

GUÍA DE AUTOCUIDADO

para madres



Susana Ariza

Coach en Neurodiversidad



ÍNDICE

Capítulo 1. Introducción: El mito de la madre que puede con todo 3 2 2	2
Capítulo 2. Cómo usar esta guía	4
Capítulo 3. Principios de autocuidado: energía, tiempo y límites	5
Capítulo 4. Ejercicio 1: Respiración 4-2-6 (calma en 2 minutos)	7
Capítulo 5. Ejercicio 2: Pausa consciente de 60 segundos	9
Capítulo 6. Ejercicio 3: Relajación muscular rápida (PMR básica)	11
Capítulo 7. Ejercicio 4: Estiramientos suaves en casa (5 minutos)	13
Capítulo 8. Ejercicio 5: Automasaje de mandíbula, cuello y manos	15
Capítulo 9. Ejercicio 6: Visualización de fortaleza antes de dormir	17
Capítulo 10. Movimiento que regula (ideas sencillas y realistas)	19
Capítulo 11. Sueño y descanso: higiene del sueño sin complicaciones	21
Capítulo 12. Alimentación que te sostiene (menús y batch-cooking)	23
Capítulo 13. Organización del día: bloques, alarmas y ahorro de energía	25
Capítulo 14. Cuidar la mente: culpa, límites y pedir ayuda sin excusas	27
Capítulo 15. La red dorada: plan para no hacerlo sola	29
Capítulo 16. Micro-autocuidados de 30, 60 y 300 segundos	31
Capítulo 17. Protocolo de emergencia en días difíciles	33
Capítulo 18. Plantillas imprimibles: dónde están y cómo usarlas	34
Capítulo 19. Plan de 30 días de autocuidado	37
Capítulo 20. Mensaje final: No puedes dar desde un vaso vacío	39

Capítulo 1.

Introducción: El mito de la madre que puede con todo

Ser madre de un niño autista es una experiencia que cambia la vida de raíz. Desde el diagnóstico, o incluso antes, sientes que entras en un mundo nuevo lleno de informes, citas médicas, reuniones escolares, terapias, rutinas y mil responsabilidades extra que no estaban en el guion de la maternidad que imaginaste.

La sociedad muchas veces espera que seas infinita: paciente, fuerte, organizada, capaz de estar en todo momento para tu hijo, para la familia, para el colegio y hasta para justificar lo que pasa a tu alrededor. Pero esa expectativa es inhumana. Y cuando intentamos cumplirla, llega el agotamiento invisible: ese cansancio que no se quita ni durmiendo, esa culpa que no deja en paz, esa sensación de que nunca es suficiente.

Aquí va una verdad que nadie suele decirte: no puedes cuidar bien de tu hijo si no te cuidas tú primero. El autocuidado no es egoísmo, es supervivencia. Igual que en un avión te dicen que primero te pongas la mascarilla de oxígeno tú para poder ayudar después a tu hijo, en tu día a día pasa lo mismo: si no respiras, si no te sostienes, si no te das permiso para parar, el sistema entero se viene abajo.

Piensa en nuestras abuelas: no hablaban de autocuidado como palabra moderna, pero lo practicaban. Se daban sus paseos, se sentaban a coser juntas, compartían recetas y apoyo entre vecinas. Sabían que una mujer no puede con todo sola. Esa sabiduría de antes es la que vamos a recuperar aquí, sumando herramientas actuales y muy prácticas.

Esta guía nace para recordarte que mereces cuidarte, y para darte ejercicios sencillos que puedes aplicar incluso en los días más caóticos. Son gestos pequeños, repetidos, que transforman tu energía y tu manera de sostener a tu hijo y a ti misma.

Capítulo 2.

Cómo usar esta guía

Muchas guías terminan siendo más un motivo de estrés que una ayuda. La lees, subrayas cosas, te emocionas y luego se queda en un cajón porque la vida real no te deja tiempo. Aquí no vamos a hacer eso.

Esta guía está pensada para que la uses como un botiquín emocional y práctico.

No necesitas leerla de principio a fin de una sola vez. De hecho, lo ideal es que vayas poco a poco, eligiendo lo que más te resuene en cada momento.

1. Menos es más. Elige un solo ejercicio y ponlo en práctica hoy. No esperes al momento perfecto.
2. Constancia sobre perfección. No importa si un día lo olvidas; importa volver al día siguiente. El cambio llega con la repetición, no con la perfección.
3. Hazlo visible. Imprime las plantillas del final, pégalas en la nevera, en el baño o en tu agenda. Tenerlas delante te recordará que tú también importas.
4. No lo dejes a la memoria. Pon alarmas en el móvil para las pausas de respiración, para beber agua o para darte un descanso. Tu mente ya está llena con las mil cosas del día.
5. Adáptalo a ti. Lo que le funciona a otra madre puede no funcionarte a ti. No te compares. Experimenta y quédate con lo que te sirva.

Ejemplo real: María, madre de un niño de 7 años, me contaba que siempre intentaba hacer yoga porque había leído que era lo mejor para relajarse. Lo intentó tres veces y cada vez terminaba frustrada porque su hijo interrumpía o porque no encontraba el tiempo. Al final descubrió que lo que realmente podía sostener era un paseo de 10 minutos después de dejarlo en el cole. Eso era lo que sí funcionaba en su vida real.

Capítulo 3.

Principios de autocuidado: energía, tiempo y límites

Antes de entrar en ejercicios concretos, hay que entender tres pilares que sostienen cualquier plan de autocuidado. Sin estos principios, todo lo demás se caerá como un castillo de naipes.

Energía: tu batería es limitada

Tu energía no es infinita, aunque a veces lo olvides. Piensa en ella como si fuera dinero:
si lo gastas en cosas que no devuelven nada, terminas en números rojos.

