

# Guía de autocuidados para familias con alumnado **NEAE**



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



**Autoría:** Confederación Española de Asociaciones de Madres y Padres del Alumnado CEAPA

**Coordinan:** María Sánchez Martín, Rubén Pacheco Díaz, Javier Sánchez Sobral, Daniel Butti Julià, Camila Mercado, Lola Ramírez Álvarez y Montse Ramírez Alvarez

**Coordinación de contenidos y maquetación:**  
Asociación Aurea - Somos Participación

**Edita:** CEAPA  
Puerta del Sol, 4 6ºA - 28013 Madrid

**Imprime:** IO Innovación y Estrategias de Comunicacion

**Primera edición:** Diciembre 2025

**Siendo Junta Directiva de CEAPA:**  
María Sánchez Martín, Rubén Pacheco Díaz, Javier Sánchez Sobral, Daniel Butti Julià, Gemma Aguado López, Raúl Luis Pelegrín, Inmaculada López Noves, Vicente Manuel Brito Rodríguez, Leticia Cardenal Salazar, Cristina Prados Arroyo, L. María Capellán Romero, Cristian Gil Martínez, Hadduch Marzok Mohamed, Rogelio Carballo Solla, Ángela Sesto Yagüe, Isabel Maldonado Zambudio, Maite Franco López, Javier López Hernández y Josep P. Albiol Esteller.

# Guía de autocuidados para familias con alumnado **NEAE**



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



# ÍNDICE

## Capítulo I

¿Por qué el autocuidado importa?

6

## Capítulo II

Señales de alerta: cuando parar es necesario

12

## Capítulo III

Autocuidado emocional: cuidar lo que sientes para poder cuidar mejor

16

## Capítulo IV

El autocuidado físico: escuchar el cuerpo para ganar bienestar

22

## Capítulo V

Organización del día a día: reducir carga mental para vivir con más calma

28

**Capítulo VI**  
Redes de apoyo: nadie debería caminar  
esto en soledad 36

**Capítulo VII**  
Comunicación con el centro educativo:  
construir puentes, no barreras 44

**Capítulo VIII**  
Autocuidado como familia: cuidar los  
vínculos, cuidar la convivencia 50

**Capítulo IX**  
Cuando pedir ayuda es  
la mejor decisión 58

**Capítulo X**  
Recursos que acompañan: palabras que  
sostienen y apoyos que facilitan el camino 64

**Capítulo XI**  
Materiales prácticos  
para el día a día 70

# Capítulo I. ¿Por qué el autocuidado importa?

**Cada familia vive su día a día a su manera**, pero todas comparten una realidad: para acompañar, primero **hay que sostenerse**. A veces el ritmo de la vida familiar, las citas, las decisiones y las preocupaciones se encadenan sin dejar espacio para respirar. En ese camino, el bienestar personal suele quedar en segundo plano, casi sin darnos cuenta. Sin embargo, el autocuidado no es un capricho ni algo que “ya llegará cuando haya tiempo”: es una necesidad básica que permite estar presentes, tranquilas/os y disponibles para los hijos e hijas.

Cuidarse significa reconocer que lo que hacemos cada día tiene un coste emocional y físico, y que merece ser atendido. Significa aceptar que también necesitamos apoyo, descanso y momentos de respiro.

Este capítulo es una invitación a mirar el autocuidado como una pieza esencial de la vida familiar, especialmente cuando acompañamos a un niño o niña con necesidades específicas de apoyo educativo.

## LA REALIDAD COTIDIANA DE LAS FAMILIAS: UNA CARGA INVISIBLE

Cuando una familia convive con la diversidad, el día a día suele estar lleno de decisiones, citas, reuniones, trámites y adaptaciones. Todo eso requiere tiempo, presencia y un nivel de atención constante. A veces se siente como si no hubiera pausa posible.

Muchas familias expresan que viven “siempre alerta”. Están pendientes de cómo avanza su hijo o hija, de qué necesita, de cómo va en el colegio, de si entienden bien lo que les piden desde diferentes profesionales... y, al mismo tiempo, intentan mantener una vida laboral, personal y familiar que no siempre encaja con las exigencias del sistema educativo y social.

Esta carga, aunque muchas veces no se ve desde fuera, es real. **Y como cualquier carga, pesa. No reconocerla no la hace más ligera.** Al contrario: ponerle nombre ayuda a aliviarla, porque nos permite mirar con más cariño la propia historia y lo mucho que se hace cada día.

### **CUIDAR DE ALGUIEN EXIGE CUIDARSE A SÍ MISMO**

El autocuidado está profundamente ligado a la capacidad de acompañar. Cuando una persona está agotada, nerviosa o saturada, es más difícil sostener con paciencia, adaptarse a los ritmos del niño o la niña, o afrontar las situaciones que generan más estrés. No es falta de amor; es falta de energía.

Por eso es tan importante recordar algo que a veces se olvida: las familias también tienen derecho a descansar, a pedir ayuda y a no llegar a todo.

### **El bienestar del alumnado no se entiende sin el bienestar de quienes lo acompañan.**

Cuidarse no significa tener grandes momentos de desconexión, spa o vacaciones. Significa introducir pequeñas dosis de respiro, atención y apoyo en medio del ritmo cotidiano. Significa escucharse, reconocer los propios límites y no exigir más de lo posible. Significa tratarnos con la misma compasión que ofreceríamos a otra familia en nuestra situación.

## EL IMPACTO EMOCIONAL: UN CAMINO QUE SE TRANSFORMA

Las familias con alumnado NEAE viven procesos emocionales complejos y cambiantes. No hay un único camino ni una única forma correcta de sentir. Lo más habitual es que aparezcan emociones mezcladas:

### Dudas e incertidumbre

A veces el diagnóstico tarda en llegar, o llega de manera inesperada, o llega acompañado de mucha terminología difícil de entender. **Es normal sentir miedo a lo desconocido**, preguntarse si se está haciendo lo correcto o temer que el futuro sea incierto.

### Culpa

La culpa es una emoción **frecuente, aunque nadie debería cargarla**. “¿Podría haber hecho algo antes?”, “¿Me estoy equivocando?”, “¿Y si no elijo bien?... Son pensamientos que aparecen en muchas familias. La culpa desgasta, pero también es una señal de que la persona se preocupa profundamente por el bienestar de su hijo o hija.

### Agotamiento

La combinación de citas médicas, reuniones escolares, organización familiar y trabajo puede **generar una sensación de no llegar nunca**. Es agotador emocional y físicamente.

### Alegria y orgullo

No todo es difícil. También hay momentos de alegría, de avances pequeños que se viven como logros enormes, de descubrimientos, de vínculo y de orgullo. **Estos momentos son fundamentales para sostener el camino.**

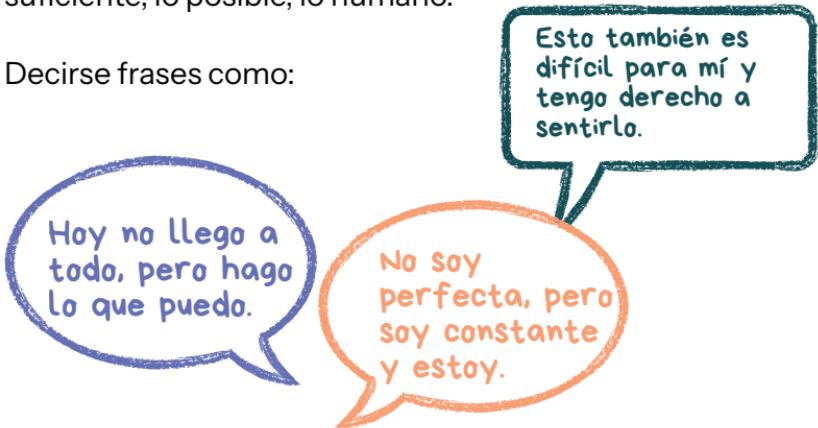
Reconocer la variedad de emociones sin juzgarlas es un acto de autocuidado. Cada familia vive su proceso a su manera, y no hay ritmos universales.

## LA AUTOEXIGENCIA COMO ENEMIGO SILENCIOSO

**Muchas madres y padres cargan con una presión interna muy fuerte:** hacerlo todo bien, estar siempre disponibles, no fallar en nada, anticiparse a cualquier dificultad. Esa exigencia, que a veces nace del amor, termina convirtiéndose en un peso.

El autocuidado también implica aprender a dejar de lado la perfección. Lo “ideal” no existe. Lo que sí existe es lo suficiente, lo posible, lo humano.

Decirse frases como:



Ayuda a reducir esa presión interna que tanto desgasta.

## LA IMPORTANCIA DE CONSTRUIR REDES: NADIE PUEDE CON TODO EN SOLEDAD

Una familia **que se siente acompañada vive la crianza con menos carga.** Tener un grupo de apoyo, contar con amistades que escuchan sin juzgar, encontrar otras familias que viven situaciones parecidas, apoyarse en la AMPA o en profesionales que entienden la realidad NEAE... todo eso suma.

El autocuidado también es aprender a pedir ayuda sin sentir que se falla. Y aceptar esa ayuda sin pensar que es una señal de debilidad. Al contrario: pedir apoyo demuestra fortaleza y responsabilidad.

## EL BIENESTAR FAMILIAR COMO BASE DEL PROGRESO DEL ALUMNADO

El **bienestar** del alumnado NEAE está influido por muchos factores: las adaptaciones, la actitud del centro, los recursos disponibles... pero también —y mucho— por el equilibrio emocional de la familia.

Cuando la familia está sostenida, se comunica mejor con el colegio, interpreta con más serenidad los retos educativos y tiene más capacidad para acompañar. Cuando la familia está agotada, todo cuesta más.

Por eso, aunque a veces parezca que no hay tiempo para cuidarse, ese tiempo nunca es tiempo perdido. Es una inversión en el bienestar del niño o la niña.

## CUIDARSE COMO ACTO POLÍTICO Y COMUNITARIO

En un sistema que a menudo no facilita la conciliación, que no siempre ofrece suficientes apoyos educativos, que exige mucho a las familias y que en ocasiones invisibiliza sus esfuerzos, el autocuidado también es una forma de reivindicación: mi bienestar importa, mi tiempo importa, mi salud importa.

**Cuidarse es una manera de resistir a la idea de que la familia debe hacerlo todo sola.** Es un recordatorio de que la responsabilidad es compartida: administraciones, centros educativos, profesionales y comunidad también deben sostener a las familias.



## UNA MIRADA MÁS AMABLE HACIA UNO MISMO

El primer paso del autocuidado es dejar de hablarnos desde la dureza y empezar a tratarnos con más ternura. No desde el “todo va bien”, sino desde el “estoy haciendo lo mejor que puedo”.

Algunas ideas que pueden acompañar este cambio:

- Aceptar que hay días fáciles y días difíciles.
- Permitirse cometer errores.
- No compararse con otras familias.
- Valorar lo que sí se hace, aunque parezca poco.
- Reconocer la propia historia y el camino recorrido.

Autocuidarse es sostenerse en la realidad sin perder de vista la propia humanidad.

Este primer capítulo sienta las bases para todo lo que trabajaremos después. Antes de hablar de rutinas, recursos, organización o estrategias prácticas, era fundamental entender por qué cuidar de uno mismo es clave y cómo el bienestar familiar influye directamente en el bienestar del alumnado.

A partir de aquí, la guía ofrecerá herramientas concretas para poner en práctica ese autocuidado, siempre desde una perspectiva realista, inclusiva y amable.



