



VERSIÓN GRATUITA

Diario de progresos neurodiversos

curso
25-26

NEURODIVERSOS

En casa



Soy madre de una **familia neurodivergente**. Mi hijo mayor, con 18 años, es TEA. Mi hija, de 15, es TDAH y altas capacidades. También es altamente sensible. Mi marido, probablemente, también sea TDAH. En nuestra casa, **la diversidad no es solo una característica**, es una forma de vida.

Gestionar la neurodivergencia en nuestra familia ha sido un **desafío lleno de aprendizajes**. Hemos navegado por etapas complicadas, desarrollando **estrategias para encontrar el equilibrio y avanzar juntos**.

Cada paso, cada pequeña victoria y cada obstáculo superado nos han enseñado que **la clave está en entendernos, apoyarnos y crecer como equipo**.

Si algo me hubiera facilitado este camino, habría sido **un recurso como este diario**. Un espacio para canalizar estrategias, documentar progresos, reflexionar sobre los conflictos y, sobre todo, cuidar la gestión emocional, tanto la mía como la de mi familia.

Este diario nace de nuestra experiencia, pero está hecho **para ti**. Espero que se convierta **en una herramienta útil en tu camino**, que te ayude a encontrar claridad, esperanza y fuerza para **afrentar los retos y celebrar cada paso** adelante.



Cuidar de ti, para cuidar de los demás



INTRODUCCIÓN

Cómo usar este diario

Cada apartado está diseñado para guiarte en diferentes aspectos del desarrollo de tu hij@. Te animo a dedicar un tiempo semanal para completarlo y aprovechar cada sección, según lo necesites. Este es un espacio flexible, hecho para adaptarse a tu realidad y ritmo. No hay una forma correcta o incorrecta de usarlo; adáptalo a tu necesidad.

¿Qué encontrarás?

- **Datos personales:** registra la información básica de tu hij@.
- **Conociendo a mi hij@:** diagnósticos, características y terapias.
- **Las primeras señales:** los primeros signos y su evolución.
- **Lo que le hace único@:** elementos que diferencian su personalidad.
- **Propósitos:** establece objetivos trimestrales y evalúa los avances.
- **Seguimiento escolar:** haz un resumen de las reuniones escolares.
- **Seguimiento semanal:** registra y reflexiona sobre momentos clave.
- **Seguimiento terapéutico:** anota recomendaciones y resultados de las terapias.
- **Estrategias clave:** plasma estrategias probadas y sus resultados.
- **Pasos que dejan huella:** escribe los logros importantes de tu hij@.
- **Agradecimientos:** reflexiona sobre las personas y momentos que han marcado vuestro camino.
- **Cierre y reflexiones:** valora los aprendizajes y los próximos pasos a seguir.

Consejo

Este diario no solo es un registro, sino que es un lugar para reflexionar, valorar y construir. Con el tiempo irás observando todos los progresos. ¡Hazlo tuyo y conviértelo en una herramienta básica para tu familia!

DATOS PERSONALES

de tu hij@

Infomación básica



Nombre

Edad

Fecha de nacimiento

Tipo de parto *Cesárea, fórceps, epidural...*

Centro escolar

Curso

Tutor/a

Plan individualizado *Si lo hay, describe brevemente las medidas adoptadas*



VERSIÓN GRATUITA

CONOCIENDO A MI HIJ@

Información médica y/o terapéutica



Diagnóstico principal

Fecha del diagnóstico

Profesional que lo diagnosticó

Comorbilidades Otras condiciones que pueden coexistir con el diagnóstico principal (ansiedad, TDAH, dislexia...)