- Gasto inútil: discusiones que no llevan a ningún lado, intentar hacerlo todo perfecta, limpiar la casa entera justo el día que menos duermes.
- Inversión útil: dormir 30 minutos de siesta, pedir ayuda a alguien para poder ducharte tranquila, salir a caminar para despejarte.

Haz un inventario rápido: ¿en qué gastas energía a diario que no te aporta nada? Y al revés, ¿qué pequeñas cosas te recargan?

Tiempo: el recurso más escaso

El tiempo se nos escurre porque creemos que tenemos que hacer cien cosas en paralelo. Pero la multitarea solo desgasta y no te deja satisfecha.

- Agrupa tareas. Haz todas las llamadas juntas, todas las compras en una salida, todas las citas médicas el mismo día si puedes.
- Bloques pequeños. Veinte minutos concentrada rinden más que dos horas a medias.
- Acepta lo que no cabe. No todo tiene que hacerse hoy; está bien posponer lo menos urgente.

Tip clásico: igual que hacían nuestras abuelas con los días de la semana (lunes de lavar,

martes de planchar), reparte tus bloques de tareas. La tradición también enseña eficiencia.

Límites: tu derecho a decir no

La culpa es la mayor ladrona de energía. Decimos que sí a todo por miedo a quedar mal, y terminamos explotando. Pero cada sí que das sin poder, es un no a ti misma y a tu hijo.

- Con la familia: Hoy no puedo ir, quedamos la semana que viene.
- Con la escuela: Mi hijo necesita anticipación visual y pausas sensoriales, ¿cómo vais a organizarlo?
- Con profesionales: Busco apoyo práctico, no promesas vacías. ¿Qué plan concreto me propones?

Recuerda: un límite no es rechazo, es protección. Igual que pones límites a tu hijo para cuidarle, te los pones a ti misma para sobrevivir.

Capítulo 4.

Ejercicio 1: Respiración 4-2-6 (calma en 2 minutos)

Cuando tu hijo entra en crisis, cuando llevas demasiadas horas de exigencia o cuando notas que estás a punto de explotar, tu cuerpo se activa en modo alerta máxima: el corazón late más rápido, los músculos se tensan, respiras corto y tu mente solo quiere escapar.

La respiración consciente 4-2-6 actúa como un botón de reinicio. No cambia lo que pasa fuera, pero sí cambia cómo lo vives dentro.

Paso a paso

1. Siéntate o apóyate en la pared. No necesitas esterilla ni un lugar especial.
2. Coloca una mano sobre tu abdomen. Notarás cómo se infla al respirar.
3. Inhala por la nariz contando 4 segundos. Imagina que llenas un globo en tu barriga, no en el pecho.
4. Mantén el aire dentro 2 segundos. Como si dieras una pausa.
5. Exhala lentamente por la boca contando 6 segundos. Hazlo como si soplaras una vela despacio, sin apagarla del todo.
6. Repite de 3 a 5 veces.

Señales de eficacia

- Empiezas a bostezar.
- Los hombros bajan solos.
- La mandíbula deja de estar apretada.
- Notas un leve cosquilleo de relajación.

Hazlo junto a tu hijo

Muchos niños autistas aprenden mejor imitando que recibiendo instrucciones verbales. Si lo haces de forma visible mano en la barriga, soplar fuerte como un dragón puede ser un juego compartido y una herramienta de regulación conjunta.

Ejemplo: Vamos a hacer la respiración del dragón. ¡Coge aire y sopla fuego por la boca!

Variantes rápidas

- En público: si te da apuro, haz una versión silenciosa contando mentalmente 3-3-4.
- En la cama: úsala para conciliar el sueño, repitiéndola 10 veces seguidas.
- En el coche: antes de bajar, haz dos rondas para entrar más tranquila al colegio, al médico o a casa.

Consejo: No esperes a estar desbordada. Practica la respiración cuando estés tranquila, así tu cuerpo la reconocerá como un camino seguro cuando llegue la tormenta.

Capítulo 5.

Ejercicio 2: Pausa consciente de 60 segundos

El día a día con un hijo autista puede sentirse como tener cien pestañas abiertas en la cabeza al mismo tiempo: ruidos, demandas, imprevistos, emociones. Y tú en medio, intentando sostenerlo todo.

La mente es como un carrusel que no se detiene, pero tu cuerpo sí puede pedir una pausa. La pausa consciente es un ejercicio de mindfulness exprés que dura apenas un minuto y baja el ruido interno.

Cómo hacerlo

1. Elige un objeto a tu alrededor. Puede ser cualquier cosa: una taza, una planta, tu jersey, el pomo de una puerta.
2. Obsévalo con detalle usando tus cinco sentidos.
 - Vista: fíjate en los colores, la forma, las sombras.
 - Tacto: toca la textura, la temperatura, la suavidad o la rugosidad.
 - Oído: escucha si hace algún sonido (crujido, roce, eco).
 - Olfato: acércalo y huele, aunque sea neutro.
 - Gusto: si es algo comestible, saborea un pedacito con calma.
3. Dedícale 1012 segundos a cada sentido.

En un minuto has interrumpido la cadena de pensamientos y has vuelto al presente.

Por qué funciona

La mente no puede estar en mil preocupaciones a la vez y a la vez atender con detalle un objeto. Este ejercicio obliga a tu cerebro a cambiar de canal, a pasar del ruido a la atención plena.

Hazlo con tu hijo

A muchos niños les ayuda buscar detectives sensoriales. Por ejemplo: ¿Qué colores ves en esta taza? ¿Qué textura notas si la tocas? ¿Hace ruido si la golpeamos un poquito?. De esta forma, también les enseñas a regularse contigo.

Dónde aplicarlo

- Antes de entrar al colegio o al médico.
- Despues de una discusión en casa.
- Mientras esperas en una cola.
- En la cama, para frenar la rumiación antes de dormir.

Consejo: Elige un objeto que siempre lleves contigo (un llavero, una pulsera, una piedra pequeña). Así tendrás un ancla física para recordarte hacer la pausa consciente en cualquier lugar.