# Capítulo II. Señales de alerta. Cuando parar es necesario

La mayoría de las familias **no se dan cuenta de que están agotadas** hasta que el cuerpo empieza a hablar más alto que los pensamientos. No sucede de golpe: suele aparecer poco a poco, a través de pequeñas señales que pasamos por alto porque “hay muchas cosas que hacer” o porque pensamos que el cansancio es algo normal. Pero el cuerpo y la mente tienen un límite, y cuando lo sobrepasamos, empiezan a enviar avisos que conviene escuchar.

Este capítulo ayuda a **identificar esas señales** que indican que necesitamos parar un momento, pedir apoyo o reorganizar el ritmo. No se trata de alarma, sino de aprender a reconocer lo que nos está diciendo nuestro bienestar para evitar llegar a un punto de saturación que nos haga más difícil acompañar a nuestros hijos e hijas.

**Cuando el cansancio deja de ser “lo habitual”:** El cansancio forma parte de cualquier crianza, pero cuando se vuelve permanente, es una señal de alarma. Si te despiertas agotada/o, sientes que todo cuesta el doble o notas que funcionas “a base de voluntad”, es importante frenar. El cuerpo no sostiene indefinidamente el ritmo de la exigencia diaria.

**Irritabilidad y baja tolerancia:** Perder la paciencia no significa hacerlo mal: suele indicar saturación. Si te notas irritable por pequeñas cosas, reaccionas con más intensidad de la que deseas o cualquier imprevisto te desestabiliza, puede que necesites descanso y apoyo. No es falta de amor: es falta de energía.

**El sueño como termómetro del bienestar:** Cuando cuesta conciliar el sueño, aparecen despertares frecuentes o sientes que duermes pero no descansas, tu cuerpo está diciendo que necesita parar. El sueño es una de las primeras funciones que se altera bajo estrés prolongado.

**El piloto automático y la pérdida de concentración:**

Realizar tareas sin ser consciente, olvidar detalles o vivir el día con sensación de “inercia” indica saturación mental. Este estado no es sostenible y suele ser un aviso claro de que la carga es demasiado alta.

**Señales físicas que no conviene ignorar:** La tensión acumulada se manifiesta en dolores musculares, cefaleas, digestiones pesadas o respiración superficial. Son formas del cuerpo de pedir un respiro. Ignorarlas solo aumenta el malestar.

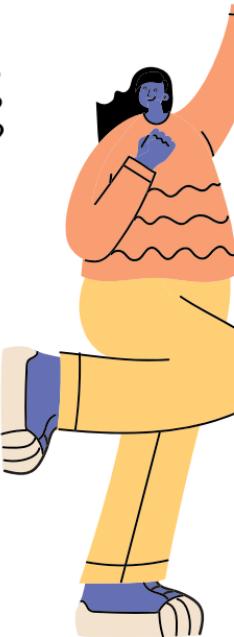
**Desconexión emocional y sensación de soledad:**

Sentirse “apagada/o”, sin ilusión o lejos de uno mismo, o tener la sensación de que nadie entiende lo que se vive, también son señales importantes. No expresarlas no las hace desaparecer; pedir apoyo es un acto de cuidado.

**La sobrecarga mental educativa:** Cuando la mente está siempre pendiente de informes, tareas, tutorías o adaptaciones, puede aparecer una preocupación constante que dificulta desconectar. Si notas que el colegio ocupa más espacio del que puedes asumir, es momento de reorganizar y pedir ayuda.

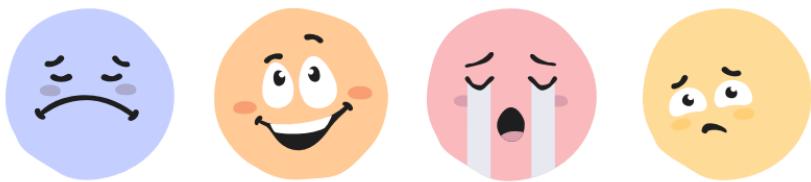
**Parar como gesto de responsabilidad:** Detenerse no es fallar. Parar puede ser delegar una tarea, posponer algo que no es urgente, pedir ayuda o reservar un rato para respirar y bajar el ritmo. Las señales de alerta no son un problema: son una guía para volver al equilibrio.





# Capítulo III. Autocuidado emocional. Cuidar lo que sientes para poder cuidar mejor

Hay días en los que todo parece encajar y otros en los que las fuerzas flaquean. No porque la familia lo esté haciendo mal, sino porque acompañar a un niño o niña con necesidades específicas de apoyo educativo implica atravesar situaciones que despiertan **emociones muy distintas**: ilusión, cansancio, preocupación, orgullo, frustración, ternura, dudas... Todas conviven y todas tienen algo que decir.



El autocuidado emocional consiste precisamente en aprender a escuchar esas emociones sin miedo y sin vergüenza, para poder seguir adelante con más calma y con más herramientas.

A veces se piensa que la fortaleza está en aguantar, en callar o en mantener el control. Pero la verdadera fortaleza —lo que realmente sostiene a las familias a largo plazo— está en reconocer lo que uno siente, pedir apoyo cuando lo necesita y permitirse descansar. Cuidar el mundo emocional no es un gesto individualista: es una forma de proteger la convivencia familiar y de preservar la energía necesaria para acompañar al menor en su desarrollo.

## ACEPTAR LO QUE SE SIENTE SIN JUZGARLO

Uno de los mayores retos que encuentran las familias es permitir que las emociones aparezcan sin castigarse por ello. Muchas veces surge la idea de que hay que ser fuerte en todo momento, que mostrar tristeza o frustración puede afectar al menor, o que expresar cansancio supone fallarle. Sin embargo, sentir es parte de la experiencia humana y no se puede apagar como un interruptor.

Aceptar las emociones implica **reconocerlas sin ponerles etiquetas de “bien” o “mal”**. La tristeza puede indicar que necesitas apoyo; la rabia, que una situación te sobrepasa; la preocupación, que algo te importa profundamente. En trabajo social y en atención a la diversidad se repite lo mismo: todas las emociones tienen sentido en su contexto.

Permitirse sentir también ayuda a reducir la tensión interna. Cuando una emoción se niega o se intenta esconder, se acumula. Cuando se reconoce, pierde fuerza. No se trata de dramatizar, sino de darte permiso para ser humana/o.

## COMPARTIR PARA ALIVIAR: EL VALOR DE NO LLEVARLO TODO POR DENTRO

Muchas familias viven sus emociones en silencio, por falta de tiempo, por miedo a ser incomprendidas o porque sienten que “hay otros problemas más importantes”. Pero guardar todo dentro desgasta. Compartir lo que se siente no resuelve las dificultades, pero sí reduce la carga.

Hablar con alguien de confianza —una pareja, un familiar, una amistad, otra familia del centro o un profesional— ayuda a ordenar las ideas, descargar el peso y sentirnos acompañados. No hace falta tener un discurso elaborado; basta con decir “hoy estoy agotada”, “esto me cuesta” o “necesito un respiro”. Ese gesto abre espacio para respirar.

Las familias que encuentran un **grupo de apoyo**, aunque sea pequeño, experimentan un **cambio notable**: se sienten menos solas, descubren que otras viven situaciones parecidas y encuentran estrategias que no se les habían ocurrido. No se trata de buscar soluciones perfectas, sino de no recorrer el camino en aislamiento.

## VALORAR LOS AVANCES Y LOS MOMENTOS LUMINOSOS

En el acompañamiento a un niño o niña con NEAE, los avances a veces son lentos o llegan en forma de pequeños gestos que podrían pasar desapercibidos. Sin embargo, estos pasos, por pequeños que sean, tienen un enorme valor emocional. Celebrarlos no significa idealizar la situación; significa **reconocer todo el esfuerzo**, tanto del menor como de la familia.

Se recomienda crear un pequeño “archivo de logros”: una libreta, notas en el móvil o incluso fotos o vídeos cortos que recojan momentos concretos. Ver estos avances ayuda en los días difíciles, recordando que sí existe progreso, aunque sea en ritmos distintos a los convencionales.

Reconocer lo positivo no niega las dificultades; ayuda a equilibrarlas. Es un recordatorio de que, en medio de un camino complejo, también hay espacios de luz.

## NO COMPARARSE: CADA FAMILIA Y CADA NIÑO TIENEN SU PROPIO CAMINO

La comparación es una fuente de dolor frecuente. Compararse con otras familias, con otros niños, o incluso con la idea que un día se tuvo del futuro, genera malestar y presión interna. En atención a la diversidad sabemos que los procesos no son lineales ni universales: cada niño avanza a su ritmo, con sus tiempos, sus apoyos y sus maneras de aprender.

Evitar la comparación implica dirigir la mirada hacia dentro:

**¿Cómo estaba mi hijo o hija hace unos meses?**

**¿Qué avances, por pequeños que sean, hemos conseguido?**

**¿Qué hemos aprendido como familia?**

Esto permite valorar el propio recorrido sin medirse con estándares ajenos. Cuando las expectativas se alinean con la realidad de cada niño, la convivencia se vuelve más serena y menos exigente.

### **CREAR ESPACIOS PROPIOS: PAUSAS PEQUEÑAS QUE SOSTIENEN MUCHO**

El autocuidado emocional no requiere grandes planes ni largas horas de desconexión. A menudo basta con pequeños momentos: un paseo breve, un café tranquila/o, escuchar una canción que calma, leer unas páginas antes de dormir o simplemente sentarte en silencio cinco minutos.

Estas pausas reducen la tensión, regulan las emociones y devuelven sensación de control. No son tiempos “robados” a la familia: son tiempos que permiten sostener mejor todo lo que viene después.

Las familias que incorporan microdescansos en su rutina diaria —aunque sean muy cortos— sienten que pueden afrontar el día con mayor claridad. El cuerpo y la mente necesitan parar un momento para poder seguir.

## CULTIVAR UN DIÁLOGO INTERNO AMABLE

Muchas familias arrastran frases internas duras: “no hago suficiente”, “debería ser más fuerte”, “no puedo fallar”. Este tipo de discursos aumentan la ansiedad y la sensación de culpa.

Cambiar ese diálogo por uno más comprensivo marca una diferencia enorme. Hablarte como hablarías a otra familia en tu misma situación es un acto profundamente reparador.

Algunas frases que pueden acompañarte son:

- “Hago lo que puedo, y eso es valioso.”
- “No necesito llegar a todo a la vez.”
- “Yo también merezco cuidado.”
- “Estoy aprendiendo cada día.”

Cuando la mirada hacia uno mismo se suaviza, todo se vuelve más llevadero.

## PEDIR AYUDA PROFESIONAL: UN GESTO DE RESPONSABILIDAD

Hay momentos en los que la carga emocional es tan grande que se necesita apoyo especializado. Acudir a una psicóloga, trabajador social, mediador familiar u otro profesional no es un signo de debilidad; es una herramienta para proteger la salud emocional y mejorar la convivencia.

Un profesional puede ayudarte a entender mejor lo que te ocurre, darte estrategias para manejar el estrés, acompañarte en momentos difíciles o ayudarte a reorganizar apoyos familiares y escolares. A veces, una pequeña orientación externa marca un antes y un después.

## CUIDAR TUS EMOCIONES ES UN ACTO DE AMOR HACIA TU HIJO O HIJA

A menudo las familias sienten que cuidarse significa quitar tiempo al menor. La realidad es la contraria: cuando una persona se cuida emocionalmente, tiene más paciencia, más claridad mental, más fuerza y más capacidad para acompañar.