Tratamientos/medicamentos actuales

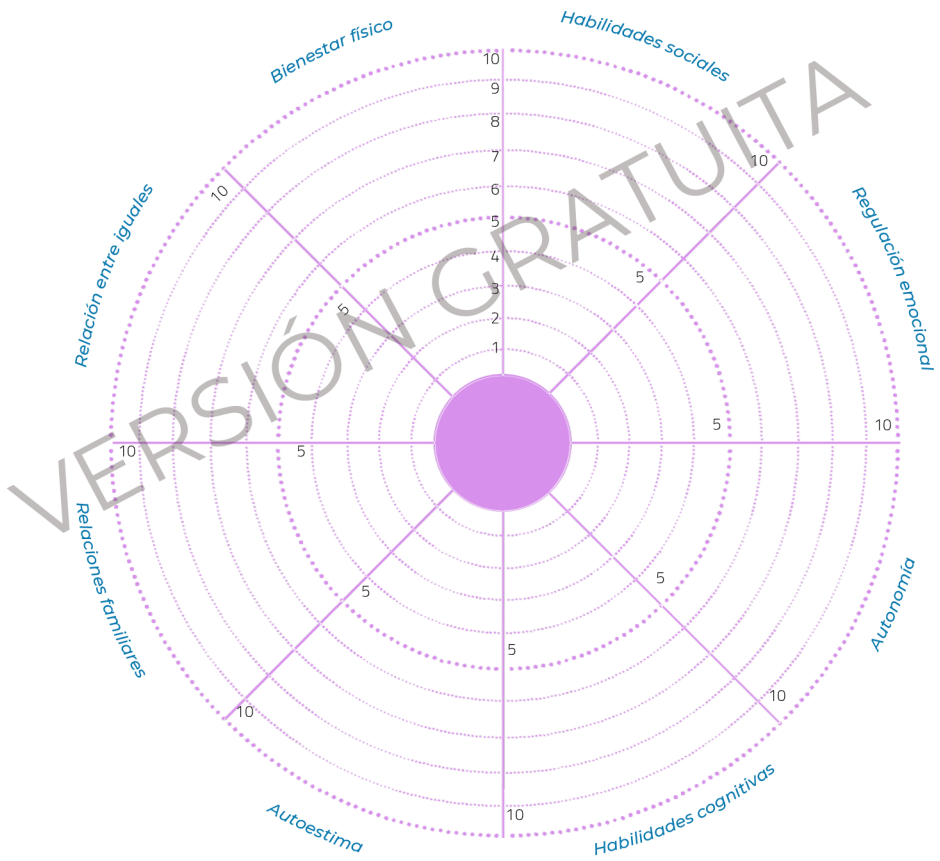
Alergias

Terapias en curso

VERSIÓN GRATUITA

LO QUE LE HACE ÚNIC@

Marca del 1 al 10 el nivel actual en cada segmento, siendo 10 el nivel más alto. Luego, une los puntos para formar un contorno, el cual te mostrará el equilibrio general entre las distintas áreas. Identificarás rápidamente las áreas que precisan más atención.



PROPÓSITOS

1^{er} trimestre: septiembre-diciembre

Planificación de los propósitos

*Piensa en los propósitos como objetivos flexibles y realistas.
Reflexiona sobre las posibles estrategias y pasos a seguir.
La clave es ajustarse al ritmo y las necesidades de tu hij@.*

Propósito 1



Pasos a seguir

Propósito 2



Pasos a seguir

VERSIÓN GRATUITA

SEGUIMIENTO SEMANAL

1 ▶ 7 • SEPTIEMBRE

*Pasos
adelante*

Logros, momentos bonitos, pequeñas acciones...



*Momentos
dificiles*

Tensiones, dificultades, obstáculos...



¿Qué balance general haces de la semana?

Rodea la estrella que mejor describa tu semana



SEGUIMIENTO SEMANAL

1 ▶ 7 • SEPTIEMBRE

¿Cómo
te has
sentido?

Describe tus emociones y pensamientos de esta semana.



¿Has hecho algo por ti esta semana?

Rodea la estrella que mejor describa
la inversión en tu bienestar.

Puedes explicarlo aquí.



Notas
adicionales

Idea o reflexión que quieras añadir sobre la semana



SEGUIMIENTO escolar

Registro de las reuniones y orientaciones del centro escolar

Escribe aquí un resumen de los diferentes encuentros.



| Resumen | Fecha |
|------------------|-------|
| VERSIÓN GRATUITA | |



SEGUIMIENTO terapéutico

Registro de resultados

Escribe aquí los resultados observados sobre las indicaciones registradas en la página anterior.

| Resultados | Fecha |
|------------------|-------|
| VERSIÓN GRATUITA | |



Revisa la página anterior para registrar los resultados



AGRADECIMIENTOS

En este espacio, te invito a recordar esos momentos y personas que se han convertido en **faros que iluminan tu camino.**

Recuerdo cuando mi hijo hizo la selectividad. En ese momento tan emocionante, escribí a su psicóloga de la infancia para agradecerle todo lo que hizo por él. En parte, gracias a su dedicación y esfuerzo, mi hijo pudo alcanzar un objetivo que en su momento parecía inalcanzable.

Vivimos en una sociedad marcada por la **negatividad, el materialismo y el juicio**, atrapada en una perspectiva egocéntrica que nos impide ver el verdadero valor de lo que tenemos y de quienes somos.

Pero **la gratitud puede cambiar ese determinismo.**

Agradecer es salir de tu ego.

Es mirar de dentro hacia fuera, conectar con el presente y con las personas que nos rodean.

Es ser consciente, vibrar en una frecuencia alta, **emocionarte con lo pequeño, lo intangible, o incluso lo imaginario...**

Cada vez que agradecemos, es como si **enviáramos un pequeño átomo de energía positiva al universo**, y esa energía, de una forma u otra, regresa a nosotros para ayudarnos a construir una vida mejor, llena de significado.

Te invito a que **integres la gratitud en tu día a día.**

Agradece lo que tienes, lo que eres y a quienes te rodean. Porque, aunque a veces parezca un gesto pequeño, puede **transformar profundamente tu vida y la de los demás.**

La gratitud es la memoria del corazón

AGRADECIMIENTOS



*Cada vez que agradeces, envías un
pequeño átomo de energía positiva al Universo*



Gratitud

Este espacio es para reflexionar y expresar gratitud hacia quienes nos inspiran y/o acompañan en cada paso del camino.



Escribe los nombres de las personas a las que agradeces acompañarte en vuestro camino.

Yo te agradezco a ti, que confiaste en mi diario 

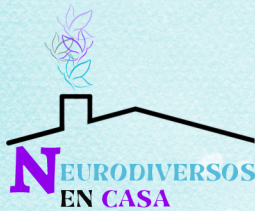
Reflexiones

Escribe por qué estas personas han marcado tu vida. 





*Cada familia es un árbol
que crece a su ritmo, regado por el amor*



[neurodiversosencasa_](https://www.instagram.com/neurodiversosencasa_)

© 2025 Neurodiversos en Casa.
Todos los derechos reservados.
Registrado en Safe Creative.