Capítulo 6.

Ejercicio 3: Relajación muscular rápida (PMR básica)

Cuando acumulamos tensión, el cuerpo se convierte en una armadura. Los hombros suben, la mandíbula aprieta, el estómago se encoge. Muchas madres viven así de manera casi constante, sin darse cuenta.

La Relajación Muscular Progresiva (PMR) es una técnica clásica, adaptada aquí en versión rápida. Consiste en tensar un grupo de músculos y luego soltarlo, para que el cuerpo aprenda a reconocer la diferencia entre rigidez y relajación. En apenas 3 minutos, puedes liberar la presión y sentirte más ligera.

Paso a paso

1. Puños: apriétalos con fuerza 5 segundos suelta.
2. Hombros: súbelos hasta las orejas 5 segundos baja y suelta.
3. Mandíbula: muerde fuerte 5 segundos suelta con un suspiro.
4. Abdomen: aprieta el ombligo hacia dentro 5 segundos relaja.
5. Pies: presiona contra el suelo 5 segundos afloja.

Repite todo el ciclo dos veces.

Señales de eficacia

- Sensación de calor o cosquilleo.
- Hombros más bajos.
- Cara más relajada.
- Respiración más lenta.

Hazlo con tu hijo

A los niños les encanta si lo conviertes en un juego:

- ¡Apretamos como Hulk! (puños).

- ¡Orejas de tortuga! (hombros arriba).
- ¡Cara de limón! (apretar mandíbula).
- ¡Empujamos el suelo como robots! (pies).

Así también aprenden ellos a soltar la tensión.

Dónde aplicarlo

- En medio de una reunión escolar tensa (hazlo solo con hombros y mandíbula).
- Despues de acostar a tu hijo, para liberar el día.
- En el coche, antes de entrar a casa.

Consejo: Hazlo acompañado de la respiración 4-2-6. Cada vez que sueltas, exhala largo. La combinación multiplica el efecto.

Capítulo 7.

Ejercicio 4: Estiramientos suaves en casa (5 minutos)

El estrés no solo vive en la mente, también se queda atrapado en el cuerpo. Pasar horas corriendo de un lado a otro, cargando bolsas, atendiendo demandas, sentada en terapias o en el coche todo eso se acumula en forma de rigidez.

La buena noticia es que no necesitas una clase de yoga ni una hora libre para liberar tu cuerpo. Con 5 minutos de estiramientos básicos puedes resetear músculos y energía.

Secuencia exprés

1. Cuello: inclina la cabeza hacia un lado, intentando que la oreja se acerque al hombro. Mantén 10 segundos por cada lado.
2. Pecho y hombros: junta las manos detrás de la espalda, estira los brazos y abre el pecho. Mantén 20 segundos.
3. Espalda: apoya las manos en una mesa y mueve la espalda como gato-vaca: arquea y redondea 6 veces.
4. Piernas: de pie, lleva un talón al glúteo, sujeta el pie y estira el muslo (15 segundos cada pierna).
5. Cierre: respira profundo dos veces con los brazos abiertos en cruz.

Señales de eficacia

- Más ligereza en cuello y hombros.
- Sensación de calor en la espalda.
- Circulación más activa en las piernas.
- Respiración más amplia.

Hazlo con tu hijo

Los niños disfrutan si lo conviertes en juego:

- Cuello de jirafa (alargar hacia un lado).

- Ala de pájaro (abrir el pecho).
- Gato enojado y gato feliz (espalda arqueada/redonda).
- Flamingo (equilibrio en una pierna).

De esta forma no solo estiras tú: también le enseñas a tu hijo a cuidar su cuerpo.

Cuándo hacerlo

- Mientras hierve el agua o la comida está en el horno.
- Al terminar las rutinas nocturnas, antes de acostarte.
- Justo después de una crisis de tu hijo, para liberar la tensión acumulada.

Consejo: Pon una canción corta (35 minutos) y usa ese tiempo como tu señal de estiramiento.

Así lo haces divertido y no lo sientes como una obligación más.

Capítulo 8.

Ejercicio 5: Automasaje de mandíbula, cuello y manos

La tensión no siempre se nota, pero se guarda en lugares muy concretos del cuerpo: la mandíbula, el cuello y las manos. Son las zonas que más sufren en el día a día de una madre, porque aprietas los dientes sin darte cuenta, sostienes mochilas, arrastras carritos o pasas horas escribiendo mensajes y gestionando tareas.

Un automasaje de 3 a 5 minutos puede liberar esa presión acumulada y devolverte claridad mental.

Paso a paso

Mandíbula

1. Coloca los dedos índice y medio justo delante de las orejas.
2. Haz pequeños círculos durante 20 segundos.
3. Abre y cierra la boca despacio 5 veces, como un bostezo exagerado.

Cuello

1. Coloca los pulgares en la base del cráneo (donde empieza el cuello).
2. Presiona suavemente 10 segundos y suelta.
3. Haz círculos lentos con la cabeza (solo hacia adelante y a los lados, nunca hacia atrás).

Manos

1. Pellizca suavemente el espacio entre el pulgar y el índice durante 15 segundos en cada mano.
2. Presiona el centro de la palma con el pulgar y suelta 3 veces.
3. Estira los dedos hacia atrás con ayuda de la otra mano, uno por uno.

Señales de eficacia

- Mandíbula más suelta (a veces incluso bostezas).
- Menos rigidez en la nuca.
- Manos más ligeras y calientes.
- Sensación de claridad y calma inmediata.

Hazlo con tu hijo

Si tu hijo tolera el contacto, invítale a hacer masaje de *manos mágicas*:

- Presionar suavemente las palmas.
- Hacer círculos en muñecas.
- Estirar los dedos como ventiladores.

Es una forma de enseñar autocuidado desde pequeño y de compartir un momento de calma juntos.

