

diversaMente

ES EL MOMENTO DE COMPRENDER NOS

En esta edición:

ALTA DEMANDA, ALTA
SENSIBILIDAD, ALTAS
CAPACIDADES, TDAH, TEA,
TERAPIA OCUPACIONAL,
NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN,
MATERNIDAD, MIEDO, DOBLE
EXCEPCIONALIDAD, SUEÑO
INFANTIL NEURODIVERGENTE,
LACTANCIA EMPÁTICA,
NEUROPSICOLOGÍA, PANTALLAS.

No te pierdas todas las áreas que comparte
el equipo de orientadoras de la comunidad
www.altademanda.es en esta revista digital
sobre neurodivergencias

MÁS ALLÁ DE LAS FRONTERAS

Suscríbete



Aprendes, piensas y sientes de forma
única? Te relacionas y percibes el mundo
de forma más profunda que la mayoría?
Podrías ser neurodivergente





Índice

- Hablar de neurodivergencias no es una tendencia: es una necesidad vital.
- Nota del editor
- Ver diferente es ver más lejos
- Tengo un hijo Doblemente excepcional
- Sueño y altas capacidades:
- Te escucho y te apoyo. Sin juicios
- Descubriendo la terapia ocupacional
- Pantallas y niños neurodivergentes
- ¡No es rebeldía, es intensidad!
- Cuando el cerebro busca calma en la comida
- Dejando huella: evolución alta demanda
- Quien mucho abarca poco aprieta
- El despertar neurodivergente en la edad adulta
- Descubriendo la maternidad con una bebé AD
- Halloween
- Halloween: magia, luces y emociones
- No es un “adiós” es un: “hasta encontrarnos”
- Un Halloween para todos:
cómo vivir esta fiesta con niños neurodivergentes
- El halloween que no se celebra
- María Montero
- Berta Pinto
- Preguntas de suscriptores
- Sorteos
- Vínculo
- Equipo de la Comunidad www.altademanda.es
- Conócenos
- Cómo suscribirse
- Agradecimientos

Hablar de neurodivergencias no es una tendencia: es una necesidad vital.

Durante demasiado tiempo, miles de historias personales quedaron en silencio, envueltas en etiquetas que reducían lo que en realidad eran diferencias valiosas. **Se confundió la intensidad emocional con fragilidad, la creatividad con rareza, la necesidad de movimiento con impulsividad.** Hoy sabemos que no eran defectos: eran formas legítimas y diversas de procesar la vida.

La neurodivergencia no es un trastorno: es diversidad humana en su estado más puro. El cerebro no responde a un molde único, sino a un abanico infinito de posibilidades. Comprenderlo nos permite mirarnos con otros ojos y relacionarnos desde la aceptación, no desde la corrección.

En los últimos años, cada vez más personas adultas están descubriendo su perfil neurodivergente y, con ello, reconstruyendo su historia desde la claridad y el alivio. De pronto, encajan las piezas: la intensidad emocional, el cansancio social, la sobrecarga sensorial, el no encajar del todo. Nombrarlo libera; comprenderlo transforma.

Hablar de neurodivergencias es hablar de autenticidad. Es poder decir: “No estoy roto. Simplemente funciono distinto, y eso también está bien.”

Este cambio de mirada es uno de los mayores desafíos y conquistas de nuestro tiempo. **Porque no solo amplía la comprensión de la mente, también la del alma humana.** Reconocer la neurodivergencia es abrir las puertas a un mundo más justo, flexible y verdadero, donde nadie deba ocultarse para ser aceptado.

En el fondo, hablar de neurodivergencias es hablar de libertad: **la libertad de ser uno mismo, sin miedo a no pertenecer**

A.C



Hablando de neurodivergencias

A person in a red shirt and black pants stands on a rocky outcrop, looking out over a vast, deep fjord with steep, green mountainsides. The water is a calm, light blue-green color. The title "Nota del editor" is written in a large, white, serif font across the middle of the image.

Nota del editor

Bienvenidas y bienvenidos a **diversaMente**, un espacio que nace en octubre con la fuerza de muchas voces que durante demasiado tiempo han sido silenciadas, malinterpretadas o simplemente ignoradas. Esta revista digital es mucho más que un medio: es un manifiesto vivo, un altavoz y un refugio para todas las personas neurodivergentes y para quienes caminan a su lado.

Durante años he visto cómo familias, personas adultas y profesionales buscaban respuestas en un entorno que, demasiadas veces, hablaba de la neurodivergencia desde el déficit, el problema o la etiqueta. Nosotros elegimos un camino distinto: hablar desde la verdad, la ciencia actualizada y, sobre todo, desde la humanidad. Porque ser neurodivergente no es un “defecto” que reparar, sino una forma legítima y valiosa de experimentar el mundo.

diversaMente surge del corazón de nuestras comunidades altademanda.es y neurodivergentes.es como un puente entre la experiencia vivida, la evidencia científica y la transformación social. Queremos inspirar, informar y también remover conciencias. Queremos que quienes lean estas páginas se reconozcan, se sientan personas vistas, comprendidas y profundamente acompañadas.

Aquí encontrarás artículos rigurosos, testimonios reales, entrevistas con referentes, recursos prácticos y, sobre todo, un lenguaje que respeta la diversidad neurológica en toda su riqueza. Este es un lugar para pensar distinto, sentir distinto y construir futuro desde esa diferencia.

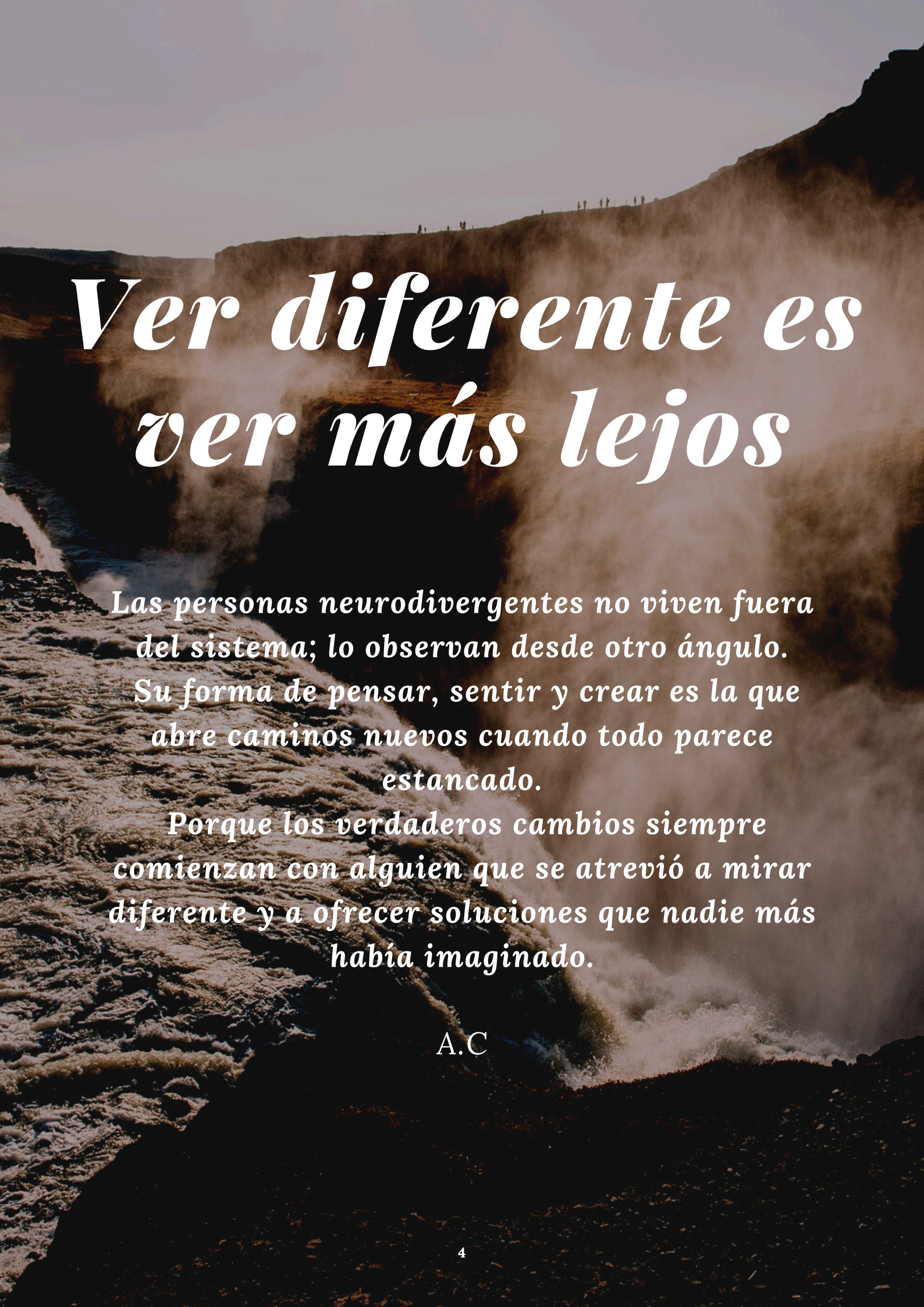
Gracias por estar aquí, por formar parte de este comienzo. El cambio de las neurodivergencias no está por venir: ya está ocurriendo. Y tú formas parte de ella.

Bienvenidas y bienvenidos a **diversaMente**.

Con toda mi emoción y compromiso,

[Anna Company Galvez](#)

Fundadora de [Altademanda.es](https://altademanda.es) y [Neurodivergentes.es](https://neurodivergentes.es)



Ver diferente es ver más lejos

Las personas neurodivergentes no viven fuera del sistema; lo observan desde otro ángulo. Su forma de pensar, sentir y crear es la que abre caminos nuevos cuando todo parece estancado.

Porque los verdaderos cambios siempre comienzan con alguien que se atrevió a mirar diferente y a ofrecer soluciones que nadie más había imaginado.

A.C



Tengo un hijo Doblemente Excepcional.

ENTRE EL TALENTO Y EL DESAFÍO

Cuando nos convertimos en padres, imaginamos un futuro brillante para nuestros hijos, lleno de aprendizajes y logros. Sin embargo, a veces el camino se torna inesperado y nos encontramos con realidades que no conocíamos. Este es el caso de los niños 2E, este es el caso de una dualidad por descubrir.

Como madre de un hijo 2E, he aprendido (y sigo aprendiendo) que este viaje es tan desafiante como fascinante. La combinación de inteligencia superior y dificultades específicas puede llevar a una serie de malentendidos y frustraciones, tanto en casa como en la escuela.

Un cerebro brillante con obstáculos invisibles

Mi hijo es increíblemente curioso, con una memoria sorprendente y una creatividad sin límites.

Desde bien pequeño, mostró un talento inusual para resolver problemas matemáticos, acompañado de una capacidad de razonamiento avanzada para lo que sería su edad cronológica. Pero al mismo tiempo mostraba ciertas dificultades que otros niños no parecían tener.

A veces, le cuesta organizar sus pensamientos, mantener la atención en tareas que no le interesan, lo llevan a la frustración, gestionar sus emociones cuando algo no sale como esperaba, es otro cantar.

Esto lo ha convertido en un niño difícil de encasillar. **En el colegio, algunos maestros lo ven como un estudiante brillante, otros ven en él dificultades socio- emocionales.**

Su alto potencial intelectual enmascara sus desafíos, pero en otras ocasiones sus desafíos ocultan sus fortalezas.

Uno de los mayores desafíos de criar un niño 2E es encontrar un entorno educativo adecuado.

