

ACOMPañAMIENTO
FAMILIAR ·
COMUNICACIÓN

5 frases-script para explicar el diagnóstico

Cómo contarles a abuelos, hermanos, pareja y colegio

Por Centro Psicológico Manrique

Recibir un diagnóstico de TDAH o TEA en tu hijo no solo te confronta con una nueva información clínica: te enfrenta a una **conversación social compleja**. ¿Cómo le decís al abuelo que "no es engreído, es neurodivergente"? ¿Cómo le explicás a tu hijo de 4 años que su hermano mayor tiene autismo? ¿Cómo le contás a la profesora sin que lo etiqueten?

Esta guía contiene **5 frases-script** que podés usar literalmente o adaptar. Cada una tiene tres partes: una **frase de apertura** que abre la conversación sin defensividad, una **explicación clave** que entrega la información esencial, y un **cierre** que define qué necesitás de esa persona.

ANTES DE EMPEZAR

No tenés que contárselo a todo el mundo. El diagnóstico de tu hijo es información sensible y privada. Elegí con quién compartirlo en función de tres criterios: (1) esa persona pasa tiempo con tu hijo, (2) puede ayudar a acompañarlo, (3) confiás en su discreción. Vecinos, primos lejanos, conocidos del colegio: no tienen por qué saber.

1. Para abuelos escépticos ("en mis tiempos eso no existía")

Apertura

"*Mamá / papá, te quiero contar algo importante sobre [NOMBRE]. Hace un tiempo notamos que le costaba [DESCRIBÍ EN PALABRAS SIMPLES: concentrarse / comunicarse / regular emociones], y decidimos llevarlo a una evaluación con especialistas.*"

Explicación clave

"*Le diagnosticaron [TDAH / TEA / AMBOS]. Esto no es un defecto de crianza ni significa que esté malcriado: es una forma en que su cerebro está desarrollándose, que requiere apoyos específicos. En tu época no se diagnosticaba porque no se sabía detectar, pero existía igual: muchos niños quedaban etiquetados como 'flojos' o 'malcriados' sin recibir ayuda. Hoy podemos hacer algo distinto.*"

Cierre

"*Lo que necesito de vos es que confiés en lo que estamos haciendo. No le des consejos contradictorios delante de él, no lo etiquetes, y si tenés dudas, hablámelas a mí en privado. Tu cariño le hace bien, y tu apoyo a nosotros también.*"

2. Para un hermano pequeño (3 a 7 años)

Apertura

"[NOMBRE DEL HERMANITO], te quiero contar algo sobre [NOMBRE DEL HIJO CON DIAGNÓSTICO]. ¿Te acordás que a veces se enoja mucho cuando vos no entendés por qué? / ¿Que a veces no te quiere abrazar aunque lo querés mucho?"

Explicación clave

"Su cerebritito funciona un poquito distinto al tuyo. Es como si tu cerebro fuera una bici normal y el de él fuera una bici de carrera súper rápida: las dos andan, pero necesitan cosas distintas. Por eso él a veces se cansa más rápido, o se enoja más fuerte, o no quiere los abrazos cuando vos sí los querés. No es que no te quiera: es que su cerebro le pide otras cosas."

Cierre

"Vos sos su hermano/a y eso es muy especial. No tenés que cuidarlo como un adulto, eso lo hacemos nosotros. Vos solo seguí siendo su hermano/a. Y cuando algo te molesta o no entendés algo de él, venís y nos contás. Nunca te quedés guardando cositas vos solo/a."

3. Para un hermano mayor (8 a 12 años)

Apertura

"Quiero conversar con vos en serio, como ya estás más grande. Tu hermano/a [NOMBRE] fue evaluado por especialistas y tiene [TDAH / TEA]. Te quiero explicar qué significa, porque vos ya entendés más cosas y tenés derecho a saberlo."

Explicación clave

"[TDAH / TEA] es una forma de ser del cerebro, no es una enfermedad. Le cuesta más [CONCENTRARSE / ENTENDER LO QUE OTROS SIENTEN / MANEJAR CAMBIOS], y por eso a veces reacciona de formas que parecen exageradas o raras. No es que no le importe lo que vos sentís, es que su cerebro procesa las emociones distinto. Por eso a veces te va a frustrar, y eso está bien sentirlo: vos también tenés derecho a tu enojo y tu cansancio."

Cierre

"No es tu trabajo cuidarlo ni cuidarnos a nosotros. Tu trabajo es seguir siendo vos, con tus amigos, tu colegio, tus cosas. Si en algún momento sentís que es injusto, que llama mucho la atención o que vos te quedás de lado, vení y me lo decís. Vamos a tener charlas regulares vos y yo, solos, para que nada quede acumulado."