El bienestar familiar influye directamente en el bienestar del alumnado. Cuidarte es también cuidarles a ellos. Es darle a tu hijo o hija el regalo de tener cerca a un adulto presente, calmado y con energía.



# Capítulo IV. El autocuidado físico: escuchar el cuerpo para ganar bienestar

El cuerpo suele ser el primero en avisar cuando el ritmo familiar es demasiado intenso. Aunque muchas veces intentamos seguir adelante “como si nada”, la realidad es que el cansancio, la tensión o la falta de descanso terminan influyendo en la convivencia, en el estado de ánimo y en la manera en que acompañamos a nuestros hijos e hijas. Por eso, cuidar el cuerpo no es una cuestión de estética ni de perfección: es una forma de sostener la vida diaria con más energía, más claridad mental y más estabilidad.

En el caso de las familias con alumnado NEAE, el desgaste físico puede acumularse sin que nos demos cuenta. Las gestiones, las citas, los desplazamientos, las rutinas y la preocupación constante ocupan espacio físico y emocional. Con el tiempo, esa exigencia puede transformar nuestra manera de respirar, de dormir, de comer o de movernos. Por eso este capítulo está dedicado a recuperar una relación más sana y amable con el cuerpo, entendiendo que cuidarlo es invertir en el bienestar de toda la familia.



## ESCUCHAR LO QUE EL CUERPO DICE

El cuerpo no sabe mentir. Cada tensión, cada dolor, cada sensación de agotamiento es una forma de comunicación. Lo que ocurre es que, por costumbre o porque creemos que “no hay tiempo”, muchas familias aprenden a ignorar esas señales. Pero el cuerpo insiste, una y otra vez, hasta que la fatiga se convierte en bloqueo.

Algunas señales corporales que merecen atención son muy sencillas: levantarse por la mañana con la sensación de no haber descansado, necesitar mucho café para empezar el día, sentir rigidez en el cuello o la espalda, dolores de cabeza recurrentes, respiración acelerada, digestiones pesadas o una sensación general de estar “sin energía”.

No hace falta que todos estos síntomas aparezcan a la vez para que el cuerpo necesite cuidado. Basta con que uno de ellos se repita con frecuencia para detenerse un momento y preguntarse:

**¿Qué me está diciendo mi cuerpo?  
¿Qué necesito?**

El primer paso del autocuidado físico no es hacer ejercicio ni cambiar hábitos de golpe: es **escuchar**. Esa escucha abre la puerta a la calma y nos permite actuar de manera más consciente.

## EL DESCANSO COMO HERRAMIENTA IMPRESCINDIBLE

Dormir bien y descansar no son lujos reservados para cuando “sobre tiempo”. El descanso es una necesidad fisiológica que afecta al estado de ánimo, a la atención y a la paciencia. Cuando dormimos poco o mal, nos volvemos más irritables, tomamos decisiones con más dificultad y todo parece más cuesta arriba.

Muchas familias reconocen que les cuesta conciliar el sueño por la cantidad de pensamientos que aparecen al acostarse: reuniones, informes, dudas, tareas pendientes, terapias, etc. Otras dicen que duermen pero no descansan, porque el sueño está lleno de interrupciones o tensiones.

Algunas recomendaciones sencillas para mejorar el descanso —sin exigir perfección ni cambios radicales— pueden ser:

- Crear una rutina nocturna tranquila, aunque sea corta.
- Evitar revisar correos o mensajes del colegio justo antes de dormir.
- Incorporar pequeños momentos de relajación, como respiraciones lentas.
- Permitir que el cuerpo “baje de marcha” antes de meterse en la cama.

El objetivo no es dormir ocho horas perfectas cada día, sino favorecer que el cuerpo encuentre un espacio real para recuperarse.

## MOVER EL CUERPO PARA SOLTAR TENSIÓN

Cuando hablamos de actividad física, no nos referimos a hacer deporte todos los días ni a seguir rutinas exigentes. En atención a la diversidad, sabemos que la mayoría de familias no disponen de tiempos largos para dedicar solo a esto. Por eso, es importante entender que **cuidar el cuerpo también puede hacerse en pequeñas dosis**.

Caminar diez o quince minutos, estirar suavemente al despertar, hacer una pausa para mover los hombros o la espalda, o incluso subir escaleras en lugar de usar el ascensor ya generan cambios significativos.

Lo importante no es la intensidad, sino la constancia. Darse permiso para moverse sin objetivos ambiciosos es una forma amable y realista de autocuidado.

Muchas familias creen que cuidarse físicamente es “quitar tiempo” a sus hijos e hijas. La realidad es justo lo contrario: cuando el cuerpo está agotado, todo se vuelve más difícil. Cuando el cuerpo tiene energía, descanso y menos tensión, la convivencia mejora, la paciencia aumenta y la capacidad de respuesta es más calmada y más efectiva.

El autocuidado físico no busca convertir a nadie en alguien perfecto, ni seguir rutinas imposibles. Busca algo más sencillo y más profundo: **mantener el equilibrio para poder seguir caminando en buenas condiciones.**

Cuidarse físicamente es un acto de responsabilidad hacia uno mismo y hacia la familia. Es una manera de decir: “Mi bienestar también importa”. Y, al hacerlo, se abre espacio para acompañar mejor, con menos desgaste y con más serenidad.

### ALIMENTARSE CON INTENCIÓN, NO CON EXIGENCIAS

Con frecuencia, el ritmo de la vida familiar deja poco espacio para cocinar o comer con calma. Otras veces, el cansancio hace que picoteemos cualquier cosa o que se nos pase la hora de comer. Esto no es un fallo ni una falta de voluntad: es una consecuencia natural de un nivel de carga muy alto.

Hablar de autocuidado físico implica también mirar cómo nos alimentamos, pero sin culpa y sin listas rígidas. La nutrición no necesita ser perfecta para hacer bien su trabajo. A veces, simplemente incorporar un poco más de fruta, beber más agua o evitar saltarse comidas ya ayuda a sentir más energía.

La idea no es cambiar todo de golpe, sino introducir pequeños gestos que el cuerpo agradece. Comer un poco mejor no arregla todos los problemas, pero sí aporta estabilidad física y emocional.

## LA RESPIRACIÓN COMO REFUGIO ACCESIBLE

Respirar parece algo automático, pero la forma en que respiramos cambia mucho cuando estamos tensos. Muchas familias respiran de manera superficial sin darse cuenta, lo que aumenta el estrés y la sensación de urgencia.

Dedicar unos segundos a una respiración lenta y profunda puede ayudar a regular el cuerpo en momentos de saturación. Es un recurso gratuito, siempre disponible y que no requiere tiempo ni formación.

Una práctica sencilla es inhalar contando tres segundos y exhalar contando cinco. Esta exhalación más larga activa la calma interna de manera casi inmediata.

## PEQUEÑAS RUTINAS QUE SOSTIENEN MUCHO

El autocuidado físico no se construye con grandes decisiones, sino con hábitos pequeños que, unidos, generan equilibrio. Algunas ideas que pueden ayudar son:

- Hacer una pausa breve cada dos o tres horas para estirar o moverse.
- Buscar un momento del día para tomar algo con calma, aunque sean cinco minutos.
- Evitar cargar siempre con todo el peso físico y pedir ayuda cuando haga falta.
- Cuidar la postura, especialmente si pasamos muchas horas sentadas/os o tensas/os.
- Dedicar unos minutos al día a algo que relaje: música suave, un baño caliente, un paseo corto.

Estas prácticas no requieren mucho tiempo, pero sí una decisión consciente de poner el cuerpo en el centro, aunque sea un momento cada día.

Muchas familias creen que cuidarse físicamente es “quitar tiempo” a sus hijos e hijas. La realidad es justo la contraria: cuando el cuerpo está agotado, todo se vuelve más difícil. Cuando el cuerpo tiene energía, descanso y menos tensión, la convivencia mejora, la paciencia aumenta y la capacidad de respuesta es más calmada y más efectiva.

El autocuidado físico no busca convertir a nadie en alguien perfecto, ni seguir rutinas imposibles. Busca algo más sencillo y más profundo: **mantener el equilibrio para poder seguir caminando en buenas condiciones.**

Cuidarse físicamente es un acto de responsabilidad hacia uno mismo y hacia la familia. Es una manera de decir: “Mi bienestar también importa”. Y, al hacerlo, se abre espacio para acompañar mejor, con menos desgaste y con más serenidad.



# Capítulo V. Organización del día a día: reducir carga mental para vivir con más calma

La organización del día a día es uno de los aspectos que más influye en el bienestar de las familias, especialmente cuando hay un niño o niña con necesidades específicas de apoyo educativo. Las tareas se multiplican: gestiones médicas, reuniones escolares, citas de terapia, deberes, horarios, transporte, rutinas de autocuidado, conciliación laboral... A veces parece que el día no tiene suficientes horas para todo, y esa sensación de “correr detrás del reloj” acaba generando ansiedad, irritabilidad y agotamiento.

Cuando hablamos de carga mental es precisamente esto: al esfuerzo invisible de **planificar, anticiparse, recordar y coordinar** todo lo que hace falta para que la familia funcione. Esta carga, cuando no se reparte o no se gestiona bien, puede convertirse en un peso muy difícil de sostener.

Por eso, este capítulo se centra en ofrecer ideas prácticas, sencillas y realistas para reducir esa presión diaria y facilitar una convivencia más tranquila y equilibrada.

La organización no busca controlar cada minuto, ni convertir la vida familiar en un horario rígido. Al contrario: se trata de crear sistemas que faciliten las cosas, que eviten imprevistos innecesarios y que den espacio para descansar, disfrutar y conectar.

## ENTENDER LA CARGA MENTAL PARA PODER ALIVIARLA

La carga mental no se ve, pero **se siente**. No se mide por lo que se hace físicamente, sino por lo que se sostiene mentalmente: recordar la cita del pediatra, preparar materiales para la terapia, gestionar las comunicaciones del colegio, anticipar posibles dificultades, planificar comidas, organizar transporte, resolver conflictos... Todo ocurre en la mente antes de hacerse realidad.

Muchas familias se acostumbran a este estado sin darse cuenta de que están viviendo con un nivel de exigencia interno demasiado alto. Esto no es culpa de nadie: es una consecuencia natural de una sociedad que deja demasiadas responsabilidades sobre las familias, especialmente sobre las madres, y que no siempre ofrece los apoyos educativos y sociales necesarios.

El primer paso para **reducir la carga mental** es reconocerla: ponerle nombre, identificar los momentos del día que generan más tensión y comprender que no podemos sostenerlo todo sin buscar ayudas, herramientas o cambios.

## SIMPLIFICAR LAS RUTINAS PARA VIVIR CON MENOS ESTRÉS

Las rutinas, cuando están bien planteadas, no son una imposición rígida: son una forma de ordenar la vida para evitar conflictos y ahorrar energía. No se trata de programar cada minuto, sino de crear un marco que dé seguridad a los niños y niñas y tranquilidad a los adultos.

Una buena rutina ayuda a:

- anticipar lo que viene después, evitando discusiones innecesarias;
- reducir el número de decisiones diarias;
- facilitar transiciones entre actividades;
- disminuir la ansiedad en momentos de cambio.