Los sistemas escolares tradicionales no siempre están preparados para atender a niños que requieren, al mismo tiempo, estímulos y apoyo adicional.

En ocasiones (la gran mayoría), mi hijo se aburre en clase porque el contenido es demasiado fácil, pero al mismo tiempo puede tener dificultades con tareas que requieren habilidades motoras finas.

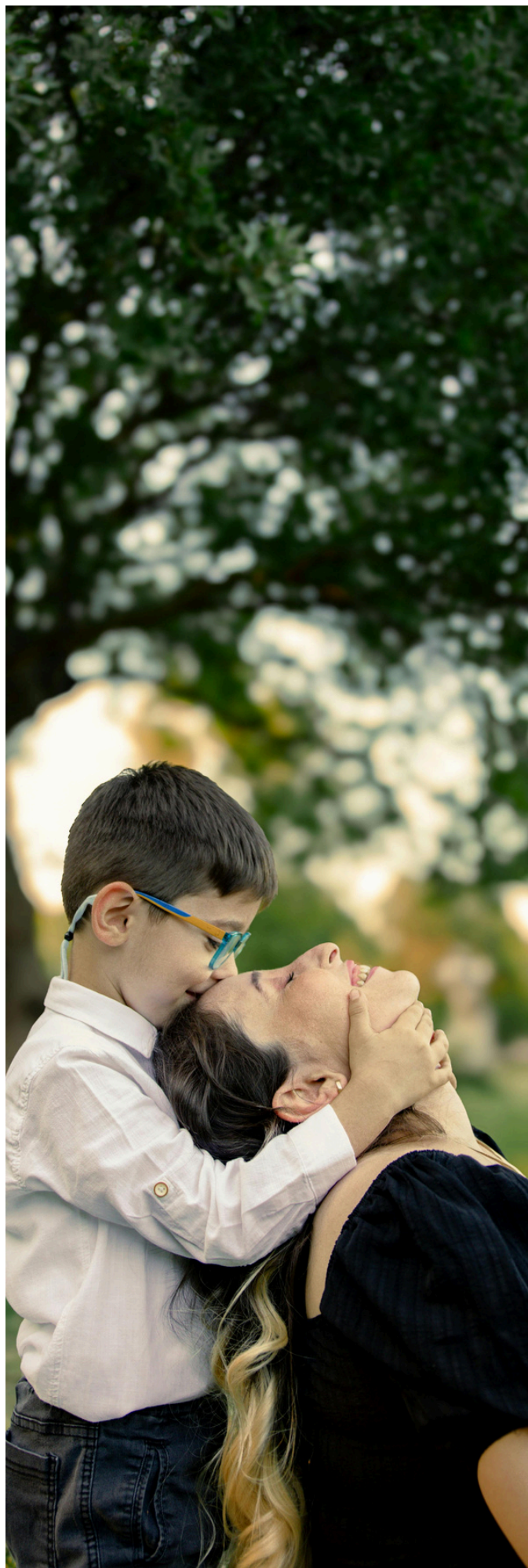
La sociedad tiene una visión errónea sobre lo que significa ser una persona con Altas Capacidades.

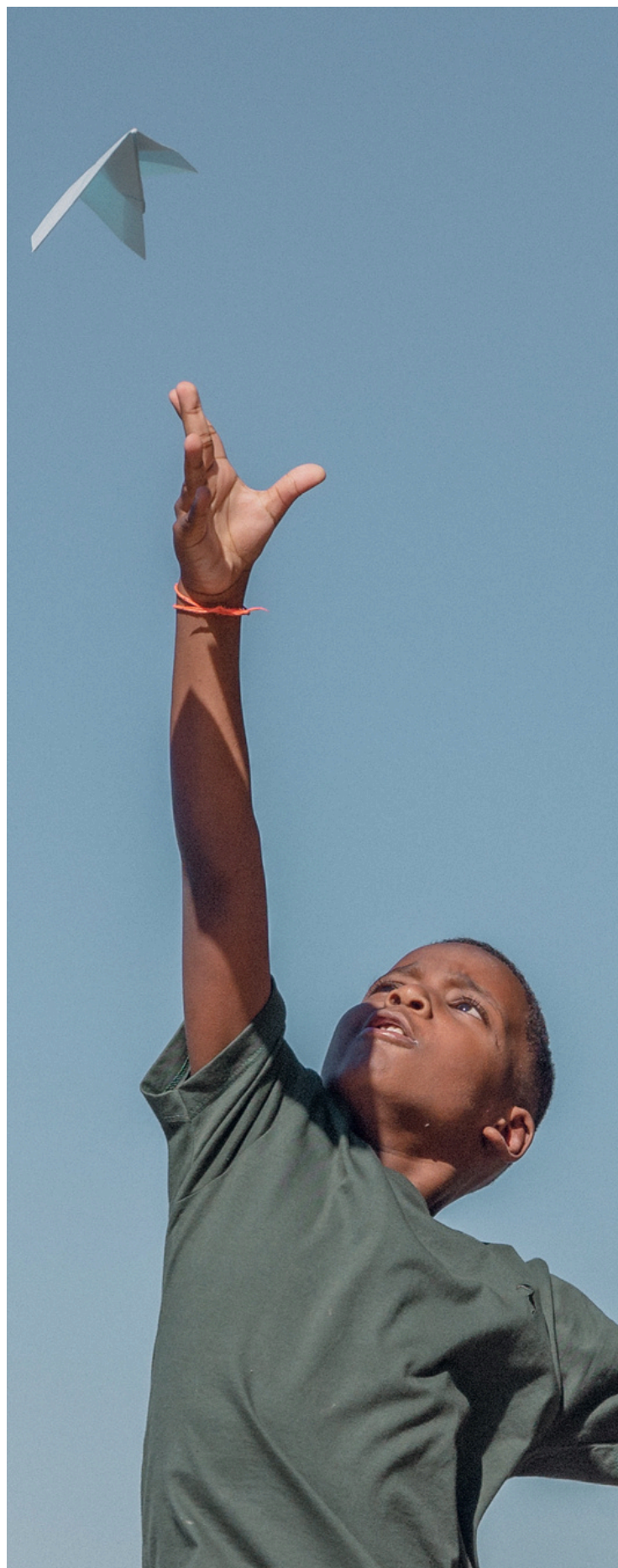
Se asume que estos niños altamente capaces deberían tener un desempeño académico impecable, con pocas dificultades. Pero los niños 2E podrían sentirse perdidos en ambos mundos:

Demasiado avanzados para ser considerados niños con dificultades de aprendizaje y demasiado “complicados” para encajar en el perfil del niño talentoso y exitoso.

Acompañarlo en su camino.

Como padres, nuestra labor no es corregir a nuestros hijos para que encajen en un molde preestablecido, sino entenderlos, apoyarlos y potenciar sus habilidades sin ignorar sus dificultades.





Mi hijo no tiene que ajustarse a una norma

En lugar de verlo como alguien que “no encaja”, intento valorar su forma única de ver el mundo.

Es fundamental que mi hijo sea valorado por quien es, no por lo que esperen los demás que sea.

Criar un hijo 2E es un viaje que nos obliga a ser pacientes, flexibles y a aprender constantemente.

Es un camino de desafíos, pero también con momentos de asombro y orgullo.

Nuestro trabajo es guiarlo con amor y comprensión para que pueda desarrollar todo su potencial y, sobre todo, ser feliz con quien es.

Si tienes un hijo 2E, recuerda: no está solo en este camino. Con apoyo, información y empatía.

Podemos ayudarles a brillar en su propia manera única.



Soy Maria Montero

@mama_doblemente_excepcional

Facebook Mamá Doblemente Excepcional

Instagram @mama_doblemente_excepcional

monterovillalbamaría@gmail.com

mamadoblementeexcepcional@gmail.com

LinkedIn

Grupo de Telegram Familias Doble Excepcionalidad

Grupo Telegram Adultos AACC y Doble Excepcionalidad

Sueño y altas capacidades:

CUANDO LA MENTE NO SE APAGA



Dormir bien supone un reto en muchas familias, pero cuando hablamos de niños con altas capacidades este desafío puede ser aún mayor.

Muchas familias describen la misma situación: llega la hora de dormir, pero su mente continúa activa, llena de preguntas, ideas y reflexiones. Esta intensidad, que forma parte de su manera de estar en el mundo, también influye en sus patrones de sueño.

¿Por qué el sueño se complica en niños con altas capacidades?

Poseen una mente muy activa: les cuesta desconectar, necesitan procesar todo lo aprendido y experimentado durante el día.

Mayor sensibilidad: sonidos, luces o incluso la textura de las sábanas pueden alterar su descanso.

Emociones intensas: reviven lo que les ha pasado, lo que les suele generar inquietud y preocupación.

Menos horas de sueño: a veces parecen necesitar dormir menos, lo que genera confusión en la familia. Pero ojo, esto no implica que no necesiten un descanso de calidad.

El impacto del descanso en su bienestar

El sueño no es solo cerrar los ojos y recuperar energía. Es un proceso que influye directamente en su atención, la gestión emocional, el rendimiento escolar e incluso la convivencia familiar. **Con la falta de descanso, es más fácil que aparezcan cambios de humor, irritabilidad o falta de concentración.**

Por eso, aunque algunos niños/as con altas capacidades funcionen con menos horas de sueño, cuidar su calidad sigue siendo esencial.

Estrategias para ayudarles a “apagar la mente”

La buena noticia es que hay muchas formas de acompañar a estos niños en el momento de dormir:

- Rutinas predecibles: repetir las mismas acciones cada noche (baño, cuento, luz tenue) les da seguridad y les ayuda a anticiparse.
- Actividades de desconexión: lecturas tranquilas, música suave, ejercicios de respiración o un masaje breve pueden ayudar a calmar el cuerpo y la mente.
- Higiene digital: Evitar pantallas al menos una hora antes de dormir, ya que activan aún más su cerebro.
- Entorno adaptado: un dormitorio silencioso, oscuro, acogedor y libre de distracciones.
- Cuaderno de ideas: Una buena herramienta para los niños/as de altas capacidades es anotar o dibujar aquello que quieren recordar para el día siguiente, liberando así la mente antes de dormir.

Cuidar a la familia también importa

Acompañar a un niño/a con altas capacidades puede ser muy demandante.

El sueño interrumpido o las largas rutinas nocturnas generan cansancio en la familia. **Es importante que los adultos también cuiden de sí mismos, se apoyen mutuamente y busquen espacios de autocuidado para mantener el equilibrio.**

El sueño en niños/as con altas capacidades presenta particularidades que requieren comprensión y acompañamiento. Aunque duerman menos horas que otros niños, el objetivo es que su descanso sea reparador y suficiente para favorecer su bienestar y desarrollo integral. Con rutinas claras, estrategias de relajación y un entorno adecuado, es posible ayudarles a “apagar la mente” y encontrar la calma necesaria para dormir; que no solo favorezca que duerman mejor, sino que también les ayude a crecer con más bienestar y seguridad.



**BERTA PINTO INIESTO
ESPECIALISTA EN SUEÑO INFANTIL Y
EDUCADORA INFANTIL.**

¿Dónde puedes encontrarme?

Instagram: <https://www.instagram.com/inemuri.asesora/>

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61576317897035>

mail: hola@inemuriasesora.com

Web: <https://inemuriasesora.es/>

Te escucho y te apoyo. Sin juicios



Frecuentemente en consulta escucho a adolescentes PAS diciéndome: **“me gustaría que mis papás en lugar de juzgar lo que hago, siento y pienso, me dijeran frases como: te escucho, te apoyo, te comprendo”**

Ciertamente como padres tenemos el rol de salvaguardar la seguridad e integridad de nuestros hijos, educándolos de la manera que consideramos adecuada, sin embargo, sería de mucha ayuda que constantemente nos pusiéramos por un instante en su lugar y tratáramos de estar ahí para ellos sin, regañar, criticar o hacer juicios de valor, solo observarlos y escuchar lo que quieran decirnos.