Cuándo hacerlo

- En la cama, justo antes de dormir.
- En medio de una reunión o cita, si notas tensión (haz solo mandíbula).
- Mientras tu hijo ve un vídeo o está entretenido, regálate estos 3 minutos.

Consejo

Si lo haces con un poco de aceite o crema hidratante antes de dormir, además de relajar te cuidas la piel. Un doble beneficio.

Capítulo 9.

Ejercicio 6: Visualización de fortaleza antes de dormir

El día termina y, en lugar de descansar, muchas madres se meten en la cama con la mente a toda velocidad: repasando lo que salió mal, pensando en lo que falta por hacer, temiendo lo que traerá mañana. Así es imposible dormir bien.

La visualización de fortaleza es un ejercicio de apenas dos minutos que ayuda a calmar la mente y a cerrar el día con un mensaje positivo. No necesitas nada, solo cerrar los ojos y dejarte guiar por tu imaginación.

Paso a paso

1. Acuéstate o siéntate cómoda. Cierra los ojos.
2. Recuerda un momento en el que te sentiste fuerte. Puede ser reciente o lejano: el día que defendiste a tu hijo en el colegio, cuando lograste algo que parecía imposible, o incluso un recuerdo de tu infancia.

3. Revive ese momento. Pregúntate:

- ¿Qué veías a tu alrededor?
 - ¿Qué sonidos escuchabas?
 - ¿Qué te decías a ti misma?
4. Siente esa fuerza en tu cuerpo. Imagina que se expande como una luz cálida desde el pecho hacia todo tu ser.

5. Repite una frase ancla. Por ejemplo:

- Estoy haciendo lo mejor que puedo, y hoy es suficiente.
- Soy más fuerte de lo que creo.
- Merezco descansar.

Señales de eficacia

- Respiración más lenta.
- Disminuye la tensión en el cuerpo.
- La mente se centra en algo positivo en vez de rumiaciones.

- El sueño llega con más facilidad.

Hazlo con tu hijo

Si tu hijo necesita ayuda para dormir, podéis hacerlo juntos con frases adaptadas:

- Eres valiente, hiciste muy bien cuando
- Tu cuerpo está cansado y ahora merece descansar.
- Mañana será otro día y estaremos juntos.

Esto crea un ritual de cierre que da seguridad tanto a tu hijo como a ti.

Cuándo hacerlo

- Cada noche, antes de dormir.
- Despues de un día especialmente duro, como un borrón y cuenta nueva.
- En momentos de ansiedad, incluso durante el día, para recuperar calma.

Consejo: Si te cuesta visualizar, imagina un lugar seguro en vez de un recuerdo: una playa tranquila, un bosque, una habitación acogedora. Tu mente asociará ese lugar con calma y lo usará como refugio.

Capítulo 10.

Movimiento que regula (ideas sencillas y realistas)

El movimiento no es solo ejercicio físico: es medicina para el cuerpo y la mente. Cuando estás bloqueada, estresada o agotada, moverte un poco puede cambiar tu estado entero. No hace falta ir al gimnasio ni tener una hora libre: lo pequeño también cuenta.

Nuestros cuerpos, igual que los de nuestros hijos, necesitan descargar tensión a través del movimiento. Y cuando no lo hacemos, esa energía se acumula en forma de ansiedad, insomnio o irritabilidad.

Ideas sencillas de movimiento regulador

- 600 pasos tras dejar a tu hijo en el cole. Apenas 67 minutos de paseo antes de volver a casa.
- Escaleras en lugar de ascensor. Con 34 subidas ya activas la circulación y despejas la mente.
- Mini-rutina en casa:
 - 10 sentadillas apoyando manos en una mesa.
 - 10 veces de puntillas como si quisieras tocar el techo.
 - 10 balanceos suaves hacia adelante y atrás.
- Paseo clásico de barrio. Como hacían nuestras abuelas al caer la tarde: caminar y, si es posible, charlar con alguien.

Por qué funciona

El movimiento libera endorfinas (las hormonas del bienestar), regula el sistema nervioso y ayuda a tu cuerpo a salir del estado de alerta constante. Incluso cinco minutos pueden marcar la diferencia entre acabar el día desbordada o terminar con una sensación de ligereza.

Hazlo con tu hijo

Muchos niños autistas también necesitan movimiento para regularse. Puedes integrarlo con **ellos:**

- Carrera de caracoles: caminar muy lento contando pasos.
- Saltos de rana: 5 saltitos juntos en el pasillo.
- Baile libre: poner su canción favorita y mover el cuerpo como salga.

Así conviertes tu autocuidado en un momento compartido y divertido.

Cuándo hacerlo

- Antes de entrar a una reunión escolar o médica, para liberar nervios.
- En un día de mal humor, como botón de reinicio.
- Al terminar la cena, para ayudar a la digestión y al descanso.

Consejo: Pon un recordatorio físico como unas zapatillas cómodas a la vista junto a la puerta. Verlas te recordará dar ese paseo aunque sea de 5 minutos.

Capítulo 11.

Sueño y descanso: higiene del sueño sin complicaciones

Dormir bien parece un lujo cuando eres madre, y más si tu hijo autista tiene despertares nocturnos, ansiedad o dificultades para conciliar el sueño. Pero aunque no siempre tengas 8 horas seguidas, puedes mejorar la calidad de tu descanso con pequeños ajustes.

El sueño no es solo cerrar los ojos: es la forma que tiene el cerebro de resetearse y el cuerpo de repararse. Sin descanso, cualquier reto del día se multiplica por diez.

Estrategias de higiene del sueño

- Pantallas fuera 45 minutos antes. El móvil engaña al cerebro y retrasa la melatonina. Déjalo cargando en otra habitación.
- Ritual sencillo. No hace falta complicarse: pijama cómodo, persianas medio bajadas, ventilar 5 minutos la habitación.
- Siestas cortas. 15-20 minutos antes de las 16:00 pueden darte energía sin robarle el sueño de la noche.
- Anota las preocupaciones. Si la mente no para, escríbelas en un papel y deja el cuaderno fuera de la cama. Es como decir: mañana me ocupo.
- Si te desvelas: haz 3 rondas de respiración 4-2-6 y cambia de postura. No mires la hora, solo aumenta la ansiedad.