Por ejemplo, establecer siempre el mismo orden por la mañana —despertar, aseo, desayuno, mochila, salida— permite que el día empiece con más calma. Lo mismo ocurre con la tarde: tener un espacio para la merienda, otro para la tarea, otro para el juego y otro para el descanso evita improvisaciones que generan tensión.

En el caso del alumnado NEAE, las rutinas visuales (**dibujos, pictogramas o fotografías**) son especialmente útiles porque ayudan al menor a comprender qué se espera de él o de ella y reducen la frustración. Pero también ayudan a la familia: permiten organizarse mejor y hacen que cada día fluya con menos esfuerzo.

### **REPARTIR TAREAS: NO TODO PUEDE RECAER SOBRE LA MISMA PERSONA**

Una de las causas más frecuentes de agotamiento en las familias es que una sola persona lleva casi toda la carga. Repartir tareas no significa que todos hagan lo mismo, sino que cada miembro aporta según sus posibilidades y se respeta la necesidad de descanso de cada uno.

Es importante recordar que el reparto de tareas no es un acto de buena voluntad: es una forma de cuidar la salud familiar. Cuando solo una persona sostiene la mayor parte del peso —como ocurre muchas veces con las madres— el desgaste emocional y físico aumenta de forma preocupante.

Repartir no es solo “delegar”. También implica:

- compartir información (no esconder responsabilidades entre líneas);
- hablar sobre lo que cuesta más y lo que cuesta menos;
- revisar el reparto cada cierto tiempo;
- pedir ayuda externa cuando la familia no llega;
- enseñar a los niños a colaborar según su edad y sus capacidades.

Incluso pequeñas tareas, como preparar la ropa del día siguiente o recoger parte de la merienda, pueden marcar una gran diferencia cuando se reparten.

## CREAR SISTEMAS QUE EVITEN OLVIDOS Y REDUZCAN TENSIÓN

El cerebro humano tiene un límite. No puede retener infinitas fechas, tareas o recordatorios sin saturarse. Por eso, una forma muy eficaz de bajar la carga mental es externalizar esa información: sacarla de la mente y ponerla en papel o en un soporte visual.

No hace falta grandes sistemas. Lo más útil suele ser lo más sencillo:

- un calendario familiar colocado en un lugar visible;
- una lista semanal de tareas o citas importantes;
- una carpeta (física o digital) donde guardar informes, valoraciones y documentos del colegio;
- un cuaderno o bloc para anotar dudas antes de las tutorías;
- alarmas o recordatorios en el móvil.

Cuando las familias usan herramientas visuales y compartidas, no solo se organizan mejor: también se reduce la sensación de que una sola persona “tiene que acordarse de todo”.

## ACEPTAR QUE NO TODO PUEDE HACERSE Y PRIORIZAR CON TRANQUILIDAD

Uno de los mayores retos de la organización familiar es aceptar que, por mucho que planifiquemos, hay días en los que no se llega a todo. Y está bien. No pasa nada por dejar algo para mañana. No pasa nada por simplificar una comida, cambiar un plan o hacer una pausa cuando el cuerpo o la mente lo necesitan.

Priorizar no es renunciar: es elegir qué es realmente importante en cada momento.

Algunas preguntas que pueden ayudar son:

- ¿Esto es urgente o simplemente me está generando presión?
- ¿Realmente tiene que hacerse hoy?
- ¿Qué pasaría si lo dejo para mañana?
- ¿Puedo pedir ayuda?
- ¿Qué es lo esencial ahora mismo para el bienestar familiar?

Saber priorizar reduce ansiedad, previene conflictos y permite poner la energía donde más falta hace.

### **BUSCAR APOYOS: LA ORGANIZACIÓN TAMBIÉN ES COLECTIVA**

La organización del día a día no depende solo de la familia. Cuando existen apoyos —por parte de servicios sociales, asociaciones, AMPAs, el centro educativo o la red comunitaria— la carga disminuye y la vida se vuelve más sostenible. En atención a la diversidad sabemos que las familias que cuentan con apoyo emocional, logístico o comunitario viven los retos de manera más llevadera. No es porque hagan menos, sino porque no lo hacen solas.

Buscar apoyos puede implicar:

- pedir orientación al equipo del centro educativo;
- acudir a una asociación local para obtener información o acompañamiento;
- participar en la AMPA para compartir experiencias y necesidades;
- recurrir a servicios municipales de respiro familiar si existen;
- compartir rutinas o tareas con familiares de confianza;
- crear pequeños grupos informales de colaboración entre familias.

La organización no es solo planificación: es red, comunidad y acompañamiento.

## **ORGANIZARSE PARA VIVIR MEJOR, NO PARA HACER MÁS**

El objetivo de organizar el día a día no es ser más productivos, ni hacer más tareas en menos tiempo. Lo que buscamos es vivir con menos estrés, con más calma y con más margen para disfrutar de la familia. Cuando la organización está bien planteada, ofrece tres grandes beneficios:

### **Reduce la incertidumbre**

Cada miembro de la familia sabe qué esperar

### **Baja la carga mental**

No hay que recordar todo constantemente

### **Facilita el autocuidado**

Al haber más claridad, aparece más espacio para descansar

Una buena organización es la que se adapta a la realidad de cada familia. No existen soluciones perfectas ni recetas universales. Lo importante no es hacerlo “como los demás”, sino encontrar lo que funciona de verdad para vuestro hogar.

## EL EQUILIBRIO COMO META

Organizar no es controlar la vida: es poner orden para vivirla con más serenidad. Es permitir que la familia respire, se coordine mejor y tenga más energía para lo importante.

Es reconocer que la crianza y la atención a la diversidad son tareas complejas que merecen herramientas adecuadas.

Cuando la carga mental disminuye, las emociones se regulan mejor, el cuerpo está menos tenso y las relaciones familiares mejoran. **Cuidar la organización del día a día es cuidar la salud de toda la familia.**



# Capítulo VI. Redes de apoyo: nadie debería caminar esto en soledad

Criar y acompañar a un niño o niña con necesidades específicas de apoyo educativo es una tarea que requiere energía, paciencia, información y una presencia constante. Aunque cada familia vive el proceso a su manera, todas comparten algo fundamental: no deberían hacerlo solas. Contar con apoyos —formales e informales— puede transformar por completo la experiencia. No porque resuelvan todos los problemas, sino porque alivian la carga emocional, reparten responsabilidades, reducen el estrés y ofrecen compañía cuando más se necesita.

Las redes de apoyo son un conjunto de personas, recursos e instituciones que ayudan a sostener la vida cotidiana. Son una pieza clave del bienestar, especialmente en contextos donde la diversidad funcional y educativa exige una mayor coordinación entre la familia, la escuela, los servicios públicos y la comunidad. Una red de apoyo no se crea de un día para otro, pero se construye paso a paso, con vínculos de confianza, información útil y espacios donde sentirse comprendida/o.

Este capítulo explora cómo identificar, fortalecer y aprovechar esas redes, sin culpa y sin miedo a pedir ayuda.

## APOYOS INFORMALES: LA RED QUE SOSTIENE SIN RUIDO

La primera red de apoyo casi siempre es la más cercana: la familia extensa, los amigos de confianza, los vecinos, otras familias del centro escolar. Son apoyos que quizá no aparezcan en ningún informe ni en ningún protocolo, pero que marcan una gran diferencia en el día a día.

A veces se cree que pedir ayuda es cargar a los demás o mostrar debilidad. Sin embargo, las investigaciones en intervención familiar muestran justo lo contrario: las familias con mayor bienestar son las que comparten preocupaciones, delegan cuando lo necesitan y permiten que otras personas formen parte del cuidado.

Los apoyos informales pueden ser cosas tan sencillas como:

- que alguien se quede un rato con el niño o niña mientras haces una gestión;
- que una persona cercana te acompañe a una cita médica o escolar;
- que una amistad te escuche sin juzgar;
- que un vecino ayude con un traslado puntual;
- que otra madre o padre del cole comparta experiencias y estrategias.

Estas ayudas no sustituyen la responsabilidad familiar, pero la alivian, y sobre todo fortalecen la sensación de no estar sola/o ante todo lo que implica la atención a la diversidad.

## OTRAS FAMILIAS: COMPRENDERSE SIN NECESIDAD DE EXPLICAR DEMASIADO

Hay algo muy especial en poder hablar con alguien que vive una situación parecida. No hace falta dar demasiados detalles, ni justificar por qué algo te preocupa, ni explicar lo que para otras personas no es evidente. El simple hecho de sentir comprensión genuina reduce la carga emocional.

Muchos colegios, AMPAs y asociaciones facilitan grupos de familias donde se comparten dudas, avances, miedos, trámites y estrategias. Estos espacios pueden convertirse en una fuente de apoyo afectivo y práctico: desde recomendaciones de profesionalAes hasta ideas para adaptar rutinas, entender informes o gestionar frustraciones.

La conexión entre familias crea comunidad. Y la comunidad, cuando es segura y respetuosa, es uno de los mayores factores de protección emocional.

## LA AMPA Y LAS FEDERACIONES: UN PUENTE VALIOSO ENTRE FAMILIAS Y ESCUELA

Las asociaciones de madres y padres desempeñan un papel fundamental en la construcción de redes de apoyo. No solo representan a las familias ante el centro educativo, sino que pueden generar espacios de escucha, orientación y acompañamiento muy útiles.

La AMPA puede facilitar:

- reuniones informativas sobre derechos educativos y adaptaciones;
- talleres de autocuidado y gestión emocional;
- grupos de apoyo entre familias con realidades similares;
- charlas sobre diversidad y necesidades educativas;
- espacios de respiro y actividades comunitarias.

Cuando las familias se sienten acompañadas y escuchadas, la relación con el centro mejora y la participación activa se fortalece. Además, las federaciones y confederaciones, como CEAPA, amplían esta red a nivel territorial, aportando recursos, formación y acompañamiento a larga escala.

## EL CENTRO EDUCATIVO COMO PARTE DE LA RED

El colegio no solo es un lugar donde el niño aprende: también puede ser un aliado clave para la familia. Cuando existe una buena comunicación con el tutor o tutora, el equipo de orientación, la jefatura de estudios y los profesionales de apoyo, la carga se reduce y se aumenta la sensación de seguridad.

Construir una relación colaborativa con el centro implica:

- solicitar información de manera tranquila y clara;
- expresar necesidades de forma respetuosa y realista;
- compartir observaciones sobre el bienestar del niño o niña;
- pedir pautas para reforzar aprendizajes en casa sin sobrecargar;
- acordar canales y tiempos de comunicación que funcionen para todos.

Un centro que acompaña, informa y escucha se convierte en una pieza esencial del bienestar familiar. Y la familia, cuando se siente apoyada, también colabora desde la confianza.

## RECURSOS PROFESIONALES Y COMUNITARIOS

No todas las redes se basan en vínculos personales. Existen recursos profesionales que pueden aliviar enormemente la carga y ofrecer orientación especializada en distintas áreas.

Según la comunidad autónoma y el municipio, pueden encontrarse:

- servicios de atención temprana;
- unidades de salud mental infantil y juvenil;
- servicios sociales municipales;
- programas de respiro familiar;
- asociaciones de diversidad funcional;
- entidades que ofrecen asesoramiento jurídico o educativo;
- centros de ocio inclusivo;
- programas de intervención familiar.