Dejemos en claro que, como adolescentes altamente sensibles, perciben el mundo con una intensidad mayor que otros chicos de su edad, lo cual puede ocasionar que se sientan sobre saturados por todos los estímulos a su alrededor, como las multitudes, el ruido, las emociones de los demás y diversas situaciones estresantes.

Recuerda que el primer paso es mostrarte interesado por “sus cosas” para generar confianza y que así te permita acercarte y aconsejarlo.

Como padres, necesitamos estar informados sobre la alta sensibilidad para poder comprenderla y proporcionarles las herramientas necesarias para que puedan gestionar sus emociones de una forma saludable.

Es por eso que en este artículo te doy algunos consejos que te pueden ser de utilidad si buscas trabajar la gestión de las emociones con tu hijo adolescente y PAS.

Valida sus emociones, pensamientos y sensaciones.

Para que tu hijo adolescente sienta que sus emociones, pensamientos y sensaciones son comprendidas y aceptadas, necesita que tú las valides, por eso es muy importante que evites hacer comentarios como: “estás exagerando, debes aguantar, eres muy débil, etc.”

En lugar de esto puedes intentar con frases como: “entiendo que te sientes triste, enojado, cansado, etc., estoy aquí, si necesitas ayuda”, o cualquier frase que transmita apoyo. Con esto, además de ayudarlo a darle valor a lo que siente, lo ayudas a desarrollar confianza en sí mismo.

Técnicas de autorregulación

Debido al desborde emocional que pueden presentar los adolescentes altamente sensibles, resulta de mucha ayuda que conozcan y practiquen técnicas que los ayuden a relajarse cuando se sienten abrumados o sobreestimulados.

Algunas de estas técnicas son:

- Tiempos fuera
- Respiraciones profundas
- Meditación
- Algún tipo de ejercicio
- Escuchar música relajante
- Escritura libre
- Expresión saludable de sus emociones





De la mano con las técnicas de autorregulación, es importante que lo ayudes a que pueda expresar de una forma saludable lo que siente. Para esto puedes sugerirle que comience un diario de emociones o alguna actividad artística: pintura, música, baile, literatura, teatro, etc.

Reestructuración de los pensamientos negativos.

Con frecuencia las PAS podemos caer en los pensamientos catastróficos, estos pueden llevar a tu adolescente a entrar en estados de ansiedad, estrés o confusión.

Puedes ayudarlo a cambiar estos pensamientos negativos con preguntas como:

¿Qué puedes hacer para manejar esto de una forma positiva?,

¿Qué tan grave es lo que estás pasando?,

¿Qué otras posibilidades tienes ante esta situación? o cualquier pregunta o frase que lo ayude a reestructurar sus diálogos internos.

Ayuda profesional

La terapia con un psicólogo especialista en alta sensibilidad le brindará herramientas para que pueda gestionar sus emociones de manera saludable, así que, si lo consideras necesario, busca apoyo extra.

Finalmente, para que estas técnicas funcionen, es indispensable el apoyo en casa creando un ambiente favorable para él.

Evita los estímulos en exceso, convierte tu hogar en un ambiente con armonía y tranquilidad donde tu hijo pueda sentirse seguro y conectado.

Jessica Rubio Realí

Psicóloga y educadora especial

jessrubio.reali@gmail.com

<https://www.instagram.com/psicjessrubio>

<https://www.facebook.com/jessrubioreali>

[Whatsapp psicología alta demanda y alta sensibilidad](#)



Descubriendo la terapia ocupacional

UN ENFOQUE CLAVE PARA ACOMPAÑAR LA NEURODIVERSIDAD

A pesar de su valioso aporte en distintos ámbitos de la salud y la educación, la Terapia Ocupacional sigue siendo una profesión poco conocida o comprendida por gran parte de la sociedad. Por eso, este artículo tiene como objetivo acercar una mirada clara y accesible sobre qué es la Terapia Ocupacional y cuál es su rol específico en el acompañamiento de personas neurodivergentes a lo largo de su vida.

Desde una perspectiva respetuosa de las diversidades, la Terapia Ocupacional trabaja para promover la autonomía, el bienestar y la participación significativa de las personas en sus actividades cotidianas (estudio, trabajo, juego, relaciones, autocuidado), reconociendo que cada persona tiene formas únicas de pensar, sentir, aprender y vivir. En el contexto de las neurodivergencias, la profesión tiene un enorme potencial para reducir barreras, fortalecer capacidades y generar entornos más inclusivos y accesibles.

La Terapia Ocupacional acompaña a personas neurodivergentes a lo largo de toda su vida, promoviendo su participación activa, autonomía y bienestar en las actividades que dan sentido a su día a día. En lugar de buscar “normalizar”, se enfoca en reducir barreras, fortalecer habilidades y respetar las formas únicas de pensar, sentir y actuar.

INFANCIAS NEURODIVERGENTES (0-12 AÑOS)

Objetivos:

Favorecer el desarrollo sensorial, motor, emocional y social.

Potenciar la autonomía en actividades diarias (alimentación, higiene, juego).

Promover la participación en entornos inclusivos (hogar, escuela, comunidad).

Intervenciones frecuentes:

Integración sensorial: para regular la respuesta a estímulos (luces, sonidos, texturas).

Motricidad fina y gruesa: uso de manos, equilibrio, escritura, coordinación.

Rutinas estructuradas: apoyos visuales para vestirse, lavarse, ir al baño.

Juego y socialización: fomentar habilidades comunicativas y lúdicas.

Adaptaciones escolares: materiales accesibles, estrategias visuales, coordinación con docentes.

ADOLESCENCIAS

NEURODIVERGENTES (13-18 AÑOS)

Objetivos:

Acompañar la construcción de identidad, el autoconocimiento y la inclusión social.

Desarrollar habilidades de organización, autorregulación y participación.

Facilitar la transición hacia la vida adulta.

Intervenciones frecuentes:

Funciones ejecutivas: organización del tiempo, planificación, manejo de agendas.

Regulación emocional: estrategias para identificar, expresar y gestionar emociones.

Autonomía personal: cocina, movilidad, manejo de dinero, cuidado del cuerpo.

Habilidades sociales: vínculos, límites, comunicación funcional.

Orientación vocacional: exploración de intereses, preparación para estudios o trabajo.

PERSONAS ADULTAS NEURODIVERGENTES

Objetivos:

Favorecer una vida independiente, significativa y con acceso pleno a derechos.

Acompañar el bienestar emocional, laboral, social y comunitario.

Promover la autodeterminación y reducir el impacto del estrés o burnout.

Intervenciones frecuentes:

Vida diaria y organización del hogar: rutinas, cuidado personal, finanzas.

Adaptaciones laborales: entornos accesibles, comunicación clara, pausas sensoriales.

Salud mental: manejo del estrés, autocuidado, fortalecimiento de la autoestima.

Vínculos y comunidad: habilidades de relación, participación en actividades significativas.

Accesibilidad sensorial y cognitiva: entornos comprensibles y amigables.

EN RESUMEN:

La Terapia Ocupacional trabaja junto a cada persona, adaptando sus intervenciones a las características, intereses y proyectos de vida de quienes acompañan. Promueve la inclusión real, el respeto por la neurodiversidad y el ejercicio de la autonomía en cada etapa vital.

Rocio Serrano Cascan

Email: rsc.terocupacional@gmail.com

Teléfono: 676059558

[Grupo de Telegram de Integración Sensorial donde orienta a participantes en este enlace.](#)

Pantallas y niños neurodivergentes

CÓMO ENCONTRAR UN EQUILIBRIO SALUDABLE EN CASA

El uso de pantallas es parte de la vida diaria de nuestros hijos: tablets, celulares, consolas y computadoras se han convertido en herramientas para aprender, jugar y conectar con el mundo. Sin embargo, el reto para las familias y especialmente para aquellas con hijos neurodivergentes o con altas capacidades (AACC) es lograr un uso equilibrado y positivo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) recomienda que los niños menores de un año no tengan contacto con pantallas, que los de 1 a 5 años no superen una hora diaria, y que los de 5 a 17 años no excedan dos horas por día. Además, sugiere evitar el uso de dispositivos al menos tres horas antes de dormir, pues afecta la calidad del sueño.

Como señala un grupo de especialistas: “El tiempo frente a pantallas no es el problema en sí mismo, sino lo que reemplaza: juego activo, interacción familiar y descanso” (American Academy of Pediatrics, 2016).

Recomendaciones prácticas para las familias

1. Crear un plan familiar de uso digital: Definir reglas claras sobre tiempo y contenido. Ejemplo: “No pantallas durante las comidas” o “30 minutos de juegos después de las tareas”.

2. Modelar: Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. Si los padres moderan su propio uso de pantallas, será más fácil que los hijos sigan las reglas.

3. Zonas y horarios libres de pantallas: Por ejemplo, declarar el comedor y los dormitorios como espacios sin dispositivos.

4. Ofrecer alternativas atractivas: juegos de mesa, manualidades, deportes o simplemente tiempo al aire libre.

5. Promover pausas regulares: Por cada 30 minutos de pantalla, proponer 5-10 minutos de actividad física o descanso visual.

6. Supervisar el contenido: Revisar qué apps, videos o juegos usan. Se recomienda que sean apropiados a la edad, educativos y que promuevan valores positivos.

7. Usar pantallas de aplicaciones que fomenten la creatividad, el aprendizaje o la exploración de intereses.

8. Hablar del bienestar digital: explicar a los hijos los efectos del exceso de pantallas: fatiga visual, irritabilidad o insomnio.

Apps que pueden ayudar a los padres

- Google Family Link y Apple Screen Time: permiten establecer horarios, límites de tiempo y supervisar el uso.
 - Qustodio y OurPact Jr.: bloquean apps inapropiadas y generan reportes de uso.
 - Forest / Focus Plant: apps divertidas que motivan a desconectarse (un árbol virtual crece si el niño deja de usar el dispositivo).
 - Nintendo Switch Parental Controls: útiles si en casa hay consolas.
 - Calm / Headspace: promueven la relajación y el mindfulness en niños.
- Para niños con Altas Capacidades (AACC)



En estos casos, las pantallas pueden ser un puente de aprendizaje si se usan bien. Algunas ideas:

- Buscar contenido de calidad alineado con sus intereses (ej. Khan Academy Kids, Duolingo, Lightbot).
- Hacer preguntas al final del día: “¿Qué aprendiste hoy con la pantalla?” o “¿Cómo te sentiste mientras usabas esa aplicación?”.
- Involucrar a toda la familia en la creación de reglas digitales.
- Proponer “días sin pantallas” con actividades específicas: cocinar, leer juntos, explorar la naturaleza o hacer experimentos caseros.

Rutinas digitales familiares

- Tiempo compartido en pantalla: ver documentales o jugar videojuegos educativos juntos.
- Recompensas por uso responsable: permitir minutos extra si se cumplen las reglas.
- Días temáticos: dedicar un día a aprender con pantallas (ej. Scratch o Tynker para programar).

El reto no es eliminar las pantallas, sino enseñar a nuestros hijos a usarlas de forma equilibrada y significativa. Como padres, tenemos la oportunidad de guiar, acompañar y convertir la tecnología en una aliada para su desarrollo, siempre recordando que “la pantalla nunca debe sustituir el contacto humano, el juego libre ni el vínculo familiar” (American Academy of Pediatrics, 2016).