Señales de eficacia

- Te despiertas con menos sensación de peso en la cabeza.
- Menos irritabilidad durante el día.
- Mayor claridad mental aunque duermas menos horas.

Hazlo con tu hijo

Muchos niños autistas necesitan rituales visuales y predecibles para dormir:

- Una secuencia de pictos con baño, pijama, cuento, cama.

- Música suave o ruido blanco como transición.
- Un objeto de apego (muñeco, manta) para seguridad sensorial.

Si duermes con ellos o cerca, aprovecha ese momento para aplicar también tu visualización o respiración.

Cuándo hacerlo

- Todos los días, como una rutina fija. El cuerpo aprende a reconocer las señales y se prepara para descansar.

Consejo: No luches contra el insomnio con la fuerza de voluntad. Si no puedes dormir, levántate, lee algo ligero o haz un estiramiento suave. Volver a la cama con la mente calmada es más efectivo que dar vueltas con ansiedad.

Capítulo 12.

Alimentación que te sostiene (menús y batch-cooking)

Cuando eres madre de un hijo autista, la comida suele quedar en último lugar: cenas improvisadas, cafés fríos, galletas al vuelo. Pero la alimentación es la gasolina de tu cuerpo. Y si llenas el depósito con prisas y ultraprocesados, la energía se hunde y la irritabilidad sube.

Aquí no se trata de dietas perfectas ni de menús de revista. Se trata de comer simple, nutritivo y repetible, para no gastar más energía de la necesaria en pensar qué preparar.

Principio clave: el batch cooking clásico

Un rato de preparación (90 minutos el domingo, por ejemplo) te da base para toda la semana.

- Base de legumbres: lentejas, garbanzos o alubias cocidas.
- Verduras al horno: zanahoria, calabacín, cebolla, pimientos.
- Arroz o quinoa cocidos.
- Proteínas fáciles: huevos duros, pollo al horno, garbanzos salteados.
- Desayuno rápido: yogur natural (o vegetal), fruta cortada y avena.

Con esas bases preparadas, combinás en minutos sin pensarlo demasiado.

Menú repetible (ejemplo)

- Lunes y jueves: legumbre con verdura.
- Martes y viernes: arroz + verduras + proteína.
- Miércoles y sábado: proteína + ensalada.
- Domingo: libre, improvisado o comida fuera.

No se trata de aburrirse, sino de liberar tu mente del ¿qué hago hoy?. La repetición da calma.

Con tu hijo

Si tu hijo acepta pocos alimentos, prepara siempre su comida segura y luego añade pequeñas variaciones para exponerlo a lo nuevo sin presión. Por ejemplo: si solo come arroz blanco, acompáñalo con un poco de verdura triturada al lado, aunque no la toque. Tú comes lo mismo, para modelar.

Tips prácticos

- Lista imantada en la nevera. Anota lo que falta en cuanto se acabe.
- Congela por raciones. Tener 3 tupper de comida lista evita crisis en días caóticos.
- Agua a la vista. Una botella siempre llena en la mesa para recordar hidratarte.

Señales de eficacia

- Menos picos de cansancio durante el día.
- Mejor digestión.
- Menos sensación de culpa por comer mal.

Capítulo 13.

Organización del día: bloques, alarmas y ahorro de energía

Una de las mayores fuentes de agotamiento no es lo que hacemos, sino cómo lo hacemos. Saltar de una tarea a otra, interrumpirnos constantemente o intentar abarcarlo todo genera un gasto enorme de energía mental.

La clave es organizar el día en bloques, como hacían antes nuestras abuelas: cada cosa en su tiempo, sin intentar hacerlo todo a la vez.

Cómo organizar por bloques

- Mañana: tareas que requieren más cabeza (gestiones, papeleo, llamadas).
- Tarde: logística ligera (compra, cocina, transporte de hijos).
- Noche: actividades de calma (recoger suave, preparar el día siguiente, autocuidado).

Piensa: ¿qué bloque es el más valioso para ti? Protégelo.

La regla 3x10

Regálate tres bloques de 10 minutos al día solo para ti:

1. Respirar o meditar.
2. Mover el cuerpo.
3. Preparar algo que te haga la vida más fácil mañana (ejemplo: dejar el desayuno listo).

Son solo 30 minutos repartidos, pero marcan la diferencia.

Usa alarmas (no memoria)

Tu mente ya está llena de tareas, no cargues más. Pon alarmas silenciosas para beber agua, estirar, salir a tiempo o parar. Una alarma es un recordatorio amable, no un grillete.

Agrupa para ahorrar energía

- Todas las llamadas en un mismo bloque.

- Todos los recados en una salida.
- Todas las tareas del ordenador en una franja horaria.

Agrupar tareas reduce el gasto mental y da sensación de control.

Elimina lo que no suma

No todo lo que toca hacer es necesario. Pregúntate:

- ¿Esto aporta a mi familia?
- ¿O solo lo hago por presión externa?

A veces el verdadero autocuidado es decir: esto hoy no se hace.

Con tu hijo

Los bloques también ayudan a tu hijo: rutinas claras con tiempos definidos reducen ansiedad. Puedes usar pictogramas, agendas visuales o relojes con temporizador para anticipar cambios.

Tip extra

Haz una lista corta de 3 tareas importantes al día. Si las cumples, ya es un día productivo.

El resto es opcional.

Capítulo 14.

Cuidar la mente: culpa, límites y pedir ayuda sin excusas

El desgaste emocional es muchas veces más pesado que el físico. No solo es lo que haces, sino lo que te dices mientras lo haces. La culpa es, probablemente, el mayor ladrón de energía en la vida de las madres.