Acudir a estos recursos no implica que la familia esté fallando; implica que está usando herramientas disponibles para mejorar su bienestar. Igual que llevar a un niño a terapia no cuestiona la capacidad parental, pedir apoyo profesional tampoco cuestiona la valía de la familia. Todo lo contrario: muestra cuidado, responsabilidad y conciencia.

### **PEDIR AYUDA: UN GESTO QUE FORTALECE, NO QUE DEBILITA**

A muchas familias les cuesta dar el paso de pedir ayuda porque sienten que deben llegar a todo por sí solas. Pero pedir ayuda no es sinónimo de incapacidad. Es reconocer que la crianza y la atención a la diversidad requieren energía y acompañamiento.

En trabajo social hablamos del “mito de la autosuficiencia”: la idea equivocada de que las familias deben poder con todo. Este mito genera culpa y desgaste. La realidad es que todos los seres humanos necesitamos apoyo, especialmente en etapas exigentes. No pedirlo no nos hace más fuertes; nos hace más vulnerables.

Cuando una familia pide ayuda:

- se **libera** parte de la carga emocional;
- se abren **nuevas perspectivas y soluciones**;
- se **fortalecen** los vínculos sociales;
- mejora la **convivencia**;
- se evita llegar al límite.

La ayuda no siempre tiene que ser grande: incluso un apoyo pequeño puede aliviar enormemente.

## CONSTRUIR UNA RED PROPIA Y FLEXIBLE

No todas las redes de apoyo se parecen. Algunas familias tienen un gran apoyo familiar; otras, una comunidad escolar muy implicada; otras encuentran sostén en asociaciones o amistades. Lo importante no es el tamaño de la red, sino que sea **real, útil y sostenible**.

Una buena red de apoyo suele compartir tres características:

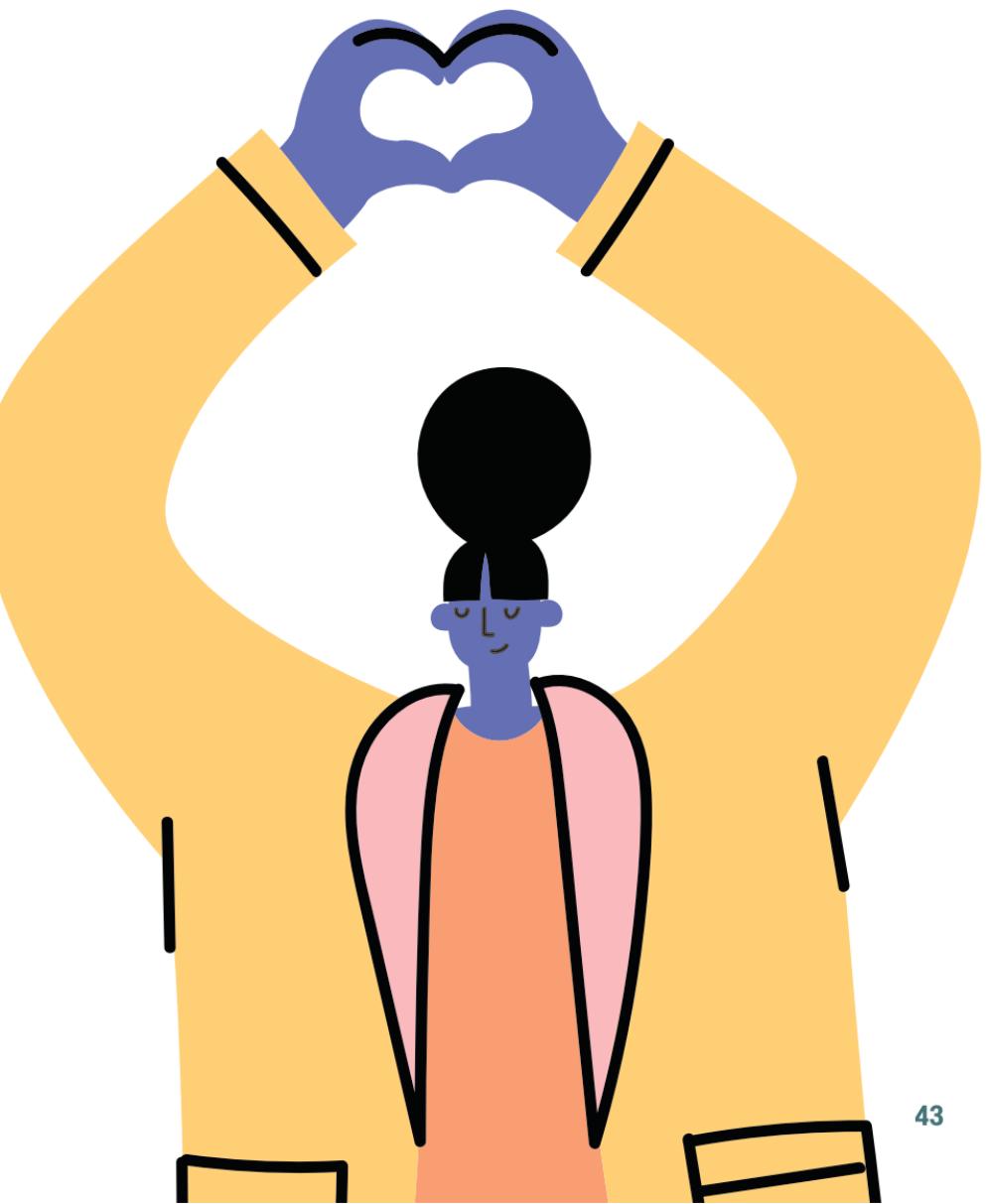
1. **Es segura:** la familia se siente respetada, no juzgada.
2. **Es estable:** ofrece confianza y continuidad.
3. **Es flexible:** se adapta a los cambios y a las necesidades reales.

Construir esta red lleva tiempo, pero merece la pena. No solo mejora la calidad de vida, sino también la capacidad de acompañar al niño o niña con calma, presencia y bienestar.

## **UNA FAMILIA ACOMPAÑADA ES UNA FAMILIA MÁS FUERTE**

Cuando una familia cuenta con apoyos, no desaparecen los retos, pero cambia la forma de vivirlos. Se respira mejor, se afrontan las dificultades con más serenidad y se reduce la sensación de soledad. La red no elimina el camino, pero lo hace más transitable.

Nadie debería recorrer esta experiencia sin compañía. Las redes de apoyo —sean grandes o pequeñas— sostienen, acompañan y fortalecen. Y una familia fortalecida es, siempre, una familia más disponible para acompañar el crecimiento y el bienestar de sus hijos e hijas.



# Capítulo VII. Comunicación con el centro educativo: construir puentes, no barreras

La relación entre la familia y el centro educativo es uno de los pilares fundamentales en el acompañamiento de un niño o niña con necesidades específicas de apoyo educativo. Una comunicación clara, respetuosa y constante puede marcar una gran diferencia en el bienestar del menor y en la tranquilidad de la familia. Cuando existe colaboración, el colegio se convierte en un aliado; cuando no la hay, la carga familiar aumenta y la experiencia escolar puede volverse más complicada.

En atención a la diversidad sabemos que la escuela y la familia comparten un objetivo común: que el niño o la niña esté bien, aprenda, se sienta acogido y se desarrolle según sus capacidades. Sin embargo, no siempre es fácil encontrar el tono adecuado para comunicarse, expresar preocupaciones o entender los informes, las adaptaciones o los apoyos. Este capítulo busca ofrecer claves sencillas y realistas para mejorar esa comunicación, reducir tensiones y construir relaciones que sumen.

## **COMPRENDER QUE LA COMUNICACIÓN ES UNA RELACIÓN A DOS BANDAS**

Para que la comunicación funcione, no basta con que la familia “hable bien” o sea colaboradora: el centro también debe estar dispuesto a escuchar, a explicar y a hacer partícipe a la familia del proceso educativo. La relación se construye entre ambas partes y requiere tiempo, paciencia y un enfoque de cooperación.

La escuela aporta conocimiento pedagógico, recursos y estrategias educativas. La familia aporta información profunda sobre el niño o la niña: cómo se siente, qué le cuesta, qué necesita para relajarse, cómo responde ante situaciones difíciles. Cuando ambas miradas se cruzan, se completa una visión más real y más útil.

Para lograrlo, es importante abandonar la idea de que la familia “molesta” cuando pregunta, o que el centro “pone barreras” cuando no puede dar respuesta inmediata. La clave es la colaboración, no la confrontación.

## **EXPRESAR NECESIDADES DE FORMA CLARA Y TRANQUILA**

Uno de los mayores retos para las familias es comunicar sus necesidades sin sentir que están reclamando demasiado o incomodando al profesorado. Sin embargo, expresar lo que se necesita es un derecho y, además, una herramienta para mejorar el apoyo al menor.

La claridad no está reñida con la calma. Algunas ideas que ayudan son:

- Explicar lo que ocurre en casa con sinceridad.
- Describir situaciones concretas en lugar de hablar en general.
- Preguntar aquello que no se comprende sin vergüenza.
- Evitar suposiciones sobre lo que “debería pasar” en el aula.

- Recordar que la comunicación no es un examen para ninguna de las dos partes.

La familia no tiene que pedir “lo mínimo posible”: tiene que pedir lo que el niño o la niña realmente necesita, siempre desde el respeto mutuo.

## ENTENDER LOS DOCUMENTOS Y ADAPTACIONES SIN SENTIRSE PERDIDO

Los informes, valoraciones, dictámenes y adaptaciones curriculares pueden resultar abrumadores. A veces se escriben con términos técnicos que la familia no utiliza en su vida diaria. Esto puede generar confusión, inseguridad e incluso miedo a preguntar.

Es importante recordar que entender la documentación es un derecho, y que nadie está obligado a saberlo todo a la primera. Para facilitar este proceso, muchas familias encuentran útil:

- leer la documentación con calma y tomar notas de lo que no comprenden;
- pedir al tutor, orientador o especialista que explique cada punto con ejemplos prácticos;
- pedir una reunión específica para aclarar dudas;
- no dar por hecho que “si no lo entiendo, será que no es tan importante”.

Una adaptación curricular o un plan individualizado no son papeles administrativos: son herramientas vivas que influyen directamente en la educación del niño o la niña. Como tales, deben ser entendidas, revisadas y conversadas.

## **ACORDAR UN CANAL DE COMUNICACIÓN QUE FUNCIONE PARA TODOS**

No todas las familias pueden acudir a tutorías frecuentes, ni todos los centros pueden responder a mensajes diarios. Por eso es importante establecer un canal equilibrado y realista, que facilite la comunicación sin generar más carga a ninguna de las partes.

Algunas opciones habituales son:

- reuniones presenciales periódicas;
- breves mensajes en la agenda escolar;
- correo electrónico con tiempos de respuesta razonables;
- llamadas puntuales en casos específicos;
- plataformas digitales del centro.

Lo importante no es la herramienta, sino el acuerdo: cuándo, cómo y con qué frecuencia se comunicará la información relevante. Esto evita malentendidos, reduce la ansiedad y favorece una relación más fluida.

## **COMPARTIR AVANCES, NO SOLO DIFICULTADES**

Es habitual que las reuniones se centren en lo que cuesta, en lo que falta o en lo que no está funcionando. Sin embargo, también es importante destacar los logros, por pequeños que sean. Cuando la familia comparte avances que ve en casa y el centro comparte avances que ve en el aula, la mirada se amplía y la motivación crece en ambas direcciones.