Referencias

- American Academy of Pediatrics (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5), e20162591.
- Organización Mundial de la Salud (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. WHO.
- Livingstone, S., & Byrne, J. (2018). Parenting in the digital age. UNICEF Office of Research.



Elevating Minds

Alejandra Madrigal Flores

Pedagoga y Neuropsicóloga

Especialista en AACC

Ced. Prof.

8570596

11954780

elevating.minds.mx@gmail.com

[@minds_elevating](#)

Telegram: <https://t.me/tribuneuropsicologia>

¡No es rebeldía, es intensidad!



DESCIFRANDO EL CÓDIGO DE NUESTROS ADOLESCENTES CON ALTAS CAPACIDADES

Para la Comunidad Alta Demanda.es - Desde México, con cariño para todas las familias.

Querida comunidad, familias que caminan este sendero de la neurodivergencia con los ojos bien abiertos y el corazón, a veces, un poco acelerado.

Si están leyendo esto, es muy probable que en su hogar habite un adolescente con altas capacidades. Y si ese es el caso, permítanme que les haga unas preguntas que quizás resuenen en su día a día: ¿Sienten que una simple conversación sobre la hora de llegada puede convertirse en un debate filosófico sobre la naturaleza del tiempo y las normas sociales injustas? ¿Han notado que su hijo o hija parece habitar en una montaña rusa emocional donde las subidas son de euforia creativa y las bajadas, de una profunda frustración ante un mundo que "no entiende nada"? ¿La palabra "autoridad" se traduce en su casa como "un concepto a desafiar con argumentos impecables"?

Respiren. No están solos. No son malos padres. Y, lo más importante, su adolescente no les está retando a ustedes, está chocando con un mundo que le queda chico.

Desde mi trinchera aquí en México, he aprendido (a base de golpes, errores, estudios y mucha, mucha observación) que la clave para transitar esta etapa no está en imponer más reglas, sino en cambiar nuestro lente. Dejar de ver "rebeldía" para empezar a entender la "intensidad".

El Cerebro Adolescente con Altas Capacidades: Un Ferrari con Frenos de Bicicleta

Imaginen por un momento tener un motor de Ferrari: potente, veloz, capaz de procesar información a una velocidad asombrosa. Ahora, imaginen que ese Ferrari tiene que circular por la caótica Ciudad de México (o por cualquier ciudad española, que también tiene lo suyo) con... unos frenos de bicicleta. Esa es, en esencia, la experiencia de nuestro adolescente.

Su cerebro va a mil por hora. Percibe las injusticias con una lucidez dolorosa, analiza las contradicciones de los adultos sin piedad, y su sensibilidad está siempre al máximo. Pero las herramientas para gestionar toda esa vorágine interna -la regulación emocional, la paciencia, la tolerancia a la frustración- aún se están construyendo. Es una tormenta perfecta donde la intensidad emocional, la sobre-excitabilidad y la búsqueda de identidad se mezclan con los cambios hormonales típicos de la edad.



La hipersensibilidad y la justicia: Pueden reaccionar con una intensidad desproporcionada (desde nuestra perspectiva) a un comentario que percibieron como una crítica sutil o a una situación que consideran profundamente injusta. Una mirada, un tono de voz, pueden ser suficientes para desencadenar una crisis.

El "aburrimiento existencial": El colegio puede resultarles tedioso, las conversaciones con sus pares, superficiales. Esto los lleva a un aislamiento que a nosotros nos preocupa, pero que para ellos es un refugio necesario ante un mundo que no los estimula.

La autoexigencia y el miedo al fracaso: Detrás de esa fachada de seguridad, suele esconderse un miedo paralizante a no estar a la altura de sus propias expectativas. Un 9 puede ser un fracaso si no fue un 10. Esto puede llevar a la procrastinación: "Si no lo intento de verdad, no puedo fracasar de verdad".

Cambiando el Chip: De la Imposición a la Conexión

¿Entonces, nos rendimos y les dejamos hacer lo que quieran? ¡Claro que no! La crianza consciente no es la permisividad. Se trata de cambiar nuestra estrategia.

Sustituye el "Porque yo lo digo" por el "Explícame tu punto de vista": Validar su necesidad de entender el "porqué" de las cosas no es ceder autoridad, es respetar su intelecto. A menudo, cuando se sienten escuchados, la resistencia disminuye.

Negocia, no impongas: En lugar de dar órdenes, plantea acuerdos. "Entiendo que quieres jugar videojuegos. Hagamos un trato: una hora de juego, y luego dedicamos 30 minutos a organizar tu proyecto del colegio. ¿Te parece?".

Convierte su crítica en acción: Si critica el sistema educativo, anímalo a investigar sobre pedagogías alternativas. Si se queja de una injusticia, pregúntale cómo la resolvería él. Canaliza su energía crítica hacia la construcción.

Ofrece un puerto seguro, no un campo de minas: En momentos de explosión emocional, a veces lo único que necesitan es un abrazo en silencio y la seguridad de que, aunque el mundo sea un lugar confuso, en casa hay un espacio donde no ser juzgados. Un "Estoy aquí para cuando me necesites" vale más que mil sermones.

Este viaje de criar a un adolescente neurodivergente es intenso, desafiante, pero también increíblemente enriquecedor. Cada día es una oportunidad para aprender a conectar de una manera más profunda y auténtica.

La adolescencia de un joven con altas capacidades no tiene por qué ser una batalla campal. Puede ser una oportunidad increíble para crecer juntos, para conectar a un nivel más profundo y para ayudarles a convertirse en los adultos extraordinarios que están destinados a ser.

Un abrazo fuerte desde este lado del charco



Paulina Ontiveros Cabrera

@MamáPseudonormal

Redes:

Facebook: <https://www.facebook.com/MamaPseudonormal>

Instagram: https://www.instagram.com/mama_pseudonormal

WhatsApp: <https://whatsapp.com/channel/0029Vah35BiGehEMqvk5Ma0R>

Youtube: <https://www.youtube.com/@mamapseudonormal>

Cuando el cerebro busca calma en la comida

ATRACONES Y TDAH: ENTENDER EL SÍNTOMA PARA RECUPERAR EL CONTROL

El hambre que no siempre es física

Quien vive con TDAH sabe que el cuerpo y la mente no siempre se ponen de acuerdo. Muchas veces, el atracón no nace en el estómago, sino en el cerebro. La impulsividad, la búsqueda de dopamina y la dificultad para regular emociones hacen que la comida se convierta en un refugio rápido, aunque después llegue la culpa.

La trampa de la dopamina

El cerebro con TDAH funciona con menos dopamina, el neurotransmisor del placer y la motivación. ¿Qué hace entonces? Busca estímulos inmediatos. La comida azucarada o ultraprocesada dispara un “subidón” rápido... que pronto se desvanece. Así aparece el círculo: comer sin parar → sentirse mal → volver a comer para aliviar.

Hormonas y desregulación

En las mujeres, la perimenopausia puede intensificar este fenómeno. Los cambios en estrógenos alteran el ánimo, el sueño y la regulación del apetito. No es solo “antojo”, es biología jugando en contra.

Lo que realmente ayuda Recuperar poder en la mesa

No se trata de fuerza de voluntad, sino de estrategia:
Rutina de comidas: evitar largos periodos de ayuno.
Proteínas y grasas saludables: mantienen estable la glucosa y reducen impulsividad alimentaria.
Descanso reparador: sin sueño, el autocontrol baja.
Planificación sencilla: snacks preparados, comida visible y accesible.



COMPASIÓN: DEJAR DE CULPARSE, ENTENDER QUE EL ATRACÓN ES UN SÍNTOMA, NO UN FALLO PERSONAL.



Hablar de atracones y TDAH no es hablar de debilidad, sino de un cerebro que busca regularse como puede. Cuando comprendemos este vínculo, dejamos de luchar contra nosotras mismas y empezamos a cuidarnos desde otro lugar.

El cambio no ocurre al prohibirnos, sino al aprender a escucharnos.

Porque tu relación con la comida no define tu valor: tu fuerza está en reconocer lo que pasa y darte la oportunidad de sanar.



Sobre la autora

Cristina Gil Búrdalo es orientadora en la Comunidad de Alta Demanda, asesora de vida saludable, asesora nutricional y especialista en salud hormonal. Acompaña a mujeres con TDAH y perimenopausia a mejorar sus síntomas a través de alimentación, suplementación natural y rutinas sencillas que transforman el día a día.

Síguela en Instagram: <https://www.instagram.com/crisgibu?igsh=MXd5dTRma2p1cHJ6Yw==>

Únete a su grupo de WhatsApp: Nutrición y balance hormonal

<https://chat.whatsapp.com/FpsFLI87odl6K2sDWXXvUY>

Dejando huella

EVOLUCIÓN DE BEBBÉ A ADULTO DE ALTA DEMANDA

Cuando un bebé de alta demanda llega al mundo, lo hace con toda la fuerza de su temperamento. Son bebés intensos, que lloran con una energía desbordante, que apenas toleran la espera, que buscan el contacto constante y que reclaman día y noche una presencia atenta. En esos primeros meses, los padres suelen preguntarse si algo va mal, cuando en realidad lo que están observando son indicadores de temperamento que forman la personalidad.

La alta demanda no es un trastorno ni un problema: es un modo diferente de estar en el mundo, un motor que los impulsa a sentir y vivir con una intensidad que pocos pueden imaginar.

A medida que crecen, los atributos iniciales no desaparecen, sino que se transforman. El llanto inconsolable del bebé se convierte en una sensibilidad emocional que los niños expresan con palabras, con rabietas más largas de lo esperado o con una necesidad de validación constante. La dificultad para dormir se traduce en una mente activa que no descansa, que se enciende con preguntas a deshoras y que no quiere desconectar porque siempre queda algo más por explorar, por curiosear. La demanda continua de brazos se transforma en la búsqueda de compañía, de atención y de diálogo profundo.

En la etapa escolar, su energía inagotable puede manifestarse en forma de inquietud, impaciencia y necesidad de moverse; su insistencia en que las cosas se hagan “ya” se convierte en perfeccionismo y exigencia.

La testarudez de los primeros años evoluciona en perseverancia y en una capacidad asombrosa de no rendirse hasta alcanzar lo que desean.

La hipersensibilidad sensorial que a los bebés les hacía rechazar etiquetas de ropa o ciertos sonidos, en la infancia se convierte en una sensibilidad estética, artística o ética: perciben lo que otros no ven, notan lo que otros no sienten, y eso los conecta de forma única con el mundo.



Al llegar a la adolescencia, los rasgos de alta demanda pueden ser desafiantes: una emocionalidad intensa, necesidad de independencia, dificultad con la rutina o el aburrimiento, sensación de no encajar. Pero también aquí se encuentra el germen de sus mayores fortalezas: capacidad de cuestionar lo establecido, impulso de cambio, sensibilidad hacia las injusticias, creatividad sin límites.

Lo que en la infancia se vive como “demasiado” comienza a convertirse en “talento”.

Y en la vida adulta, esos bebés que un día parecían insaciables se transforman en personas con una energía vital inusual, capaces de liderar proyectos, implicarse de lleno en aquello que aman y sentir con una profundidad que los hace únicos.

Su intensidad ya no es un peso para los demás, sino un motor para construir relaciones auténticas, innovar en su trabajo y dejar huella allí donde van. Lo que en la cuna era demanda, en la madurez se revela como pasión, perseverancia y un sentido profundo de propósito.