La culpa que desgasta

- Culpa por no hacer suficiente.
- Culpa por perder la paciencia.
- Culpa por querer un rato sola.
- Culpa por no ser la madre ideal que imaginabas.

La verdad es clara: no existe la madre perfecta. Existe la madre real, que hace lo que puede con lo que tiene.

Poner límites sin miedo

Decir no no te hace egoísta, te hace sabia. Cada vez que dices sí a algo que no puedes sostener, estás diciendo no a ti y a tu hijo.

- Con la familia: Hoy no puedo ir, quedamos la semana que viene.
- Con la escuela: Mi hijo necesita anticipación visual y pausas sensoriales, ¿cómo vais a organizarlo?
- Con profesionales: Busco apoyo práctico, no promesas vacías. ¿Qué plan concreto me propones?

Un límite no es rechazo, es protección.

Pedir ayuda sin excusas

Muchas madres sienten que pedir ayuda es un fracaso. La realidad es la contraria: pedir ayuda es un acto de inteligencia y de amor propio.

- A tu pareja: Necesito 30 minutos para mí, ¿puedes cubrirme?
- A un familiar: Hoy no llego a recogerlo, ¿puedes hacerlo tú?
- A una amiga: Solo necesito que me escuches, no soluciones.

Con tu hijo

Modelar límites también educa. Cuando tu hijo te ve decir ahora necesito descansar o no puedo en este momento, aprende que cuidar de uno mismo es válido.

Tips prácticos

- Haz un diario breve de autocomprensión: escribe una frase amable hacia ti cada noche (Hoy hice lo mejor que pude, Merezco descansar).
- Rodéate de personas que suman. Si alguien te drena siempre, limita el contacto.
- Usa frases cortas para pedir ayuda, sin justificarte demasiado.

Recuerda: cuidar tu mente es cuidar a tu hijo. La calma que transmites es más importante que la lista de tareas hechas.

Capítulo 15.

La red dorada: plan para no hacerlo sola

La maternidad ya es un camino exigente, pero cuando tu hijo es autista, la carga suele ser mayor y más solitaria. Muchas madres sienten que nadie entiende lo que viven: ni familiares, ni amistades, ni siquiera algunos profesionales. Esa soledad pesa tanto como la falta de descanso.

Por eso, construir tu propia red dorada no es un lujo, es una necesidad. Nadie debería recorrer este camino sola.

El triángulo de apoyo

Piensa en tres vértices que sostengan tu día a día:

1. Alguien de casa (pareja, madre, hermana, familiar) que pueda ayudarte con logística:

llevar al niño, hacer la compra, quedarse una hora con él.

2. Una amiga o madre en tu misma situación con la que puedas hablar sin miedo a ser juzgada, alguien que entienda tus desvelos y con la que puedas desahogarte.

3. Un grupo o profesional de confianza que te dé estrategias reales y te recuerde que no estás sola.

Compromiso mínimo semanal

- 1 llamada de desahogo.
- 1 paseo acompañado.
- 1 mensaje de apoyo (enviar o recibir).

No hacen falta grandes cosas, solo la constancia de no aislarte.

Con tu hijo

Tu hijo también necesita red:

- Una profesora que lo entienda.
- Un amigo o primo con el que pueda jugar sin juicios.

- Una terapeuta que respete su forma de ser.

Esa red también te sostiene a ti, porque te da tranquilidad saber que no todo depende de tus hombros.

Cómo empezar si no tienes red

- Escríbele un mensaje a una madre que ves cada tarde en la puerta del colegio: ¿Quieres tomar un café un día?.
- Únete a grupos de familias que comparten experiencias.
- Pide ayuda para algo pequeño. Una vez das el paso, es más fácil volver a hacerlo.

Consejo: Recuerda: no necesitas muchas personas, necesitas las adecuadas. Una sola persona que te apoye de verdad vale más que diez que te critiquen o te den consejos que no pediste.

Capítulo 16.

Micro-autocuidados de 30, 60 y 300 segundos

Una de las frases más comunes entre madres de niños autistas es: No tengo tiempo para mí. Y es verdad: los días parecen maratones sin pausas. Pero el autocuidado no siempre necesita horas libres; a veces basta con segundos bien usados.

Piensa en el autocuidado como en vitaminas pequeñas que tomas a lo largo del día para no caer en déficit.

30 segundos

- Beber un vaso de agua con calma.
- Hacer 5 respiraciones profundas.
- Mirar por la ventana y nombrar 3 cosas que ves.
- Cerrar los ojos y dejar que el sol (o la brisa) toque tu cara.

60 segundos

- Estirar cuello y hombros lentamente.
- Escuchar un fragmento de tu canción favorita.
- Escribir una frase de gratitud en una libreta.
- Mandar un audio corto a una amiga que te entienda.

300 segundos (5 minutos)

- Mini-rutina de estiramientos (como la del capítulo 7).
- Orden relámpago de una superficie (mesa, encimera). La claridad externa ayuda a la interna.
- Preparar el desayuno o la ropa de mañana (tu yo futuro te lo agradecerá).
- Sentarte con una infusión caliente sin móvil.

Con tu hijo

También puedes integrar estos micro-autocuidados con él:

- Beber agua juntos.
- Escuchar una canción y bailar un minuto.
- Hacer 3 respiraciones de dragón (soplar fuerte).
- Salir al balcón o a la ventana y mirar el cielo.

Consejo: Haz tarjetas con estas opciones y pégalas en la cocina o en el espejo. Cuando sientas que no puedes más, elige una al azar. A veces, tener el recordatorio a la vista es lo que marca la diferencia.

Capítulo 17.

Protocolo de emergencia en días difíciles

Hay días en los que todo se complica: tu hijo se desregula varias veces, la escuela llama, el médico retrasa la cita, no llegas a cocinar y tú sientes que no puedes más. Esos días no necesitas un plan perfecto, necesitas un protocolo de emergencia: un mínimo para sobrevivir sin hundirte.