Celebrar progresos —aunque sean mínimos— fortalece la relación, refuerza al profesorado y recuerda a la familia que el esfuerzo tiene sentido. Además, ayuda a construir una visión más positiva del niño o la niña, que es fundamental para su desarrollo.

## CUIDAR EL TOÑO: FIRMEZA SIN CONFRONTACIÓN

Hay momentos en los que la familia siente que no está recibiendo el apoyo adecuado, o que el centro no está respondiendo como debería. En esos casos, es normal que aparezcan frustración o enfado. Pero incluso en estas situaciones, cuidar la forma de comunicar permite avanzar más.

La clave está en combinar claridad y respeto, sin renunciar a la firmeza. Algunas fórmulas que pueden ayudar son:

- “Me gustaría comprender mejor por qué...”
- “Necesitamos saber cómo se está aplicando...”
- “Nos preocupa que...”
- “¿Qué alternativas podemos valorar juntos para resolver esto?”

Defender los derechos del menor es un acto de responsabilidad, no de confrontación. Y hacerlo desde la calma abre más puertas.

## CUANDO ES NECESARIO PEDIR APOYO EXTERNO

En algunos casos, la comunicación con el centro no fluye como debería, o la familia siente que sus necesidades no están siendo escuchadas. En esos momentos, no está de más buscar apoyo externo:

- orientación del equipo directivo del centro;
- asesoramiento del servicio de inspección educativa;
- acompañamiento de la AMPA o la federación;
- apoyo de asociaciones especializadas;
- mediación de servicios sociales o profesionales del ámbito educativo.

Pedir apoyo no significa “ir en contra” de la escuela, sino buscar soluciones cuando el diálogo se complica. A veces la presencia de un profesional facilita mucho la comunicación.

## LA COMUNICACIÓN COMO BASE DEL BIENESTAR

Cuando la escuela y la familia se entienden, todo fluye mejor. El niño o la niña se siente más seguro, los apoyos se aplican de manera más coherente y se evitan tensiones innecesarias. Además, la familia gana tranquilidad y confianza en el proceso educativo.

La comunicación no es solo un intercambio de información: es una herramienta de cuidado, una manera de construir confianza y una pieza imprescindible para que el alumnado NEAE se sienta acompañado tanto en casa como en el colegio.

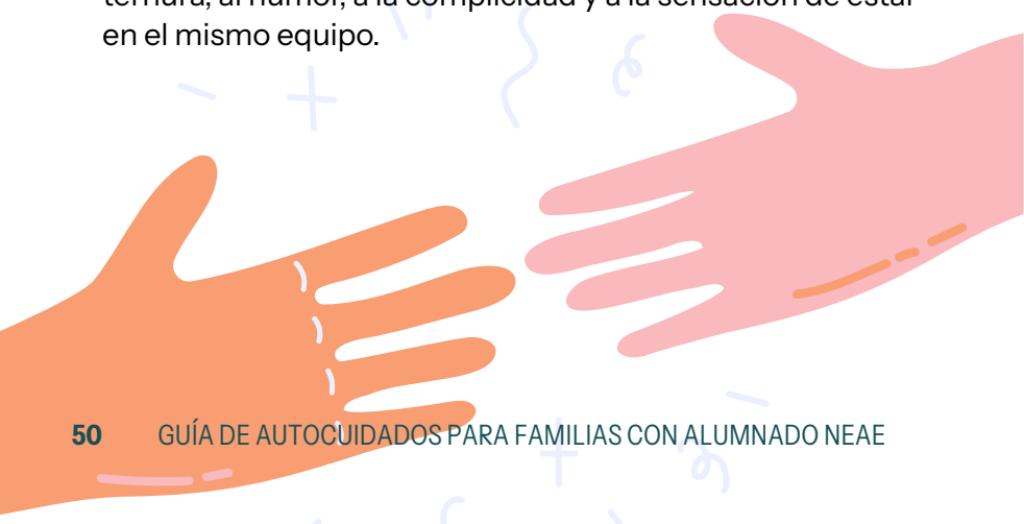
Una familia que se siente escuchada es una familia que puede acompañar mejor. Y una escuela que se siente apoyada es una escuela que educa con más serenidad. Cuando ambas partes caminan en la misma dirección, el bienestar del niño o la niña es siempre mayor.



# Capítulo VIII. Autocuidado como familia: cuidar los vínculos, cuidar la convivencia

El autocuidado no es solo una responsabilidad individual. En las familias donde hay un niño o niña con necesidades específicas de apoyo educativo, el bienestar se construye de manera colectiva. Cada miembro siente, vive y afronta la realidad desde su lugar, pero todos forman parte de un mismo sistema emocional: lo que afecta a uno, influye en los demás. Por eso, cuidar a la familia como conjunto es tan importante como cuidarse de manera personal.

En este capítulo hablamos de convivencia, de vínculos, de comunicación afectiva y de cómo crear espacios de calma dentro del hogar. No se trata de tener una familia perfecta —eso no existe— sino de encontrar formas más amables de acompañarse unos a otros. El objetivo no es eliminar los conflictos, sino aprender a gestionarlos sin que se conviertan en una fuente de desgaste continuo. Y, sobre todo, construir una dinámica familiar que dé lugar a la ternura, al humor, a la complicidad y a la sensación de estar en el mismo equipo.



## **ENTENDER QUE CADA MIEMBRO VIVE LA SITUACIÓN DE FORMA DIFERENTE**

Dentro de una misma familia pueden convivir emociones muy distintas: preocupación, orgullo, frustración, cansancio, ilusión, miedo, esperanza. Incluso cuando todos quieren lo mismo —el bienestar del niño o la niña— no siempre coinciden en cómo se sienten ni en cómo lo afrontan.

Esta diversidad emocional es normal y no significa que la familia esté desunida. Al contrario, reconocerla permite comprender mejor las tensiones y buscar soluciones adaptadas a cada persona.

En el caso de las madres y padres, las expectativas y responsabilidades suelen pesar mucho. A veces aparecen diferencias en la manera de entender el diagnóstico, en el papel de la escuela o en cómo organizar el día a día. Entre hermanos y hermanas, pueden surgir celos, malentendidos, sensación de recibir menos atención o, por el contrario, un papel de sobreprotección que tampoco es fácil de sostener.

Aceptar esta diversidad interna es el primer paso para mejorar la convivencia. No todo el mundo vive el proceso igual, y no pasa nada. La comprensión mutua ayuda a rebajar tensiones y a encontrar puntos de encuentro.

## **CUIDAR LA COMUNICACIÓN PARA EVITAR MALENTENDIDOS**

En muchas familias la comunicación se reduce, sin querer, a hablar de tareas, problemas o responsabilidades. Con el paso del tiempo, el hogar puede convertirse en un espacio donde solo se comentan preocupaciones. Esto genera desgaste y un clima emocional tenso, que afecta a todos.

**Una comunicación sana no significa hablar mucho, sino hablar de manera más consciente. Implica:**

- escuchar sin interrumpir;
- preguntar sin acusar;
- expresar lo que se siente sin culpar al otro;
- evitar frases que cierran el diálogo (“siempre haces lo mismo”, “no me entiendes nunca”);
- practicar una comunicación más descriptiva y menos interpretativa (“me siento”, “necesito”, “me preocupa”)

Cuando la familia consigue comunicarse desde el respeto, incluso en momentos difíciles, el ambiente se vuelve más seguro y la convivencia más tranquila.

### **COMPARTIR MOMENTOS QUE NO GIREN EN TORNO A LA DIVERSIDAD O A LAS DIFICULTADES**

Uno de los riesgos habituales en familias con alumnado NEAE es que la vida gire completamente alrededor de terapias, reuniones, rutinas y preocupaciones. Sin darse cuenta, los espacios de disfrute desaparecen. Pero la convivencia necesita momentos de ligereza, de humor, de ocio compartido y de simple compañía.

No hacen falta grandes planes. A veces un paseo corto, una cena sencilla, un juego de mesa, una película juntos o una tarde sin obligaciones son suficientes para reconectar. Estos momentos no son un añadido: son un pilar del bienestar familiar.

Recuperar espacios para disfrutar juntos ayuda a romper la idea de que todo gira en torno a las necesidades educativas o a los retos. También permite que los hermanos y hermanas se sientan parte de una familia completa, no solo de una familia “ocupada”.

## **REPARTIR LAS RESPONSABILIDADES EMOCIONALES Y PRÁCTICAS**

En algunas familias, una sola persona carga con la mayor parte del peso emocional, organizativo o práctico. Esto genera un desequilibrio que tarde o temprano provoca agotamiento. Repartir responsabilidades no solo es justo: también es una forma de cuidar la convivencia.

**Repartir significa:**

- acordar tareas según las capacidades y tiempo de cada uno;
- compartir la información para que no recaiga sobre una sola persona;
- cuidar al cuidador, recordando que quien más carga, más apoyo necesita;
- permitir que cada miembro participe según su edad y madurez.

Existen roles familiares sanos cuando cada persona aporta sin quedar sobrecargada. La distribución no tiene que ser perfecta, pero sí debe ser consciente y revisable.

## **ATENDER LAS NECESIDADES DE LOS HERMANOS Y HERMANAS**

Los hermanos y hermanas de un niño o niña con NEAE viven una realidad compleja: sienten amor, orgullo y ganas de ayudar, pero también pueden experimentar celos, cansancio o deseo de pasar más tiempo con los adultos. A veces intentan ser “los que no dan problemas” y, sin querer, quedan en segundo plano.

Para cuidar su bienestar es importante:

- dedicarles tiempos exclusivos, aunque sean cortos;
- permitir que expresen emociones sin juzgarles;
- no dar por hecho que “ya entienden” o “no les afecta”;
- evitar que asuman responsabilidades que no les corresponden;
- reforzar su papel como hermanos, no como cuidadores.

Cuando los hermanos se sienten atendidos y escuchados, la convivencia mejora para todos.

### **CREAR UN CLIMA EMOCIONAL SEGURO EN CASA**

Un hogar no puede ser un espacio sin tensiones —eso sería irreal—, pero sí puede ser un lugar donde las emociones se expresan sin miedo, donde las dificultades se afrontan con apoyo y donde cada persona puede descansar sin sentirse en juicio permanente.

Un clima emocional seguro se construye con pequeñas prácticas:

- validar las emociones de los demás, incluso si no se comparten;
- usar un tono de voz que no aumente el conflicto;
- pedir perdón cuando es necesario;
- reconocer el esfuerzo del otro;
- darse permiso para parar cuando el ambiente se pone tenso.

El objetivo no es tener una convivencia perfecta, sino una convivencia más consciente.

## **BUSCAR AYUDA CUANDO LA CONVIVENCIA SE DETERIORA**

Hay momentos en los que la convivencia familiar se complica más de lo habitual: discusiones frecuentes, silencios largos, desgaste entre la pareja, conflictos entre hermanos, tensión constante. Pedir ayuda en estos casos no es un fracaso: es un acto de responsabilidad.

Los profesionales del trabajo social, la psicología familiar o los servicios comunitarios pueden ofrecer estrategias, mediación y acompañamiento para reconstruir dinámicas más saludables. La intervención temprana evita que los problemas crezcan y mejora el bienestar de todos.

## **SER FAMILIA TAMBIÉN ES CUIDARSE MUTUAMENTE**

El autocuidado como familia es un camino compartido. No se trata de exigir más ni de pedir perfección, sino de reconocer que todas las personas del hogar —incluyendo el propio niño o niña con NEAE— necesitan espacios de calma, comprensión y apoyo.