- Fortalezas que emergen en la edad adulta
- Capacidad de entrega y pasión en todo lo que emprenden.
- Perseverancia y resiliencia frente a la adversidad.
- Sensibilidad hacia las emociones ajenas y gran empatía.
- Creatividad y pensamiento original.
- Liderazgo natural y capacidad de movilizar a otros.
- Inconformismo positivo: buscan mejorar y transformar su entorno.
- Energía vital que los impulsa a no conformarse con lo superficial.
- Autenticidad: son intensos, sí, pero también genuinos.

La alta demanda no es un obstáculo que superar, sino un camino que recorrer. Quien se atreve a acompañar a un bebé de alta demanda en sus primeros años, con paciencia, amor y comprensión, tiene frente a sí el privilegio de ver crecer a un adulto apasionado, creativo, sensible y fuerte.

Porque lo que de pequeños parece excesivo, con el tiempo se convierte en la marca imborrable de quienes están destinados a dejar huella.



Quien mucho abarca poco aprieta



Hace muchos años me preguntaron qué era lo que mejor se me daba. Así, sin más contexto, solo un objetivo: elegir, entre todas las «cosas» o actividades que se me ocurriesen, cuál podía hacer mejor. No supe qué responder.

Ha pasado bastante tiempo desde entonces, pero si me repitiesen esa pregunta, volvería a quedarme en blanco. De igual manera que cuando alguien quiere saber cuál es mi mayor hobby o ese tema que me apasiona y acapara toda mi atención. No es por falta de opciones, sino porque hay tantas cosas que me gustan que no puedo elegir.

Hay un dicho popular que dice «Quien mucho abarca poco aprieta». En mi caso es así, no lo oculto. Mi concentración fluctúa y salta de una tarea a otra sin descanso, y mis ansias por aprender son tales que cada día encuentro una nueva disciplina que me encantaría conocer y abarcar. Numerosos estudios han probado que aprendemos por lo que se conoce como curva de aprendizaje en forma de U.I.

Basándonos en esto podríamos afirmar que aprender algo nuevo es como escalar una montaña: al principio, el terreno es suave y el progreso es rápido, pero a medida que ascendemos, el camino se vuelve más empinado y desafiante.

Basándonos en esto podríamos afirmar que aprender algo nuevo es como escalar una montaña: al principio, el terreno es suave y el progreso es rápido, pero a medida que ascendemos, el camino se vuelve más empinado y desafiante. Alcanzar la cima requiere esfuerzo sostenido, práctica deliberada y superar obstáculos cada vez más complejos. Ahora bien, ¿por qué quería yo ser una experta en algo?

Como todo el mundo, tengo interés por desarrollar mi vocación y convertirme en una buena profesional. Pero más allá de esto, que aparecerá sin duda con la madurez, ningún niño tiene necesidad de ser el mejor pianista del conservatorio, de derrotar a grandes maestros del ajedrez o de jugar al fútbol como un canterano del Real Madrid. Por el contrario, he descubierto que está bien esa heterogeneidad.

Abrazar nuestra diversidad de gustos nos ofrece a menudo una vía para conocer a gente con la que compartir alguna afición y así integrarnos —un gran reto entre las personas con altas capacidades—, nos ayuda a satisfacer, al menos en parte, esa necesidad constante de autosuperación, y combate el aburrimiento y la frustración que a menudo aparecen cuando dedicamos toda nuestra energía a una sola actividad.

En definitiva, no tener un único interés o una pasión dominante no es un defecto, sino una forma de ser.

Esa dispersión aparente es, en realidad, una expresión de la curiosidad insaciable que muchas personas con altas capacidades compartimos.

Y aunque a veces cueste encontrar un rumbo claro o mantener el foco en una sola dirección, también es cierto que en esa multiplicidad de caminos se esconden valiosas oportunidades de aprendizaje, crecimiento y conexión.

No se trata de elegir entre abarcar mucho o apretar más, sino de disfrutar el recorrido, sabiendo que cada nuevo interés es una puerta abierta al descubrimiento

Escrito por Nerea Aceituno

Autora y Colaboradora de Comunidad www.altademanda.es

[IG @nerea04_parradista](#)

[IG @rimasyreflexiones_nerea](#)

<https://altademanda.es/category/nerea-aceituno/>





El despertar neurodivergente en la edad adulta

AQUÍ ESTOY YO

Por fin, nuestra voz resuena con fuerza.

Durante años (para muchos/as, décadas) vivimos como piezas que no encajaban del todo. Nos esforzamos en imitar los gestos, las normas no escritas, las formas “correctas” de ser. Afinamos nuestras antenas sociales para captar lo invisible: cuándo hablar, cuándo callar, cómo reír, cómo mirar. Algunos aprendimos a pasar desapercibidos; otros, a destacar de formas que nadie entendía. Muchos lo hicimos sin saber que teníamos un nombre: neurodivergentes.

Y un día, algo se encendió. Una palabra, un test, un vídeo, una conversación. De repente, todo empezó a tener sentido. No estábamos rotos. **Estábamos camuflados.**

La neurodivergencia adulta es una revelación silenciosa que estalla por dentro. No llega con fanfarrias, llega con un nudo en la garganta, con lágrimas inesperadas, con recuerdos que cobran un significado nuevo. Es mirar hacia atrás y ver a la niña que se sentía “rara” en el recreo, al adolescente que se aislaba sin saber por qué, al adulto que se exigía funcionar como si llevara un traje invisible tres tallas más pequeño... y de pronto, abrazarlos.

La adultez no es el final del camino. Es el principio del despertar.

Encontrar tu identidad neurodivergente en la edad adulta no es “llegar tarde”. Es llegar en el momento exacto para poder mirarte sin filtros. Para poder deshacerte de capas y capas de “deberías” que no te pertenecían. Es redescubrir tu forma de pensar, sentir y estar en el mundo sin pedir perdón por ello.

Porque ser neurodivergente no es un error que corregir: es una forma diferente —y profundamente valiosa— de existir. Somos quienes perciben lo invisible, quienes sienten el mundo en alta definición, quienes analizan con una profundidad que otros ni sospechan, quienes crean conexiones inesperadas, quienes aman con intensidad desbordante.

Somos la generación que está rompiendo el silencio.

Nuestros padres y abuelos no tuvieron el lenguaje.

Muchos de nosotros tampoco lo tuvimos hasta hace poco. Pero aquí estamos: adultos que se atreven a cuestionar, a nombrar, a sentir orgullo. Adultos que deciden salir del escondite no solo por sí mismxs, sino también por quienes vienen detrás.

Ya no queremos encajar a la fuerza. Queremos espacios donde se nos celebre, no donde se nos tolere. Queremos poder decir “me cuesta esto” sin que se ponga en duda nuestra valía. Queremos brillar con nuestra luz propia, no con el reflejo de expectativas ajenas.

Y por eso, hoy gritamos: **AQUÍ ESTOY YO.**

Aquí está la persona que pasó años sintiéndose demasiado intensa, demasiado dispersa, demasiado lógica, demasiado emocional, demasiado... todo.

Aquí está la mente que cuestiona, que imagina, que profundiza, que conecta piezas que otros ni ven.

Aquí está la voz que ya no se disculpa por existir de otra manera.

No necesitamos permiso para ser.

No necesitamos que nos arreglen.

Lo que necesitamos es que el mundo nos vea. De verdad.

Porque cuando una persona neurodivergente adulta se encuentra a sí misma, no solo se libera: enciende una llama. Y esa llama ilumina caminos para otrxs que siguen buscándose en la oscuridad.

Así que sal, respira hondo y grítalo sin miedo:

“¡Aquí estoy yo! Soy neurodivergente, soy adulta, y por fin, soy libre.”

Anna Company Galvez

Especialista en perfiles neurodivergentes certificada en alta demanda alta sensibilidad y altas capacidades

Fundadora de la comunidad www.altademanda.es y del proyecto neurodivergentes.es

email: anna@altademanda.es

whatsapp 672039982

telegram: @Anna_Company

grupo de telegram: <https://t.me/altademandacomunidad>

<https://t.me/tribuneurodivergentes>

comunidad de whatsapp <https://chat.whatsapp.com/HaO5jX0qFkFL2qV2Uap1jc>

Relato personal

DESCUBRIENDO LA MATERNIDAD CON UNA BEBÉ DE ALTA DEMANDA

Por fin estaba en casa con mi bebé en brazos los últimos meses había tenido complicaciones de salud, sufrí intensos dolores de cabeza derivados de una enfermedad neurológica que se desarrolló en el séptimo mes de embarazo, la cual se suponía que iba disiparse luego de dar a luz, pero no fue así.

La primera noche en casa fue un reto mi bebé lloró por mucho tiempo antes de quedarse completamente dormida, me invadía el miedo y la incertidumbre de una madre primeriza, no pasaron muchos días para darme cuenta de que había algo diferente en ella, su llanto **era intenso y demandante, sus siestas no pasaban de 10 minutos y tenía suficiente energía para estar despierta por horas, no me dejaba hacer absolutamente nada, era realmente absorbente.**

Ahí me encontraba yo, **perpleja y sin saber cómo manejar la situación** esto me estaba sobrepasando, mi esposo trabajaba hasta altas horas de la noche y yo aún estaba sufriendo de cefaleas las cuales solo se aceleraban con el llanto desmedido de la bebé ya había intentado de todo, pero simplemente no se calmaba **¡Me necesitaba a mí! pero yo necesitaba “estar bien” ...**

Algo que no estaba consiguiendo.

El tiempo pasaba y cada día era como iniciar de nuevo cuando pensaba que “ya me las sabía todas”, aparecía algo nuevo, nada estaba escrito, lo que un día me funcionaba al otro día ya no. ¡Me sentía exhausta! Continué buscando respuestas hasta que un día encontré la Comunidad de Alta Demanda la cual me brindó información y apoyo, descubrí que mi nena es de Alta Demanda y Alta Sensibilidad desde entonces todo parece más llevadero, aunque cada día es un desafío. Actualmente mi nena tiene 6 años y medio y tengo una bebé de 11 meses que es altamente sensible, mi maternidad no ha sido fácil, pero sí una experiencia enriquecedora.

Le comuniqué a mi neurólogo lo que estaba pasando con mi bebé porque temía que mi tratamiento estuviera influyendo en su desarrollo, a lo que me respondió. Si ya comprobó que no tiene ninguna afección y si después de dormir una siesta por muy pequeña que haya sido, su bebé está enérgica no hay nada de qué preocuparse, todo está completamente normal es usted quien debe atender las necesidades de su bebé_ esas palabras quedaron resonando en mi cabeza y Me preguntaba:

¿Cómo lograría satisfacer todas sus demandas? Comprendí que era mi responsabilidad como madre informarme me repetía ¡Debe haber algo más que yo aún no sé!, **indagando me encontré con un video que explicaba el término Alta Demanda, en el que se describían las necesidades de los bebés de Alta Demanda fue entonces cuando todo cobró sentido** ¡Mi bebé era de Alta Demanda!, saberlo me dio cierta tranquilidad;

Decidí que estaría con ella el tiempo que me fuera posible... resignada a que nadie más podría cuidarla por mí, por mucho que lo intenté, no acepté la leche de fórmula, la llevaba a todas partes conmigo, incluyendo a mis citas semanales con el neurólogo, ya que la alimentaba únicamente con lactancia materna.

