CRECER DIFERENTE

VÍDEO 9 · 7 PÁG.

YouTube

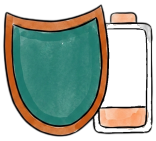
ENMASCARAMIENTO · MASKING

Registro de agotamiento

Dos semanas de máscara, señales corporales y recuperación real. Sin exigir «parecer normal».

Incluye: registro de 14 días · menú de recuperación · nota para el tutor · señales de alerta.
Cap. 7 del libro · Hull et al. (2017, 2019); Cage & Troxell-Whitman (2019).





El coste de la máscara

El enmascaramiento (camouflaging) es el esfuerzo consciente o automático por ocultar o compensar rasgos autistas para encajar: suprimir stims, forzar contacto visual, ensayar conversaciones, imitar a otros. Puede ayudar a corto plazo… y agotar a medio plazo (Hull et al., 2017, 2019).

Días «de máscara»

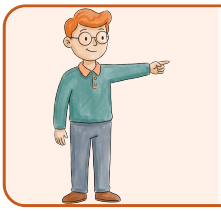
Colegio, visitas, actividades donde siente que debe actuar «como toca» y controlar cada gesto.

Coste documentado

Cage & Troxell-Whitman (2019) describen agotamiento, ansiedad y pérdida de identidad como costes frecuentes del camuflaje sostenido.

Checklist de señales corporales (marca las que reconoces)

- [ ] Dolor de cabeza o mandíbula tensa al final del día
- [ ] Voz apagada o monosilábica al llegar a casa
- [ ] Stims contenidos todo el día que «explotan» al llegar a casa
- [ ] Irritabilidad, llanto o shutdown sin causa aparente al volver
- [ ] Necesidad urgente de estar solo/a nada más entrar



NOTA DE LEO

Llegar a casa y «soltar la máscara» no es malcrianza: es recuperación neurológica después de un esfuerzo real.

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 7 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.

Mi puntuación de máscara

Cada noche, puntúa del 0 (sin esfuerzo de camuflaje) al 10 (máscara total todo el día). No hay respuesta correcta: es solo para ver el patrón.

Semana 1

Del

Día	Máscara 0–10	Señales corporales	Recuperación que ayudó
Lun			
Mar			
Mié			
Jue			
Vie			
Sáb			
Dom			

NOTAS DE LA SEMANA 1

¿Qué días fueron más altos o costaron más?

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 7 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.

Segunda semana + balance

Semana 2

Del

Día	Máscara 0–10	Señales corporales	Recuperación que ayudó
Lun			
Mar			
Mié			
Jue			
Vie			
Sáb			
Dom			

AL TERMINAR LAS 2 SEMANAS

¿Qué días fueron más altos?

¿Coincide con algo concreto (examen, ruido, visita)?

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 7 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.

Nuestro menú personal de recuperación

Rellenad juntos qué ayuda de verdad a bajar la máscara en casa. No hace falta usarlo todo cada día: es un menú, no una lista de deberes.

Sensorial

Ideas: bajar luces, auriculares, manta con peso, ropa suelta, quitarse zapatos.

Nuestras ideas concretas

Social

Ideas: tiempo sin hablar, estar solo/a, no recibir visitas ese día, avisar antes de hablarle.

Nuestras ideas concretas

Interés especial

Ideas: tiempo sin límite con su tema favorito, sin interrupciones ni preguntas.

Nuestras ideas concretas

Movimiento / stims libres

Ideas: stims sin corrección, saltar, balancearse, caminar, música con auriculares.

Nuestras ideas concretas

DESCANSO SENSORIAL ACORDADO EN EL COLE

Minutos

Lugar

Objeto/apoyo

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 7 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.



Media página para el cole

PETICIÓN CLARA (SIN CONFRONTACIÓN)

Pedimos **descansos sensoriales** cuando note saturación: no para «escapar del trabajo», sino para poder volver a aprender. No necesitamos que «parezca normal»; necesitamos que pueda regularse.

Datos rellenables

Alumno/a

Señales que solemos ver

Descanso que funciona (minutos / lugar / objeto)

Cómo avisar a la familia

Frases que ayudan

«¿Necesitas un minuto en el rincón tranquilo?» · «Puedes usar tus auriculares ahora.»

Frases a evitar

«Tienes que aguantar como los demás» · «Si sales, pierdes el recreo» (si el recreo es su única regulación).

Debrief familiar semanal

¿Qué día costó más soltar la máscara?

¿Qué necesitó y no pidió?

¿Qué probaremos la semana que viene?

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 7 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.

Señales de alerta (con cuidado)

El agotamiento por masking es esperable de vez en cuando. Estas señales, si son persistentes, merecen apoyo profesional — no son un fallo de la familia.

- [ ] Puntuación de máscara alta (8–10) la mayoría de días, sin días de descanso real
- [ ] Ideas de «no valgo», autocrítica intensa o vergüenza por «ser distinto/a»
- [ ] Shutdowns (bloqueo total, mutismo) cada vez más frecuentes o largos
- [ ] Evitación creciente del colegio, amistades o salidas por miedo a «no dar la talla»
- [ ] Cansancio físico que no mejora con descanso (dolor, insomnio, apetito alterado)

QUÉ HACER

Habla con el/la pediatra, orientador/a escolar o un/a psicólogo/a con formación en autismo. Pide explícitamente evaluar el impacto del enmascaramiento, no solo «la conducta».

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 7 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.