Cuando la familia cuida sus vínculos, escucha sus emociones y reparte las cargas, se fortalece. Y una familia fuerte no es la que no tiene problemas, sino la que puede enfrentarlos unida, con menos miedo y con más recursos.

El bienestar familiar es un regalo para todos: para los adultos, para los hermanos y, sobre todo, para el niño o la niña con necesidades específicas de apoyo educativo, que crecerá en un entorno afectivo sólido, estable y lleno de cuidado.





# Capítulo IX. Cuando pedir ayuda es la mejor decisión

Hay momentos en los que la vida familiar se vuelve especialmente intensa: la carga mental aumenta, las emociones se mezclan, las rutinas se desordenan, la comunicación se complica y el cansancio comienza a pesar. En estas etapas, muchas familias sienten que deben poder con todo, que pedir ayuda es señal de debilidad o que otras personas “tienen problemas más graves”. Sin embargo, **las familias que piden ayuda no son las más frágiles: son las más conscientes y las más valientes.**

Pedir ayuda no significa rendirse. Tampoco implica que la familia haya fallado. Pedir ayuda es reconocer que una situación supera momentáneamente los recursos habituales y que se necesita apoyo para recuperar el equilibrio. Es un acto de protección, de cuidado y de responsabilidad.

En este capítulo exploramos cómo identificar el momento de pedir ayuda, por qué es tan importante hacerlo y qué tipos de apoyo existen tanto dentro como fuera del hogar.

## RECONOCER LOS LÍMITES SIN CULPA

Aceptar que una situación nos supera es uno de los pasos más difíciles del autocuidado. A veces la resistencia es tan grande que se sigue adelante incluso cuando el cuerpo, la mente y las relaciones familiares están pidiendo una pausa. En muchas familias pesa la idea de que el amor “todo lo puede”, que los padres y madres deben soportarlo todo o que expresar agotamiento podría afectar al niño o la niña.

## **LA AYUDA COMO ACTO DE CUIDADO HACIA LA FAMILIA Y HACIA EL NIÑO O LA NIÑA**

Cuando una familia pide ayuda, no solo se cuida a sí misma: también está cuidando al niño o la niña. Una persona agotada emocionalmente tiene menos paciencia, menos claridad mental y menos capacidad para sostener los retos del día a día. En cambio, cuando la familia se siente acompañada, la relación con el menor mejora, la convivencia se suaviza y la toma de decisiones es más tranquila.

Muchas veces escuchamos la frase: “No puedo parar, mi hijo me necesita”. Sin embargo, un niño o niña necesita, ante todo, un adulto disponible, estable y emocionalmente presente. Y esa presencia solo es posible cuando la familia está sostenida.

### **IDENTIFICAR EL TIPO DE AYUDA ADECUADA**

No todas las ayudas son iguales ni todas sirven para todo. Lo importante es encontrar la que mejor se adapte a la situación:

#### **AYUDA EMOCIONAL**

Cuando la familia necesita desahogarse, comprender sus emociones o recibir acompañamiento psicológico o social.

#### **AYUDA PRÁCTICA**

Apoyos que facilitan tareas del día a día: llevar y traer al niño, acompañar a citas, colaborar en rutinas, ayudar con hermanos, etc.

#### **AYUDA TÉCNICA Y PROFESIONAL**

Orientación de profesionales de la psicología, trabajo social, pedagogía, logopedia, fisioterapia, terapia ocupacional, entre otros.

## **AYUDA EDUCATIVA**

Asesoramiento del equipo de orientación, la tutoría, especialistas del centro o entidades externas que apoyan en el proceso escolar.

## **AYUDA COMUNITARIA**

Asociaciones, AMPAs, grupos de familias, servicios de respiro, programas de ocio inclusivo o recursos municipales.

Pedir ayuda no tiene por qué ser un proceso complejo. A veces basta con compartir una preocupación para que aparezcan apoyos naturales y cercanos.

## **SUPERAR EL MIEDO AL JUICIO O AL “QUÉ DIRÁN”**

Uno de los mayores obstáculos para pedir ayuda es el miedo a ser juzgada/o. Muchas familias temen comentarios como “exageras”, “tienes que ser más fuerte” o “eso es normal”. Sin embargo, el juicio casi siempre nace de la falta de información. La realidad de la diversidad educativa y funcional es compleja, y solo quienes la viven saben lo que implica.

Nadie tiene derecho a juzgar la manera en que una familia vive su proceso, y que pedir ayuda es un acto legítimo que forma parte de la salud familiar. Elegir dónde pedir apoyo también es importante: buscar personas o entidades que escuchan, no que critican.

## **CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL**

Hay situaciones que requieren una mirada experta, especialmente cuando:

- La convivencia se ha vuelto muy tensa.
- Algún miembro de la familia presenta síntomas de ansiedad o tristeza intensa.
- Hay dificultades constantes para organizar el día a día.

- La familia siente que está saturada y no sabe por dónde empezar.
- La relación con el centro educativo es complicada o genera mucha angustia.
- La pareja tiene conflictos que afectan al ambiente familiar.

En estos casos, un profesional puede aportar herramientas, acompañar procesos emocionales y facilitar soluciones que, desde dentro, a veces no se ven.

### **ACEPTAR QUE PEDIR AYUDA TAMBIÉN ES UN MODELO EDUCATIVO**

Cuando una familia reconoce que necesita apoyo y lo pide sin miedo, está enseñando a los niños y niñas una lección valiosísima: que las personas no tienen que poder con todo, que está bien expresar cómo nos sentimos y que buscar ayuda no nos hace débiles, sino humanos.

Los niños aprenden más por lo que ven que por lo que escuchan. Una familia que se cuida y pide lo que necesita está mostrando que la vulnerabilidad es una parte natural de la vida.

La ayuda no elimina los retos, pero cambia la manera de vivirlos. Una familia acompañada respira mejor, descansa mejor y afronta el futuro con mayor serenidad. No importa si el apoyo viene de un profesional, de una amiga, de un vecino, de una asociación o de la propia escuela. Lo importante es que llega y que alivia.

Pedir ayuda es un acto de amor propio y de amor hacia el niño o niña. Es decidir que no se quiere seguir viviendo en modo supervivencia, sino en un modo más sostenible, más humano y más amable.





# Capítulo X. Recursos que acompañan: palabras que sostienen y apoyos que facilitan el camino

El camino de acompañar a un niño o niña con necesidades específicas de apoyo educativo está lleno de retos, pero también de aprendizajes, momentos de ternura y avances que fortalecen a la familia. En este recorrido, es muy valioso contar con recursos emocionales —frases, ideas o recordatorios que ayudan a ver con más claridad— y con recursos prácticos —personas, servicios o herramientas— que hacen que el día a día sea más llevadero.

Este capítulo reúne ambos tipos de apoyos: pequeñas palabras que pueden sostener en momentos difíciles y un conjunto de recursos concretos que las familias pueden utilizar cuando necesiten orientación, acompañamiento o simplemente un espacio donde respirar.

No se trata de tener soluciones perfectas, sino de recordar que **no estamos solos/as y que existen caminos para sentirse mejor acompañados/as**.

## PALABRAS QUE ALIVIAN: RECORDATORIOS PARA LOS DÍAS DIFÍCILES

A veces, la familia necesita una frase breve que ayude a parar, a respirar o a poner orden en medio del ruido. No porque las frases solucionen los problemas, sino porque abren una ventana de calma.

Algunas ideas sencillas, que puedes adaptar a tu realidad, son:

- “No puedo con todo, pero puedo con lo importante.”
- “Estoy haciendo lo mejor que puedo con lo que tengo.”
- “Mi bienestar también cuenta.”
- “Pedir ayuda es un acto de valentía, no de fracaso.”
- “Los pasos pequeños también son progreso.”
- “El amor no exige perfección.”
- “Hoy no he llegado a todo, y eso también es parte del camino.”
- “Acompaño, pero también necesito que me acompañen.”
- “Mi hijo o hija avanza a su ritmo, no al de los demás.”
- “Merezco descansar sin sentir culpa.”

Estas frases pueden colocarse en un cuaderno, en la nevera, en la pantalla del móvil o en cualquier lugar visible. Funcionan como un recordatorio de autocuidado y, sobre todo, como una forma de frenar la autoexigencia que tantas veces pesa sobre las familias.

## IDEAS PARA RECUPERAR EL CENTRO CUANDO TODO SE SIENTE DEMASIADO

Además de las frases, hay pequeñas prácticas que ayudan a ordenar emociones, bajar el ritmo o reconectar contigo misma/o:

- Tomar tres respiraciones profundas antes de contestar o decidir algo.
- Darte permiso para no responder inmediatamente a un mensaje o petición.
- Visualizar qué necesitas en ese momento: ¿descanso, apoyo, silencio, compañía?
- Recordar que los malos momentos no definen todo el proceso.

- Repetirte: “Esto pasará, no estoy sola/o en esto”.
- Pedir cinco minutos para recomponer el ánimo si sientes que algo te desborda.
- Nombrar la emoción: “Estoy cansada”, “Estoy frustrado”, “Estoy triste”. Nombrarla la hace más manejable.

No son soluciones mágicas. Son pequeñas llaves que abren espacios de calma en momentos de saturación.

## **RECURSOS PRÁCTICOS Y COMUNITARIOS: DÓNDE ENCONTRAR ACOMPAÑAMIENTO**

El autocuidado también tiene una dimensión práctica. No basta con sentir menos carga: necesitamos apoyos reales, externos y accesibles, que disminuyan el peso del día a día y permitan que la familia respire.

Los recursos pueden variar según la comunidad autónoma o el municipio, pero en general se agrupan en varios tipos:

### **1. RECURSOS EDUCATIVOS**

Son los apoyos que ofrece el propio centro escolar o la administración educativa:

- tutoría y equipo docente,
- equipo de orientación o profesionales de apoyo,
- adaptaciones curriculares y planes individualizados,
- programas de inclusión,
- servicios de mediación o asesoría educativa.

Utilizarlos no significa que la familia esté fallando; significa que está ejerciendo su derecho a un acompañamiento adecuado.

## **2. RECURSOS SANITARIOS Y ESPECIALIZADOS**

En el ámbito sanitario o terapéutico pueden encontrarse:

- pediatría y medicina familiar,
- psicología infantil y juvenil,
- atención temprana,
- unidades de salud mental,
- logopedia, fisioterapia o terapia ocupacional,
- servicios de neurología, psiquiatría, genética u otros especialistas.

Estos recursos aportan información, diagnóstico y orientación profesional.

## **3. RECURSOS SOCIALES Y COMUNITARIOS**

En muchos municipios existen servicios pensados para apoyar a las familias:

- servicios sociales municipales,
- programas de intervención familiar,
- ayudas para conciliación, transporte o escolarización,
- servicios de respiro familiar,
- espacios de ocio inclusivo.

Pedir apoyo a estos servicios es completamente legítimo: existen precisamente para eso.

## **4. ASOCIACIONES Y ENTIDADES DE APOYO A FAMILIAS**

Las asociaciones específicas de diversidad funcional, discapacidad o necesidades educativas suelen ser una fuente muy valiosa de información y acompañamiento. Ofrecen talleres, grupos de apoyo, asesoramiento, materiales y espacios para compartir experiencias.

Además, la AMPA, las federaciones y entidades como CEAPA son puntos clave para orientarse, conocer derechos y crear red con otras familias.