Autor: Sara Elisabet Benitez Canales
Email: sarabenitezm0803@gmail.com
Tik Tok: sarabenitezm0803

Halloween



Halloween: magia, luces y emociones



Halloween es una fecha que despierta ilusión en muchos niños, pensar en el disfraz, en los dulces que recolectarán, luces de colores característicos que iluminan las casas y un clima festivo en el aire que nos invita a jugar y divertirnos.

Esto se escucha maravilloso; sin embargo, para muchas familias neurodivergentes, esta celebración se vive de una manera muy distinta y muy especial. Desde los disfraces con texturas que se sienten como espinas, el volumen fuerte de la música, la emoción y los gritos intensos de otros niños, hasta la expectativa de saber “cómo va a reaccionar mi hijo”, pueden convertirse en un gran reto.

Hoy te voy a platicar cómo estas experiencias, lejos de ser un obstáculo, pueden ayudarnos a vivir un Halloween desde la autenticidad y conexión familiar.

El disfraz perfecto

Muchos padres nos enfrentamos al reto de que nuestros hijos no toleren las telas rasposas, las máscaras o el maquillaje, y esto está bien, porque no se trata de imitar lo que hacen todos, sino de encontrar el atuendo indicado, que los haga sentirse cómodos y seguros. Algunas veces esto se resume en una capa ligera y suave, una playera alusiva o un accesorio pequeño que represente a algún personaje.

El verdadero espíritu de Halloween está en jugar a ser otro por un momento, sin perder la esencia de uno mismo. Así que el disfraz perfecto es el que respeta la personalidad de tu hijo.

La magia de las tradiciones tranquilas.

No a todas las familias les gusta salir a pedir dulces hasta tarde, a algunos solo les gusta ver desde lejos, sin participar en el recorrido, y eso no significa perderse la celebración o aburrirse. Pueden inventar sus propias tradiciones en casa: Preparen una cena de Halloween con decoraciones y alimentos naranjas y morados.

Lean cuentos de magia o suspenso a la luz de una linterna.
Decoren calabazas en familia, sin prisas ni ruido.

Preparen una tarde de golosinas y snacks de Halloween.
Inventen sus propios disfraces.

Te aseguro que estos momentos crearán recuerdos más profundos que cualquier recorrido agotador por la colonia.
Imaginen la sensibilidad como un superpoder.

Mientras algunos niños disfrutan del bullicio, los niños neurodivergentes perciben cada detalle: la intensidad de las luces, la música, la emoción de los demás. Esta capacidad de sentir tan intensamente no es una limitación, sino un superpoder emocional que merece ser celebrado.

Halloween, como cualquier otra tradición, también se disfruta cuando la vivimos desde la empatía y el respeto. No se trata de “hacer lo que los demás”, **sino de crear una experiencia significativa respetando el ritmo de nuestros hijos.**

Al final del día, cuando el disfraz se guarda y la emoción disminuye, lo que nos queda no son los dulces, ni las opiniones, sino la felicidad de haber acompañado a nuestros hijos desde el amor, la validación y el respeto, en medio de tantos estímulos externos. **Porque en la sensibilidad y la intensidad también habita la magia.**



Psicóloga Jessica Rubio Realí

@Psicjessrubio

Jessica Rubio Realí

@angelesentuvda_jak

Psic. y MEd. Jessica Rubio Realí

Especialista certificada en Alta Demanda y Alta Sensibilidad

Terapeuta holística



jessrubio.reali@gmail.com



<https://www.instagram.com/psicjessrubio>



<https://www.facebook.com/jessrubioreali>



[Whatsapp psicología alta demanda y alta sensibilidad](https://www.whatsapp.com/channel/jessrubio)

No es un “adiós” es un: “hasta encontrarnos”

EL DÍA DE MUERTOS Y EL DUELO, CON ALTAS CAPACIDADES.

Querida familia neurodivergente,

Octubre llega, y con él, ese olor a copal, cempasúchil y pan de muerto que se cuela por la rendija de la ventana. Mientras veo a mi pequeño con altas capacidades intentando clasificar las calabazas por tonalidad exacta de naranja (y teniendo una crisis sensorial porque ninguna es idéntica a la de la película), me doy cuenta de que para nuestras mentes *wifi-de-5G*, la muerte no es un tema tabú. Es un concepto fascinante, abrumador, lleno de preguntas sin fin y, curiosamente, en México le ponemos música de mariachi y le damos de comer.

Si para cualquier niño el duelo es un laberinto, para un neurodivergente, y especialmente para uno de altas capacidades, es un laberinto espejado con ecuaciones filosóficas en las paredes. Y nosotros, los mexicanos, en lugar de darles un mapa, les damos una ofrenda llena de colores, sabores y símbolos. ¿Resultado? Una tormenta perfecta de intensidad emocional y profundidad existencial. Bienvenidos al duelo con alta demanda y sazón azteca.

1. La mente que no para de preguntar (ni un minuto de tregua)

Cuando falleció el abuelo, mi hijo no lloró de inmediato. Se quedó quieto, procesando. Y luego, llegó la avalancha:

—Mamá, si el cuerpo se descompone, ¿qué pasa con la energía? ¿La convierte el universo en otra cosa? ¿Cómo sabe la mariposa monarca que debe llegar al mismo lugar si nunca ha estado ahí? ¿Es una metáfora? ¿El abuelo ahora es datos en la nube? ¿Podemos hackearlo?

Ahí lo tienes.

El duelo para un cerebro de altas capacidades no es solo tristeza. Es una tesis doctoral en filosofía, física cuántica y biología, todo mezclado con una punzada en el corazón que no entienden muy bien porque su cerebro va más rápido que sus emociones. Se frustran porque no pueden encontrar una respuesta lógica y definitiva a la muerte. Y el "ya está en un mejor lugar" les parece una explicación terriblemente vaga y poco satisfactoria.

Nuestro rol de mamás pseudonormales: En lugar de cortar las preguntas con un "ya no pienses en eso", hay que abrazar la curiosidad. "No sé, ¿tú qué crees?" puede ser la puerta a una conversación maravillosa. Dejemos que construyan sus propias teorías. Acompañemos su búsqueda, aunque no tengamos las respuestas. A veces, lo que necesitan no es una solución, sino un compañero de viaje en su exploración mental.

2. El día de muertos: un manual de instrucciones sensorial y literal

Aquí es donde la cultura mexicana se convierte en nuestro mejor aliado (y, a veces, en un desafío sensorial monumental). El Día de Muertos es, probablemente, la celebración más neuro-friendly para explicar la muerte. Es concreta, simbólica y literal.

Lo bueno:

Lo hace tangible: La ofrenda es un "kit de bienvenida" para el difunto. Aquí está tu foto, tu comida favorita, el agua para que te refresques. Para una mente que necesita concretar lo abstracto, esto es oro puro. La muerte deja de ser una ausencia etérea para convertirse en una visita programada.

Permite la acción: Pintar la cara de catrina, cortar papel picado, colocar las flores. Son actividades motoras que ayudan a canalizar la intensidad emocional. Es duelo en movimiento.

El desafío (porque con alta demanda, siempre lo hay):

¡Sobrecarga sensorial alert!: El olor del cempasúchil es fuerte. El mercado está llenísimo. La música suena a todo volumen. Es vital reconocer esto y tener un "plan B". Tal vez hacemos una ofrenda pequeña y tranquila en casa, con velas de batería para evitar el humo. No se trata de aguantar, se trata de participar a nuestro ritmo.

La literalidad: "¿Y si el abuelo no quiere pan? ¿Y si prefiere galletas? ¿A qué hora llega exactamente? ¿Cómo entra si la ventana está cerrada?" Aquí, el estilo @MamáPseudonormal aplica la máxima: "Acepta la literalidad y conviértela en magia". "Pongamos ambas, para que él elija. Y llega cuando nadie lo ve, como un suspiro." Flexibilidad creativa al poder.

3. Permiso para Sentir (y para No Sentir) a lo Mexicano

Nos han enseñado que el duelo es llorar en silencio. Pero la tradición mexicana a veces es contar anécdotas divertidas del difunto entre lágrimas. Eso, queridas familias, es un regalo para nuestros hijos intensos.

Es okay reírse recordando lo chistoso que era el abuelo. Es okay si un día la tristeza es un océano y al siguiente parece que no pasará nada (el cerebro se protege, hace pausas). La alta demanda emocional no es lineal. Hay que darles permiso de vivir su duelo a su manera: si necesitan escribirle una carta al abuelo, hacer un dibujo hiperdetallado de una tumba, o pasar una hora hablando de la teoría de los multiversos donde él sigue vivo.

En conclusión, mi gente,

Octubre, con su manto de cempasúchil, nos recuerda que la muerte es parte de la vida. Para nuestras familias neurodivergentes, este mes es una oportunidad única para abordar el duelo con honestidad, creatividad y una buena dosis de realismo mágico. No temamos a las preguntas incómodas. Abracemos la literalidad. Adaptemos las tradiciones a nuestras necesidades sensoriales.

Porque al final, como bien dice nuestra sabiduría popular, la muerte solo es natural. Y ¿qué hay más natural para una mente de altas capacidades que querer entenderlo todo, hasta lo más misterioso? Nuestro trabajo no es darles todas las respuestas, sino acompañarlos con un chocolate caliente y un pedazo de pan de muerto (o galletas, por si las dudas) en su búsqueda personal.

HASTA LA PRÓXIMA, EN ESTE VIAJE PSEUDONORMAL.

Paulina Ontiveros C.

@MamáPseudonormal

Redes:

Facebook: <https://www.facebook.com/MamaPseudonormal>

Instagram: https://www.instagram.com/mama_pseudonormal

WhatsApp: <https://whatsapp.com/channel/0029Vah35BiGehEMqvk5Ma0R>

Youtube: <https://www.youtube.com/@mamapseudonormal>



Un Halloween para todos: cómo vivir esta fiesta con niños neurodivergentes

Halloween es una de las festividades favoritas de muchos niños: disfraces, dulces, juegos y decoraciones la convierten en una experiencia mágica. Sin embargo, para muchas familias con niños/as neurodivergentes —es decir, con formas distintas de procesar el mundo, como el autismo, el TDAH, la dislexia o trastornos del procesamiento sensorial—esta celebración puede representar más estrés que diversión. En este artículo, te comparto ideas y consejos para vivir un Halloween inclusivo, empático y adaptado a las necesidades únicas de cada niño.

Preparar con anticipación: clave para reducir la ansiedad

Los/as niños/as con neurodivergencias pueden sentirse más tranquilos cuando saben qué esperar. Algunas ideas:

Usar cuentos ilustrados, vídeos o pictogramas para explicar qué es Halloween y qué pueden esperar.

Crear un calendario visual con los días previos a la fiesta, incluyendo si se disfrazarán, a dónde irán o qué harán.

Hacer ensayos en casa del “Truco o trato”, practicando los pasos de forma divertida y sin presión.

Disfraces cómodos y sin sobrecarga sensorial

Muchos/as niños/as con hipersensibilidad sensorial rechazan disfraces con etiquetas, texturas ásperas o accesorios molestos. Busca:

Ropa cómoda con estampados temáticos (por ejemplo, una camiseta de esqueleto o pijamas divertidos).

Permitir que el niño elija si quiere disfrazarse o no.

Evitar maquillajes, máscaras o pelucas si le resultan incómodos.

Lo importante no es el disfraz, sino que el niño se sienta seguro y feliz.

Adaptar la experiencia del “Truco o Trato”

Salir temprano, cuando aún hay luz y menos ruido.

Elegir rutas cortas y conocidas.

Usar un carrito o coche si el niño se cansa.

Si no quiere salir, organizar un “Truco o Trato” en casa, con familiares o vecinos cercanos.