Paso 1: Pausa inmediata

Haz tres rondas de respiración 4-2-6. Aunque solo sean 90 segundos, cambian tu estado interno.

Paso 2: Ambiente seguro

- Baja luces y ruido (si puedes).
- Deja la puerta entreabierta para darte margen si necesitas salir un segundo.
- Si tu hijo se desregula, asegúrate de que no haya objetos peligrosos alrededor.

Paso 3: Plan mínimo de autocuidado

Ese día no harás todo, pero harás lo esencial:

- Agua (hidratarte).
- Algo de comer (aunque sea sencillo: fruta, bocadillo, sopa).
- Un descanso corto (10 minutos en el sofá o cama, aunque no duermas).

Paso 4: Mensaje interno amable

Dite a ti misma dos frases como ancla:

- Hoy lo estoy haciendo lo mejor que puedo.
- Esto también pasará.

Paso 5: Evaluación al final del día

Cuando tu hijo duerma, escribe en una libreta dos cosas:

1. ¿Qué disparó el caos?

Capítulo 18.

Plantillas imprimibles: dónde están y cómo usarlas

Las plantillas imprimibles que acompañan esta guía son tu caja de herramientas diaria. Están pensadas para que no dependas de la memoria ni de la improvisación, sino que tengas delante, en papel, lo que te ayuda a cuidarte sin gastar energía extra. Todas están al final de este documento, listas para imprimir en A4.

¿Qué encontrarás?

Cada hoja cumple un propósito concreto. No son para acumular, sino para usarlas como apoyo en tu día a día, de manera práctica y sencilla:

Checklist diario de autocuidado. Una lista breve de 5-8 acciones que sostienen tu bienestar (agua, respirar 4-2-6, movimiento suave). Te sirve para marcar lo que ya hiciste y recordar lo que falta, sin sobrecargarte.

Rutina diaria (mañana/tarde/noche). Define 3-5 pasos clave en cada franja (ejemplo: preparar la ropa la noche anterior, una pausa de respiración al mediodía, ritual de desconexión antes de dormir). Así creas estructura sin rigidez.

Plan semanal de autocuidado. Una visión de toda la semana en una sola hoja. Te permite distribuir tiempos de descanso, ejercicio ligero y quién puede apoyarte en ciertos días.

Registro rápido diario. Evalúa tu energía con un número del 1 al 5 y anota qué te drenó o qué te cargó de pilas. Con el tiempo, verás patrones claros.

Plan de 30 días (hábitos). Una cuadrícula para trabajar un hábito durante un mes. La clave es constancia antes que intensidad.

Protocolo de emergencia (días difíciles). Una guía rápida para cuando no puedes pensar con claridad. Sigues 5 pasos sencillos (respirar, pedir ayuda, hacer una pausa, usar un recurso sensorial, anotar qué funcionó).

Pausas sensoriales y de regulación. Ideas rápidas para regularte (60 segundos o 5 minutos). Muy útil también para hacer con tus hijos.

Batch cooking + menú semanal. Plantilla para organizar preparaciones base y planear comidas/cenas. Ahoras tiempo y reduces decisiones.

Lista de la compra. Ya dividida por secciones, para que vayas más rápido en el supermercado.

Cómo imprimirlas y organizarlas

Estas plantillas funcionan mejor cuando las tienes a mano y listas para usar.

Tamaño y ajuste. Imprime siempre en A4 con la opción “Ajustar a página”.

Márgenes y escala. Evita reducir más del 95%, porque el texto pierde claridad.

Calidad. Puedes imprimir en blanco y negro y en modo borrador para ahorrar tinta.

Papel. El estándar de 80–90 g/m² es suficiente.

Archivo físico. Lo ideal es una carpeta A4 con separadores y fundas de plástico, donde guardes las hojas maestras y dejes copias detrás para uso diario.

Copias sueltas. Ten siempre varias impresas en la mesa, la nevera o la mochila.

Un truco sencillo es aplicar la regla 1+5: una hoja visible + cinco copias listas para reponer.

Cómo usarlas en tu día a día

El objetivo no es llenar papeles por llenar, sino apoyarte en ellas para no depender de tu memoria.

- Por la mañana, usa el checklist diario y la rutina de mañana.
- A mitad de jornada, marca en el registro rápido cómo está tu energía.
- El domingo, completa el plan semanal y anota quién te ayudará en cada día.
- En un momento de bloqueo, recurre al protocolo de emergencia o a las pausas sensoriales.
- Antes de ir a comprar, imprime la lista de la compra y llévala contigo.
- Al final del día, revisa el ritual de sueño para acostarte con menos tensión.

Son hojas simples, pero su constancia crea un sistema que te sostiene.

Mantenerlas vivas

Para que realmente funcionen:

Diario (2 min). Completa checklist + registro rápido.

Semanal (10-15 min). Revisa la semana pasada, ajusta la siguiente, repón copias.

Mensual (20-30 min). Evalúa el plan de 30 días, detecta qué hábito cuajó y cuál necesita otra estrategia.

Recuerda: la clave no es la perfección, sino la constancia. Cada plantilla es un apoyo, no una obligación.

Con estas plantillas, el autocuidado deja de ser una idea abstracta y se convierte en algo visible, concreto y alcanzable.

Capítulo 19.

Plan de 30 días de autocuidado

El cambio no se logra de golpe: se construye paso a paso, con constancia. Por eso aquí tienes un plan de 30 días pensado para que vayas sumando hábitos poco a poco. La idea no es que cumplas todo a la perfección, sino que avances de manera realista.

Semana 1: Respirar y moverte un poco

- Haz la respiración 4-2-6 al menos una vez al día.
- Camina 510 minutos tres días de la semana.
- Marca en el checklist diario si lo lograste.

Objetivo: empezar a bajar el nivel de alerta y mover energía.

