado en cada paso de este viaje, brindándote las herramientas e información que necesites. **Tu participación es esencial para construir un red sólida** y amorosa que celebra y potencia los talentos y habilidades de cada SER.

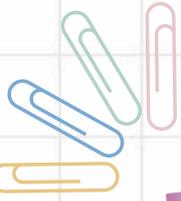
Nosotros ya estamos aquí, construyendo un futuro más inclusivo y lleno de posibilidades. ¿Tú?

✨ Únete a nosotros. Simplemente haz click abajo y sé parte de esta comunidad extraordinaria.



[BIENVENID@](#)

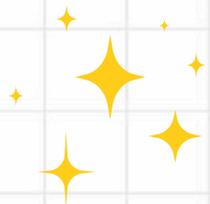




¡NOS ENCANTA QUE TE GUSTE NUESTRO CONTENIDO!

Sin embargo, es importante recordar que todo lo que creamos es propiedad exclusiva de Be Xtraordinary . No está permitido recrear o vender este documento sin permiso.

¡Gracias por respetar nuestro trabajo!



Be Xtraordinary.