Entorno sensorial seguro

Halloween puede ser muy estimulante: luces parpadeantes, ruidos fuertes, multitudes. Para algunos/as niños/as, esto puede desencadenar una crisis sensorial. Algunas adaptaciones:

Visitar casas conocidas o participar en eventos más tranquilos como “Truco o Trato”.

Llevar auriculares con cancelación de ruido si tu hijo es sensible al sonido.

Crear una “zona segura” en casa a la que el niño pueda acudir si necesita calmarse o tomar un descanso.

Comunicación alternativa: no todos dicen “¡Truco o trato!”

Algunos/as niños/as no se comunican verbalmente o lo hacen de forma diferente.

Ten en cuenta:

El uso de tarjetas o pulseras que indiquen que el niño participa, aunque no hable.

Enseñar a vecinos o amigos que no todos los niños reaccionan igual.

Celebrar la participación, sin importar cómo se exprese.

Actividades alternativas para celebrar en casa

Si salir no es una opción o el/la niño/a se siente más seguro en casa, también pueden celebrar de formas creativas:

- Pintar calabazas (en lugar de tallarlas).
- Hacer manualidades sensoriales con slime, plastilina o materiales suaves.
- Ver una película de Halloween amigable en un ambiente tranquilo.
- Organizar una búsqueda de dulces en el patio o dentro de casa.
- Adaptar, no forzar

Cada niño/a es único/a, y no hay una sola manera de celebrar Halloween. Algunas familias eligen no participar, y eso también es válido.

Lo importante es respetar las necesidades emocionales y sensoriales del niño.

Como madres/padres, a veces sentimos la presión de “hacer todo igual que los demás”, pero la verdadera magia está en adaptar la experiencia para que nuestros/as hijos/as se sientan bien consigo mismos y con su entorno.

En resumen:

Prepárate con anticipación.

Adapta disfraces y actividades a las necesidades sensoriales.

Respetar las formas de comunicación del niño.

No tengas miedo de celebrar Halloween de forma diferente.

Y sobre todo: escucha a tu hijo/a, sigue su ritmo y celebra sus pequeños logros.

Tip para compartir con vecinos o maestros

Si puedes, informa a tu comunidad sobre cómo apoyar a niños/as neurodivergentes durante Halloween.

Aquí algunas ideas sencillas:

Ser pacientes si un/a niño/a no dice “gracias” o no responde como se espera.

No hacer comentarios si no está disfrazado.

Tener dulces sin alérgenos (como nueces o gluten).

Aceptar todas las formas de participación, incluso si son silenciosas.

Un Halloween inclusivo no es complicado: solo requiere empatía, flexibilidad y mucho amor.

El halloween que no se celebra

Me gustaría hablar del miedo, el miedo latente que está presente en las familias que tenemos hijos de alta demanda. Ese miedo que no se nombra, pero que vives cada mañana antes de despertar a tu hijo o cuando estás preparándote para recogerle de la escuela.

Es posible que a veces te sientas mal por ello, ¿cómo puedes no querer estar con tu hijo? ¡Si!

¡Deberíamos sentirnos súper felices por la dicha de ser padres!

Se acerca Halloween, vemos escaparates llenos de fantasmas, monstruos y decoraciones que nos intentan dar miedo. Nos invitan a fiestas donde nos disfrazamos con motivos terroríficos, olvidando quizá cuál es el verdadero motivo de este día: recordar a nuestros muertos y santos.

Y está bien que tratemos de divertirnos, pero...tenemos la tendencia en esta sociedad de olvidarnos de lo importante, nos olvidamos en Halloween del verdadero significado de la fiesta, y nos olvidamos en el día a día de que ya tenemos demasiadas criaturas horribles que habitan en nuestro interior, y nos impiden ser felices.

Estamos en una época donde vamos con prisas, todo va rápido, se premia la eficacia y la rapidez, y hay poco espacio para sentir.

Nos olvidamos de cómo estamos, porque estamos muy ocupados en hacer todo lo que tenemos que hacer.

Así que gracias por estar leyendo este artículo, porque durante unos minutos te quiero invitar a que pares de hacer, para sentir:

¿Te suena esto del miedo?

Hay un Halloween que no celebramos, porque las familias de alta demanda nos hemos acostumbrado a vivir con miedo, quizá esto no te pase, ¡ojalá sea así! Pero ya son decenas de familias las que me hablan de esta sensación en las sesiones.

¿Te has dado cuenta de que convivimos con criaturas de la noche y con nuestros propios demonios todo el año? Te voy a hablar de los personajes más populares que salen en sesión:

- Un monstruo que nos asusta cada vez que nos acordamos que tenemos que volver al rol de padres o madres, este personaje nos suele hablar así:

“ya te toca despertar a tu hija jajajaaaa”,

“tu peor pesadilla se acerca ahora que tienes que recoger a tu hijo de la escuela”,

“aquí tienes tu ansiedad porque pasarás una terrorífica tarde entera con tus hijos”



- Un fantasma que en su tono fantasmagórico nos murmura: “Uuuuuu... hoy te van a criticar los paaaadres de la escuelaaaaa por no saber educar a tu hijooooo”, “seguro que te llaman hoooooy del colegioooooo para quejarse, o tu suegraaaaa te criticará como siempreeeee”

- Un asesino psicópata que nos dice: “noooo deberiiiias pensar asiii”, “¡Qué maaaala persooooonaaaa, ereeee una maaaal madreeee””.

¿Te resulta familiar alguna de estas voces? Es difícil hasta nombrar que no estamos disfrutando de la crianza de nuestros hijos.

Y te diré que tienes derecho a sentirlo, que es normal que te sientas así, pues desde la Comunidad de alta demanda, sabemos que no es nada fácil educar en calma a nuestros hijos intensos.

Pero también te recordamos que es posible hacerlo, queremos ofrecerte cuatro sencillas pautas que esperemos te ayuden a lograrlo:

1) Valida tus emociones.

No te culpes por lo que sientes, date cuenta de tu realidad como si vieras tu vida proyectada en una pantalla, donde un personaje vive tu día a día. Así podrás darle la importancia que tiene lo que estás viviendo.

2) Ahora pregúntate: ¿qué le dirías a esa persona que está viviendo esa experiencia? Seguramente Son palabras amables de apoyo, ¿Verdad?

Necesitas recordarte estas palabras más. ¿Por qué estás siendo tan dura contigo misma?

3) Busca ayuda para encontrar estrategias que te permitan resolver esos conflictos de una manera eficaz, sin desgastarte tanto.

4) ¿Cómo te ayudan esas voces de fantasmas y monstruos? ¡Despide a todos esos personajes ¡Terroríficos que te impiden ser feliz!.

Espero que este Halloween puedas darte cuenta de que lo más maligno en lo que puedes disfrazarte son esas horribles voces que están en tu interior.

¡La buena noticia es que solo tú puedes dejar de vivir un Halloween eterno!.

Soy Gema Gallego

Podéis encontrarme en:

gemacoaching@gmail.com

Instagram: [@soygemagallego](https://www.instagram.com/soygemagallego)

Facebook: [Gema Gallego Arranz](https://www.facebook.com/Gema-Gallego-Arranz)

Tiktok: [@soygemagallego](https://www.tiktok.com/@soygemagallego)

Linkedin: [Gema Gallego Arranz](https://www.linkedin.com/company/gema-gallego)

[Grupo de WhatsApp Maternidad emocionalmente intensa](#)

[Grupo de Whatsapp Apoyándonos en tribu](#)

[Grupo de WhatsApp intensamente emocionales](#)





María Montero

**Terapeuta Especialista en CEA
(condición del espectro autista),
ACI (alta capacidad intelectual)
Y Doble Excepcionalidad (2E).**

Cada niño siente, piensa y aprende
de manera única.

Mi labor es acompañar a niños y
familias con empatía y respeto,
para:

- Comprender sus necesidades.
- Potenciar sus talentos.
- Afrontar desafíos con más calma.
- Fortalecer los vínculos familiares.

Cada niño merece ser visto en su
totalidad.

**¿Me dejas acompañarte en este
camino?**

**Demos el primer paso
juntos, en el formato
que mejor se ajuste a
tus necesidades.**

Sesión de 1h.

50€

**Bono 4 sesiones
1h. cada sesión**

180€

**Bono 5 sesiones
1h. cada sesión**

215€

CONTACTO



659 58 14 35



monterovillalbamaria@gmail.com



www.altademanda.es



mamá doblemente excepcional



**¿Necesitas una valoración?
consúltame sin compromiso**

BERTA PINTO

ASESORA DE SUEÑO INFANTIL

“Juntos haremos que las noches vuelvan a ser un sueño.”

¿CÓMO PUEDO AYUDARTE?

En Inemuri encontrarás un plan para cada familia.
Planes 100% personalizados y respetuosos.

- Plan de sueño con seguimiento de 3 semanas 300€
- Plan de sueño con seguimiento de 1 semana 230€
- Plan de sueño sin seguimiento 170€
- Consulta de sueño (0 a 6 meses) 65€
- Consulta de sueño (a partir de 6 meses) 60€



**Primera llamada gratuita
de valoración
¡Contáctame!**



hola@inemuriasesora.com



www.inemuriasesora.es



[inemuri.asesora](https://www.instagram.com/inemuri.asesora)



614245266

Preguntas de suscriptores

1. ¿Un niño de alta demanda puede tener etapas en las que parece “calmarse” y luego volver a intensificarse?

Sí. Su intensidad no es lineal: suele fluctuar según la etapa madurativa, el entorno, el nivel de seguridad emocional y la carga de estímulos. Momentos de mayor estabilidad pueden alternarse con picos de demanda cuando se enfrentan a nuevos retos o cambios.

2. ¿La alta demanda desaparece con la edad o se transforma?

No desaparece, se transforma. A medida que crecen, los niños aprenden estrategias de autorregulación, desarrollan lenguaje y autonomía, y canalizan su intensidad hacia intereses o causas. Con acompañamiento adecuado, esa energía puede convertirse en liderazgo, creatividad o pensamiento crítico.

3. ¿Por qué estos niños parecen “no tener fondo” emocional ni físico?

Su sistema nervioso suele estar más activo y receptivo: siente, piensa y reacciona con más intensidad. Esto no significa que no se cansen, sino que sus umbrales de estimulación y su manera de procesar son distintos, por lo que necesitan acompañamiento respetuoso para aprender a frenar y autorregularse.

4. ¿Cómo diferenciar entre alta demanda y problemas de conductuales?

La diferencia clave está en la intención y la raíz del comportamiento. En la alta demanda, la intensidad responde a necesidades reales no satisfechas o a baja tolerancia a la frustración, no a manipulación. La mirada comprensiva y la observación sostenida son esenciales para no etiquetar erróneamente.

5. ¿Puede un entorno inadecuado “agravar” la alta demanda?

Sí. Un entorno rígido, poco sensible o sobrecargado de estímulos puede intensificar conductas difíciles, generar inseguridad y aumentar las explosiones emocionales. En cambio, un entorno ajustado y previsible favorece la regulación y el desarrollo equilibrado de su potencial



Preguntas de suscriptores

1. ¿La alta sensibilidad es un rasgo pasajero o permanece toda la vida?

Es un rasgo constitutivo del sistema nervioso, no una etapa. No desaparece con el tiempo, pero con autoconocimiento y un entorno respetuoso, las personas altamente sensibles aprenden a manejar mejor su intensidad emocional y sensorial, integrándola como una fortaleza.

2. ¿Por qué algunos niños altamente sensibles parecen “maduros” para su edad?