Semana 2: Añade cuidado físico

- Incluye la secuencia de estiramientos (capítulo 7) 3 veces en la semana.
- Empieza el checklist diario pegado en la nevera.
- Haz una pausa consciente de 60 segundos cuando notes saturación.

Objetivo: soltar tensión acumulada y entrenar la mente a parar.

Semana 3: Ritual de noche

- Apaga pantallas 45 minutos antes de dormir.
- Haz la visualización de fortaleza antes de acostarte.
- Anota en una libreta 1 cosa que agradezcas cada noche.

Objetivo: mejorar la calidad del descanso y dormir con pensamientos más amables.

Semana 4: Organización y pedir ayuda

- Haz un pequeño batch cooking el domingo (legumbre + verdura + arroz).
- Pide ayuda al menos dos veces en la semana, sin justificarte.

- Usa la regla 3×10: tres bloques de 10 minutos al día para ti (respirar, moverte, preparar algo para mañana).

Objetivo: sostener el autocuidado en tu día a día, no solo en los ratos libres.

Al completar los 30 días

Mira tu recorrido. Puede que no hayas cumplido todo al pie de la letra, pero seguro que ya tienes 2 o 3 hábitos que han cambiado tu energía. Quédate con ellos y vuelve a empezar el ciclo cuando lo necesites.

Capítulo 20.

Mensaje final: No puedes dar desde un vaso vacío

Querida mamá,

Has llegado hasta aquí leyendo, tal vez con interrupciones, tal vez con tu hijo reclamando atención en medio de cada párrafo. Y eso ya dice mucho de ti: que incluso en medio del caos buscas cuidarte y aprender nuevas formas de sostenerte.

Quiero que te lleves grabado esto: el autocuidado no es egoísmo, es amor.
Es amor por ti, porque mereces paz.
Es amor por tu hijo, porque aprende de tu ejemplo que cuidarse está bien.
Es amor por tu familia, porque tu calma sostiene más que cualquier casa ordenada o cualquier lista de tareas cumplida.

No tienes que hacerlo todo. No tienes que ser perfecta. Lo único que tu hijo necesita de verdad es una madre que sepa parar, respirar y volver a empezar.

Habrá días fáciles y días imposibles. En los imposibles, recuerda tu protocolo de emergencia. En los fáciles, celebra aunque sea con un café caliente. Y en todos, repite este **mantra**:

Hoy hice lo mejor que pude, y eso es suficiente.

Porque lo es. Porque tú lo eres.

Con cariño y respeto,
Susana Ariza Vivir el Autismo

Plantillas imprimibles

Pack de hojas para acompañar la guía de autocuidado para madres de niños autistas

- Checklist diario, plan semanal, registro rápido
- Hábitos 30 días, pausas sensoriales, batch cooking
- Lista de la compra, agenda, escuela, red de apoyo
- Sueño y estiramientos rápidos

Agenda de citas y terapias

Checklist diario de autocuidado

- Beber agua (8 vasos aprox.)
- Respiración 4-2-6 (3 rondas)
- Movimiento 10 minutos
- Comidas reales (3 principales + 2 ligeras)
- Pausa consciente de 60 s
- Pedir/aceptar ayuda concreta
- Tiempo para mí (Regla 3x10)
- Cierre del día (gratitud o visualización)

Notas:

Rutina diaria (mañana / tarde / noche)

Escribe tu rutina en cada columna. Deja una casilla en blanco entre bloques si necesitas más aire.

Plan semanal de autocuidado

Qué haré por mí / Cuándo / Quién me cubre

Registro rápido diario

Energía (1-5):

1

2

3

4

5

Qué me drenó hoy:

Qué me recargó hoy:

Plan mínimo para mañana:

Plan de 30 días (hábitos)

Ejemplos: respiración 4-2-6, paseo 10', gratitud, estiramientos.

Protocolo de emergencia (días difíciles)

- 1) Pausa inmediata: 3 rondas de respiración 4-2-6.
 - 2) Ambiente seguro: baja luces/ruido, retira riesgos.
 - 3) Plan mínimo: agua, algo de comer, descanso corto.
 - 4) Mensaje interno amable: Hoy hice lo mejor que pude.
 - 5) Evaluación final: ¿qué lo disparó?, ¿qué sí funcionó?

Notas / Ajustes para la próxima vez:

Pausas sensoriales y regulación

Opciones rápidas (30-60 s):

- Agua fresca
- Mirar por la ventana
- 5 respiraciones
- Oler algo agradable

Opciones de 5 minutos:

- Estiramientos suaves
- Paseo corto
- Música relajante
- Automasaje de manos/mandíbula

Para hacer con mi hijo/a:

Batch cooking + Menú semanal

Preparaciones base (marca lo hecho):

- Legumbres
- Verduras al horno
- Arroz / Quinoa
- Proteínas fáciles
- Desayunos listos

Día	Comida	Cena

Lista de la compra (semanal)

Comunicación con la escuela

Objetivos/solicitudes:

Adaptaciones/acuerdos:

Tareas de seguimiento:

Red de apoyo (mi tribu dorada)

Sueño: ritual de noche

- Pantallas fuera (45 min)
 - Rutina (pijama, persianas, ventilar)
 - Anotar preocupaciones
 - Respiración 4-2-6
 - Luz baja / sonido suave

Mi ritual personalizado:

Estiramientos rápidos (5 minutos)

- Cuello (10 s por lado)
- Pecho y hombros (20 s)
- Gato-vaca en mesa (6 rep)
- Piernas (15 s cada una)

Añade tus favoritos:

“Este cuaderno está creado para recordarte que cuidarte no es un lujo, es una necesidad. Cada ejercicio está pensado para devolverte claridad, energía y calma, incluso en los días más difíciles.”

Accede a más herramientas y contenidos exclusivos en:

www.vivirelautismo.com

Facebook: Familias que Viven el Autismo

WhatsApp: +34 634 18 57 94