## CONSTRUIR TU PROPIA RED DE RECURSOS

No existe una lista universal que funcione igual para todas las familias. Lo importante es ir creando una red que responda a tus necesidades. Esa red puede incluir:

- una profesional de confianza (trabajadora social, psicóloga, terapeuta);
- una madre o padre con quien compartes experiencias;
- una amistad que te escucha sin juzgar;
- tu AMPA, que te acompaña en la relación con el centro;
- una entidad o asociación que ofrece recursos útiles;
- un familiar que puede echar una mano en momentos puntuales.

Los recursos no son solo servicios: **son también personas que sostienen, acompañan y ayudan a respirar en momentos difíciles.**

## RECORDAR QUE PEDIR AYUDA ES PARTE DEL AUTOCUIDADO

Este capítulo une dos dimensiones fundamentales del autocuidado: la emocional —las palabras que alivian y dan perspectiva— y la práctica —los recursos disponibles que permiten sostener el día a día.

Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de inteligencia emocional y fortaleza. Acompañar a un niño o niña con NEAE exige mucho, y nadie puede hacerlo en soledad. La red existe para sostener, y la familia tiene derecho a usarla.

Cuando una familia descansa, puede cuidar mejor

Cuando una familia se siente acompañada, puede acompañar mejor

Cuando una familia cuenta con recursos, puede vivir su proceso con más calma, dignidad y bienestar.



# Capítulo XI. Materiales prácticos para el día a día

El autocuidado no se sostiene solo con palabras: necesita herramientas concretas que las familias puedan usar en su rutina diaria. Este capítulo reúne materiales sencillos, accesibles y útiles para cualquier familia, independientemente de su formación o circunstancias. Están pensados para facilitar la organización, reducir la carga mental, mejorar la comunicación, recordar lo importante y crear espacios de calma en los momentos difíciles.

Estos materiales pueden imprimirse, colocarse en la nevera, guardarse en el móvil o adaptarse a las necesidades de cada hogar. La idea es ofrecer recursos que acompañen, alivien y ayuden a sostener el bienestar familiar sin añadir más exigencias.



# Checklist de autocuidado para la nevera

Este checklist no es una obligación. Es un recordatorio amable para ayudarte a parar un momento y escuchar cómo estás.

		Hoy me he preguntado qué necesito.
		He tomado al menos un descanso, aunque sea breve.
		He respirado hondo cuando me he sentido sobrepasada/o.
		He pedido ayuda o he compartido algo que me pesaba.
		He hecho algo pequeño que me ha dado calma o alegría.
		He reconocido un logro mío o de mi hijo/a.
		Me he hablado con amabilidad.
		He aceptado que no todo tiene que salir perfecto.
		Algo que quiero reconocerme hoy es...

# Frases para momentos de desborde

Son frases breves para repetir mentalmente cuando todo se siente demasiado. Funcionan como un ancla para volver al presente.

Respiro, me calmo y sigo

Puedo parar un momento; no pasa nada

Este momento difícil no define todo mi camino.

No estoy sola en esto

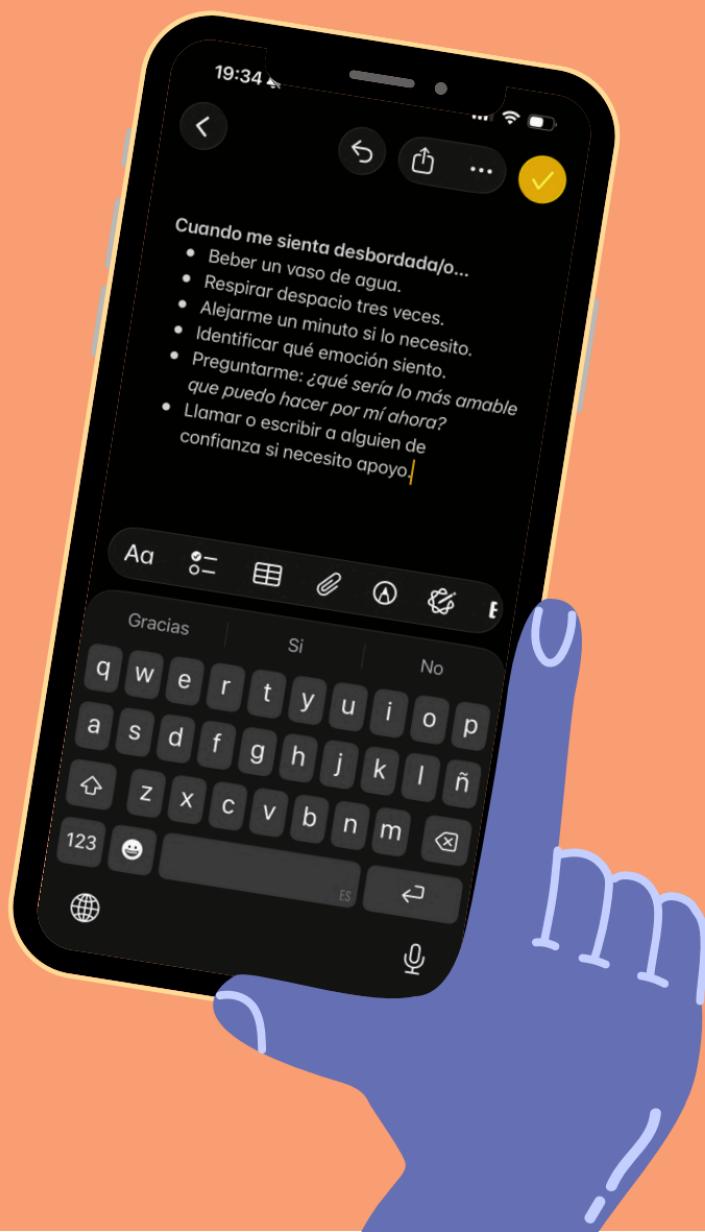
Lo estoy haciendo bien dentro de mis posibilidades

Mi hijo/a necesita calma, no perfección

Un paso a la vez es suficiente

# Tarjeta de autocuidado para llevar en el móvil

Puedes copiar y pegar este texto en la app de notas del teléfono:



# Mini-guía para comunicarme con el centro educativo

Un esquema sencillo para preparar tutorías y reuniones sin olvidar lo esencial.

## ANTES DE LA REUNIÓN

- ¿Qué quiero entender o preguntar?
- ¿Hay algo que me preocupa desde casa?
- ¿Qué avances he visto que quiero compartir?
- ¿Necesito aclarar algún informe o adaptación?

## DURANTE LA REUNIÓN

- Explico situaciones concretas, no solo sensaciones.
- Pido ejemplos prácticos cuando no entiendo algo.
- Pregunto qué puedo reforzar en casa sin sobrecargar.
- Anoto acuerdos claros y realistas.

## DESPUÉS DE LA REUNIÓN

- Revisamos en familia los acuerdos.
- Valoro si necesito pedir apoyo adicional (AMPA, orientación, federación).

Puedes imprimirla y llevártela siempre contigo.

# Semáforo emocional familiar

Una herramienta sencilla para que cada miembro de la familia (incluido el niño o niña) pueda expresar cómo está sin largos discursos.

## VERDE

Estoy bien, tranquilo/a,  
disponible.

## AMARILLO

Estoy sensible,  
cansado/a o necesito  
calma.

## ROJO

Estoy muy alterado/a,  
necesito parar o apoyo.

Se puede usar por la mañana, antes de las rutinas o cuando algo se complica. Reduce discusiones y da un lenguaje común.

# Plantilla semanal para reducir carga mental

Una plantilla que no abruma:

## LO IMPORTANTE DE ESTA SEMANA


## CITAS O RECORDATORIOS

Lunes:

Martes:

Miércoles:

Jueves:

Viernes:

Sábado:

Domingo:

## COSAS QUE PUEDO DELEGAR


## COSAS QUE PUEDO DEJAR PARA LA SEMANA QUE VIENE


## LOGROS DE ESTA SEMANA

# Ejercicio rápido de regulación emocional

Perfecto para momentos en los que la tensión sube:

## 1. Baja los hombros

Suelen subir sin darnos cuenta

## 2. Exhala más largo de lo que inhala

Respira en 3 segundos, suelta en 5

## 3. Localiza la tensión en tu cuerpo

## 4. Ponle un nombre a lo que sientes

“Estoy frustrada,, “Estoy nervioso,,

## 5. Dite algo amable

Puedes con esto poco a poco

# **Hoja de “cosas que sí funcionan,,**

Una plantilla para recordar lo que ayuda, no solo lo que cuesta

## **EN CASA FUNCIONA BIEN CUANDO**


## **MI HIJO/A SE SIENTE MEJOR CUANDO...**


## **LO QUE NOS AYUDA COMO FAMILIA ES...**


# Ritual de final de día para familias ocupadas

Un cierre sencillo que ayuda a mejorar la convivencia y el descanso:

- **PREGUNTAR A CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA:**
  - A. “**¿QUÉ TE HA GUSTADO DEL DÍA DE HOY?**”
  - B. “**¿QUÉ NECESITAS PARA DESCANSAR MEJOR ESTA NOCHE?**”
- **AGRADECER UN PEQUEÑO GESTO QUE ALGUIEN HAYA TENIDO.**
- **NOMBRAR UN LOGRO MÍNIMO DEL DÍA: “HOY HEMOS CONSEGUIDO...”**
- **RESPIRAR JUNTOS/AS TRES VECES ANTES DE IR A DORMIR.**

Este ritual mejora el clima familiar y la conexión emocional.



# Un recordatorio final

Los materiales no están pensados para añadir tareas, sino para reducir peso. No tienes que usarlos todos. Elige lo que te sirva y adapta lo que necesites. El autocuidado es un camino flexible, personal y lleno de pequeños gestos.

Este capítulo es una caja de herramientas: tú decides cuáles te acompañan mejor.

Desde CEAPA queremos recordar a todas las familias que vuestro bienestar es un pilar imprescindible del bienestar de vuestros hijos e hijas. A menudo os pedís infinito, asumís más de lo que cualquier persona podría sostener y ponéis vuestras propias necesidades en último lugar. Pero acompañar a un niño o niña con necesidades específicas de apoyo educativo requiere fuerza, paciencia y presencia, y esas cualidades solo pueden mantenerse cuando la familia está cuidada, escuchada y apoyada. Estar bien no es un privilegio: es una condición necesaria para poder cuidar con calma, con cariño y con equilibrio.

Por eso, desde CEAPA defendemos un mensaje claro: **las familias también necesitan y merecen cuidados**. No solo para aliviar su día a día, sino porque cuidar vuestra salud física y emocional tiene un impacto directo en la calidad del acompañamiento que dais. Cuando una madre, un padre o un cuidador se siente sostenido, puede acompañar mejor; cuando cuenta con herramientas, la convivencia mejora; cuando puede pedir ayuda sin culpa, la familia respira. Esperamos que esta guía sea un apoyo real en ese camino y os recuerde que no estáis solas ni solos: estamos aquí para caminar con vosotras y vosotros, porque cuidar de la familia también es cuidar de la escuela.



**CEAPA** es una entidad social, independiente y no confesional que trabaja para que todo el alumnado consiga el éxito escolar mediante la democratización de la enseñanza y la constante mejora de la calidad de la Escuela Pública.

**CEAPA** agrupa a asociaciones de padres y madres del alumnado a través de sus 37 federaciones y confederaciones del territorio nacional.

### Financiado por:



[www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)