Porque captan matices emocionales, sociales y sensoriales que otros no perciben. Esto les da una mirada profunda sobre el mundo, pero su desarrollo emocional no siempre acompaña a esa percepción, por lo que pueden parecer adelantados en unos aspectos y muy vulnerables en otros.

3. ¿La alta sensibilidad siempre va unida a timidez o introversión?

No. Aunque muchos niños sensibles pueden mostrarse reservados, la sensibilidad no determina el estilo social. Existen niños altamente sensibles, extrovertidos, curiosos y sociables, que simplemente procesan la información y las emociones de forma más intensa.

4. ¿Puede un entorno poco respetuoso “apagar” la alta sensibilidad?

Sí. Un entorno crítico, sobreestimulante o poco empático puede hacer que el niño se bloquee, se desconecte de sus emociones o aprenda a reprimir su sensibilidad para encajar. Esto no elimina el rasgo, pero lo cubre de capas de protección que afectan su autoestima y autenticidad.

5. ¿La alta sensibilidad es lo mismo que tener trastorno?

No. Sentir más profundamente no significa tener un trastorno. La alta sensibilidad no es un trastorno, aunque puede confundirse con ansiedad, timidez extrema o TDAH u otros aspectos si no se comprende bien. Reconocerla permite ajustar los apoyos y evitar diagnósticos erróneos



Preguntas de suscriptores

1. ¿Un niño con altas capacidades siempre destaca académicamente?

No necesariamente. Aunque pueden tener gran potencial intelectual, su rendimiento depende de factores emocionales, motivacionales y contextuales. Si el entorno no estimula adecuadamente o existen otras necesidades no atendidas (como TDAH o alta sensibilidad), el rendimiento puede incluso bajar.

2. ¿Las altas capacidades pueden manifestarse de forma irregular?

Sí. Muchos niños muestran un desarrollo desincronizado: avanzan muy rápido en unas áreas y más lentamente en otras (por ejemplo, gran razonamiento lógico pero baja tolerancia a la frustración). Esta asincronía puede generar incompreensión tanto en la escuela como en casa.

3. ¿Todos los niños con altas capacidades disfrutan aprendiendo cosas nuevas?

No siempre. Si el aprendizaje no se presenta de forma profunda, significativa o con margen de autonomía, pueden aburrirse, desconectarse o mostrar resistencia. Su motivación suele activarse cuando perciben reto, coherencia y sentido en lo que aprenden.

4. ¿Pueden las altas capacidades coexistir con otros perfiles neurodivergentes?

Sí. Es frecuente la doble excepcionalidad: altas capacidades junto con TDAH, TEA, dislexia u otros perfiles. Esto puede enmascarar o distorsionar ambos rasgos, haciendo que pasen desapercibidos o se interpreten erróneamente como problemas de conducta o falta de interés.

5. ¿Un entorno escolar estándar puede limitar el desarrollo de un niño con altas capacidades?

Sí. Cuando no se ajustan los ritmos, la profundidad de los contenidos o las oportunidades de exploración, estos niños pueden desconectarse emocional y académicamente, perder motivación o incluso desarrollar ansiedad. La respuesta educativa diferenciada es clave para que florezcan





sorteos

SORTEO: 3 SESIONES GRATIS DE ANÁLISIS DE ADAPTACIÓN ESCOLAR CON LA PSICÓLOGA JESSICA RUBIO REALÍ

¿Tu hijo o hija empieza la escuela y te preocupa cómo vivirá este cambio?

La adaptación escolar puede ser un momento desafiante, especialmente cuando se trata de niños y niñas de alta demanda, alta sensibilidad o con altas capacidades, que suelen necesitar una transición más cuidadosa, respetuosa y personalizada.

Por eso, se sortearán 3 sesiones gratuitas de 30 minutos con la psicóloga Jessica Rubio Realí, especialista en infancia y adaptación escolar.

Durante estas sesiones se analizará el caso concreto de cada familia para ofrecer recomendaciones personalizadas, estrategias y recursos adaptados al perfil del niño o la niña, con el objetivo de facilitar una integración más tranquila y positiva en la guardería.

¿Cómo participar en el sorteo?

Rellena el formulario de participación que se adjunta.

Formulario de inscripción

Una vez enviado, recibirás un número de participación aleatorio por correo electrónico.

El día 29 de octubre se realizará el sorteo en directo mediante videoconferencia, donde se extraerán los tres números ganadores a través de una aplicación aleatoria (random).

Todas las personas inscritas podrán conectarse en directo para presenciar el sorteo y comprobar si su número resulta seleccionado.

En caso de que alguna de las personas ganadoras no pueda estar presente durante la videoconferencia, será igualmente notificada por correo electrónico para agendar su sesión gratuita con la psicóloga.



¿Qué se trabajará en las sesiones?

Durante los 30 minutos de orientación, se abordarán aspectos clave para facilitar la adaptación del niño o la niña a la guardería:

Cómo acompañar el proceso de separación de forma respetuosa.

¿Qué señales observar para detectar estrés, sobrecarga o inseguridad?

Estrategias para crear rutinas que aporten calma y previsibilidad.

Pautas específicas para niños con alta sensibilidad, alta demanda o altas capacidades.

Cada sesión estará enfocada en el caso particular de la familia, ofreciendo herramientas prácticas para que la transición a la guardería sea más armoniosa y segura para el pequeño.

Una oportunidad única para comenzar esta nueva etapa con confianza y comprensión.

Participar es sencillo, gratuito y puede marcar la diferencia en la forma en que tu hijo o hija vive su primer gran cambio.

Inscríbete en el formulario, recibe tu número de participación y acompáñanos el 29 de octubre en el sorteo en directo.

Quizás una de las tres sesiones gratuitas sea para ti y tu pequeño.

[Formulario de inscripción](#)

Si tienes cualquier consulta o comentario puedes dirigirte a **orientacion@altademanda.es**





sorteos

SORTEO DE UNA VALORACIÓN INFANTIL COMPLETA

¿Te gustaría comprender en profundidad la forma de ser, sentir y pensar de tu hijo o hija?

Esta valoración infantil integral te permitirá descubrir sus rasgos, talentos y necesidades emocionales, ayudándote a acompañarlo con más seguridad, calma y comprensión.

Se trata de un proceso completo y personalizado diseñado para explorar el perfil emocional, temperamental y cognitivo de tu hijo o hija, especialmente orientado a detectar rasgos de alta demanda, alta sensibilidad o altas capacidades.

¿En qué consiste la valoración infantil?

El proceso consta de varias etapas cuidadosamente estructuradas:

1. Tests para una valoración integral

A través de una serie de cuestionarios que responden los padres, se recopila información esencial sobre distintos aspectos del niño o la niña:

- Perfil de temperamento
- Intensidad emocional
- Habilidades cognitivas
- Comportamiento y personalidad
- Análisis de caso individual

En caso de ser necesario, también se pueden aplicar pruebas complementarias para analizar aspectos como la sobreestimulación, la rigidez mental, la atención, la ansiedad o el procesamiento sensorial.

Estos tests permiten conocer en profundidad cómo percibe, reacciona y se adapta el niño, ofreciendo una mirada completa sobre su funcionamiento emocional y cognitivo.

2. Análisis de resultados

Una vez obtenidas las respuestas, se realiza un análisis minucioso e individualizado para identificar los patrones principales del perfil del niño o la niña. Este paso es clave para comprender su forma de aprender, su manera de gestionar las emociones y los posibles factores que pueden estar influyendo en su comportamiento.

3. Sesión de orientación personalizada (por videoconferencia)

Después del análisis, se agenda una sesión de orientación de una hora, en la que se explican los resultados de manera clara y práctica. Durante la sesión se responden todas las dudas de la familia y se ofrecen recomendaciones personalizadas para acompañar al niño desde la comprensión y el respeto a su naturaleza. Además, se entrega material de apoyo en formato PDF (guías, manuales o lecturas recomendadas) para seguir aprendiendo sobre su perfil y necesidades.

4. Informe personalizado



La familia recibe un informe completo de aproximadamente 15 páginas, donde se detalla el temperamento, los rasgos y la personalidad del niño o la niña. El informe incluye recomendaciones específicas y orientaciones prácticas para aplicar en casa y fomentar su bienestar emocional y desarrollo integral.

5. Programa de acompañamiento

Además del informe, se ofrece un programa personalizado con ejercicios, actividades y técnicas diseñadas según el perfil obtenido. Este programa permite trabajar de manera práctica los rasgos identificados, fortaleciendo las áreas clave para su desarrollo emocional, cognitivo y social.

En caso de observar indicadores compatibles con alguna condición neurodivergente (como TDAH, TEA, dislexia o desorden de procesamiento sensorial), se orienta a la familia de forma clara y responsable sobre los pasos a seguir y las posibles derivaciones.

También podrías realizar esta valoración directamente adquiriéndola desde la web de www.altademanda.es en el apartado del menú “valoración infantil”

Cómo participar en el sorteo

Las personas que deseen participar deberán rellenar el formulario disponible en el enlace adjunto. Una vez enviado, recibirán por correo electrónico un número de participación.

Formulario de participación

El sorteo se realizará durante el mes de noviembre.

La fecha exacta se anunciará en la página web www.altademanda.es y también se notificará por correo electrónico a todas las personas inscritas.

La persona ganadora será contactada directamente por correo electrónico para iniciar el proceso de valoración infantil completa.

Comprender a tu hijo o hija es el primer paso para acompañarlo con empatía, confianza y claridad.

Si tienes cualquier consulta o comentario puedes dirigirte a
orientacion@altademanda.es



Vínculo



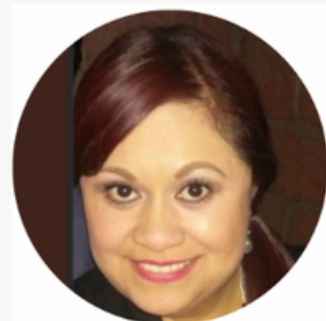
Equipo de la Comunidad

www.altademanda.es

Gema Gallego



Jessica Rubio Realí



Cristina Gil



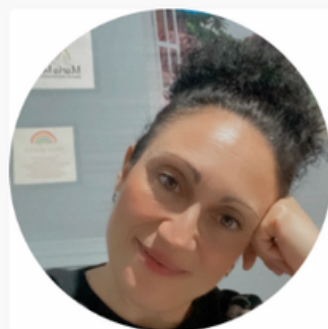
Nerea Aceituno



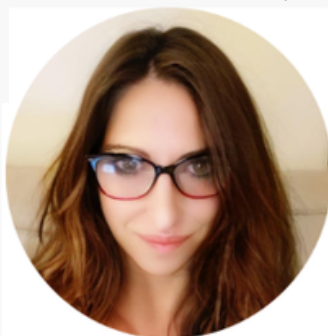
Alejandra Madrigal



María Montero



Anna Company



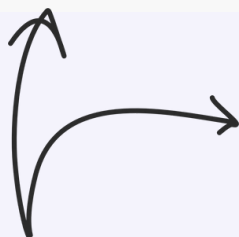
Rocío Serrano



Berta Pinto



Paulina Ontiveros



Haz click para conocerlas

diversaMente

ES EL MOMENTO DE COMPRENDER NOS

SUSCRÍBETE
Y PARTICIPA

A partir de enero 2026

1,5€/mes



Agradecimientos

Desde la [Comunidad \[www.altademanda.es\]\(http://www.altademanda.es\)](http://Comunidad www.altademanda.es) y www.neurodivergentes.es agradecemos la colaboración de los participantes externos que han contribuido de algún modo en esta revista