



Primeros 30 días después del diagnóstico

Qué priorizar y qué no apurar en las primeras semanas. Preguntas útiles, cómo ordenar la información y a quién consultar primero.

Un momento que no tiene manual

Cuando llega el diagnóstico, lo habitual es sentir muchas cosas a la vez: alivio por tener un nombre, miedo por lo que viene, culpa por lo que no vimos antes, urgencia por hacer algo. Todo eso es esperable. No estás sola, ni estás solo. El primer paso no es tomar diez decisiones: es respirar y ordenar lo que ya estás haciendo.

Una mamá del departamento de Treinta y Tres nos escribió:

"Quedamos helados, paralizados, sin entender un montón de cosas, sabiendo el camino que había que seguir pero sin saber cómo seguirlo."

Esta guía propone un mapa para los primeros 30 días. No es una lista para completar ya: es un orden sugerido para que nada quede sin mirar.

Semana 1 · Bajar la urgencia

La primera trampa es querer resolver todo esta semana. No hace falta. Lo que sí vale la pena ahora:

- Anotar lo que ya venís observando. Lo que te llama la atención, cuándo empezó, en qué contextos aparece más. Un cuaderno o una nota en el celular alcanzan. Esto te va a servir con cada profesional nuevo.
- Buscar una persona de confianza para hablar. Puede ser pareja, madre, amiga, una tía. No para que te dé consejos, para que te escuche decirlo en voz alta las veces que necesites. Contarlo afuera también es parte del proceso.
- Aplazar decisiones grandes. No renuncies al trabajo ni cambies de escuela esta semana. No hace falta.

Si hay crisis frecuentes, si no está comiendo o si no está durmiendo nada, eso sí es urgente y vale consultar. Todo lo demás puede esperar unos días.

Semana 2 · Ordenar los papeles

Una vez que el aire vuelve, conviene empezar a acomodar lo institucional. En Uruguay hay dos caminos paralelos que pueden avanzar al mismo tiempo:

Salud

- Pedí informes por escrito de cada consulta (pediatra, neuropediatra, psiquiatra, psicólogo). Con fecha, firma y lo que dijeron.
- Guardalos todos en una carpeta única (física o digital). Vas a agradecerlo cuando los necesites para un trámite, una escuela nueva o una segunda opinión.
- Si tu mutualista tiene equipo interdisciplinario para TEA, preguntalo explícitamente.

BPS

- Empezá el trámite aunque el diagnóstico esté "presuntivo": las ayudas de Ayex (prestaciones para personas con discapacidad) y la pensión por incapacidad son procesos largos. Varias familias del departamento pagaron terapia particular durante años esperando.
- En la biblioteca de Azulito hay una guía específica de Trámites BPS.

Semana 3 · Terapias, sin apurar

Una trampa común es salir corriendo a contratar cinco terapias a la vez. No sirve. El cerebro del niño o niña necesita tiempo entre cada estímulo nuevo, y la familia necesita energía para sostenerlas.

Lo que suele funcionar al comienzo:

- Una terapia principal (psicología infantil, psicopedagogía o terapia ocupacional, según el perfil), sostenida.
- Un seguimiento médico regular (neuropediatra o psiquiatra infantil cada tres a seis meses).
- Lo que ya funciona en casa (rutinas, juego, comidas) sin intentar "profesionalizarlo" todo.

Más adelante, si el equipo lo sugiere, se pueden sumar fonoaudiología, integración sensorial, intervención intensiva temprana (como ESDM o similares). No todo al mismo tiempo.

Semana 4 · La escuela

Si tu hijo o hija va a la escuela o al jardín, esta conversación no conviene apurarla ni postergarla demasiado. En el relevamiento varias familias contaron que la escuela fue uno de los espacios más complicados — docentes que no entendían la condición, incluso llamándola "enfermedad".

Tres cosas antes de reunirse con la escuela:

1. Decidí qué querés contar y qué no. No hay obligación de mostrar todos los informes.
2. Pedí la reunión por escrito, con una frase corta: "Queríamos conversar sobre apoyos que pueden ayudar a J. a disfrutar más la escuela."
3. Llevá una lista de observaciones concretas ("le cuesta la entrada", "tolera bien las actividades de plástica", "se desregula cuando hay cambios de rutina") y preguntá qué observan ellos.

En la biblioteca hay una plantilla con carta modelo para solicitar apoyos educativos formalmente si hace falta.

Lo que aprendimos escuchando

Las familias del departamento nos dijeron, una y otra vez, lo mismo:

"No hay soluciones mágicas. Hay que acompañar y disfrutar al niño que uno tiene, como es. Paciencia al infinito." — Silvia, mamá

"No es tan terrible como parece. La sociedad juzga porque no conoce, pero vos conocés a tu hijo mejor que nadie. Confiá en él, en su potencial." — Ximena, mamá

"Los padres no somos expertos en autismo, pero cada padre debe volverse experto en su hijo." — Andrea P., mamá

Eso es, quizás, lo más importante de estos primeros 30 días: correrse del apuro, empezar a observar sin juzgar, y empezar a convertirse en la persona que mejor va a conocer a su hijo o hija. El resto se va armando.

Azulito está para acompañar en ese camino. Si tenés una pregunta concreta, podés escribirle al chat cuando quieras.

Importante: Azulito no diagnostica ni reemplaza a los profesionales. Este material es orientativo y fue curado con familias TEA de Treinta y Tres.