4. Para una pareja en desacuerdo ("no le pasa nada, vos lo dramatizás")

Apertura

"Necesito que nos sentemos a hablar de [NOMBRE], sin teléfonos, sin niños, los dos. Sé que vos y yo vemos las cosas distinto, y eso es lo que me trae acá. Te pido 30 minutos para que escuches y después conversamos."

Explicación clave

"Yo veo que a [NOMBRE] le está costando [DESCRIBÍ 2-3 CONDUCTAS CONCRETAS Y MEDIBLES]. No te lo estoy contando como queja, te lo cuento como información. Lo evaluó un especialista y el diagnóstico es [TDAH / TEA]. No es un capricho mío, no es exageración: es una mirada técnica respaldada por evidencia. Acá tenés el informe, leélo cuando quieras. Yo no quiero que estemos de acuerdo en todo, pero necesito que estemos de acuerdo en buscarle el apoyo que necesita."

Cierre

"Lo que te pido es: vení a la próxima consulta conmigo. Que el psicólogo te explique a vos también, no solo a mí. Si después de eso seguís pensando distinto, lo hablamos de nuevo. Pero los dos tenemos que estar en la misma página delante de él, porque mensajes contradictorios entre nosotros lo dañan más que el diagnóstico mismo."

5. Para la profesora del colegio

Apertura

"Profesora [APELLIDO], quiero compartirle información clínica reciente sobre [NOMBRE], que creo que le va a ayudar a usted a entenderlo mejor en el aula y a nosotros a coordinarnos con el colegio."

Explicación clave

"[NOMBRE] fue evaluado y diagnosticado con [TDAH / TEA] por [NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN O PROFESIONAL]. Esto significa que en el aula usted puede observar [LISTÁ 2-3 CONDUCTAS: dificultad para sostener atención / dificultad con cambios de actividad / hipersensibilidad a ruidos / dificultad social en recreos]. No es un niño malcriado ni desinteresado: es un niño que necesita algunos ajustes para poder rendir como sus compañeros."

Cierre

"Le voy a enviar el informe clínico por correo institucional, y me gustaría agendar una reunión para conversar qué adaptaciones razonables podríamos coordinar (lugar donde se sienta, instrucciones por escrito, descansos pautados, comunicación regular conmigo). También está autorizada a contactar directamente a la psicóloga que lo atiende, [NOMBRE], si necesita orientación. Quedo a disposición."

Qué evitar decir (frases que dañan, aunque parezcan inocentes)

- **"Pobrecito, le tocó esto"**: instala la idea de que tu hijo es víctima. Reemplazá por "tiene un perfil distinto y vamos a acompañarlo".
- **"Es autista, así que..." / "Es TDAH, así que..."**: reduce a tu hijo a una etiqueta. Reemplazá por "tiene TEA / TDAH", que es una característica entre muchas.
- **"Lo vamos a curar"**: el TEA no se cura porque no es una enfermedad. El TDAH se trata, no se cura. Reemplazá por "lo vamos a acompañar para que desarrolle su potencial".
- **"No le digan a nadie"**: instala vergüenza en tu hijo. Reemplazá por "esto es información privada de nuestra familia, decidimos juntos a quién contarle".
- **"Es como Sheldon Cooper / como [PERSONAJE DE TV]"**: reduce la experiencia real a un cliché. Reemplazá por una descripción concreta de cómo es tu hijo, sin compararlo con personajes.

RECORDÁ QUE LAS PALABRAS INSTALAN REALIDAD

Tu hijo escucha cómo hablás de él, incluso cuando creés que no entiende. Las palabras que usás para describirlo ("problemático", "difícil", "raro" vs "intenso", "sensible", "neurodivergente") construyen su identidad. No tiene que ver con maquillar la realidad: tiene que ver con elegir palabras que sean ciertas y, al mismo tiempo, dignificantes.

¿PRÓXIMO PASO?

Si recién recibiste un diagnóstico y no sabés cómo organizar las conversaciones con tu entorno, podemos acompañarte. En Manrique trabajamos asesoría familiar específica para post-diagnóstico, donde guiamos a la pareja, hermanos y abuelos en cómo entender y acompañar. Escribinos al +51 919 486 997 o reservá en manriqueabanza.com.

¿Necesitás una orientación clínica?

En Centro Psicológico Manrique evaluamos con instrumentos validados y devolvemos un informe técnico con plan de pasos a seguir. Respondemos por WhatsApp en menos de 24 horas.

[Agendar por WhatsApp →](#)

Este material es educativo y no reemplaza una evaluación clínica. El diagnóstico de TDAH, TEA, dificultades de aprendizaje u otros trastornos del neurodesarrollo requiere evaluación profesional por psicólogo colegiado CPSP con instrumentos validados.