

AUTO-CUIDADO ·  
MATERNIDAD  
NEURODIVERGENTE

# 5 prácticas de 5 minutos para mamás cansadas

Auto-regulación rápida para quienes crían hijos neurodivergentes

Por Centro Psicológico Manrique

Si estás leyendo esto a las 11pm con un té frío al lado, este PDF es para vos.

Criar un niño con TDAH, TEA, DEA o cualquier otra forma de neurodivergencia exige un nivel de regulación emocional que **nadie te enseñó**. La literatura es clara: **las madres de niños neurodivergentes presentan niveles de cortisol comparables a los de soldados en combate** (Seltzer et al., 2009). No estás imaginando lo cansada que estás.

Estas 5 prácticas son **microintervenciones de regulación basadas en evidencia**. Duran 5 minutos. Caben entre una crisis y otra. No requieren yoga, app, vela ni paz absoluta — solo 5 minutos y vos.

## CÓMO USAR ESTE PDF

Elegí una práctica por día durante una semana. La que más te calme, convertila en rutina. Imprimilo y pegalo en la heladera o en el baño — ahí es donde realmente vas a necesitarlo.

## 1. Respiración 4-7-8

*Para cuando sentís que vas a gritar.* Activa el sistema parasimpático (la 'frenada' del cuerpo). Evidencia: reduce frecuencia cardíaca en 5-8 latidos por minuto en 4 ciclos (Jerath et al., 2015).

- 1 Sentate o quedate parada donde estés. No necesitás privacidad.
- 2 Soltá todo el aire por la boca con un sonido suave (como un suspiro).
- 3 Cerrá la boca y **inhalá por la nariz contando hasta 4**.
- 4 **Mantené el aire contando hasta 7**.
- 5 **Exhalá por la boca contando hasta 8** con sonido de viento.
- 6 Repetí el ciclo **4 veces seguidas**. Total: aproximadamente 1 minuto 20 segundos.
- 7 Quedate quieta 30 segundos más. Notá la diferencia.

## TIP CLÍNICO

Si te mareás, no estás haciendo nada mal — significa que estabas respirando muy superficialmente todo el día. Volvé a tu respiración normal y repetí en 1 hora. En 1 semana el mareo desaparece.

## 2. Body scan relámpago

*Para reconectar con tu cuerpo cuando estás 100% en modo función.* Las mamás de niños neurodivergentes pasamos el día en hipervigilancia, monitoreando al niño y desconectadas de nuestro propio cuerpo. Esta práctica revierte ese estado en 5 minutos.

- 1 Acostate o sentate cómoda. Cerrá los ojos si podés.
- 2 Llevá la atención a tus **pies**. ¿Cómo están? ¿Apoyados, fríos, cansados? Solo notar, no cambiar.
- 3 Subí a tus **pantorrillas y muslos**. ¿Hay tensión? ¿Pesadez?
- 4 Llegá a tu **cadera y espalda baja**. La mayoría descubrimos acá una tensión que no sabíamos que cargábamos.
- 5 Continúa por **hombros, cuello y mandíbula**. Aflojá conscientemente cada zona.
- 6 Terminá en **cara y cuero cabelludo**. Aflojá el entrecejo, la lengua, la frente.
- 7 Quedate 30 segundos respirando, sintiendo tu cuerpo completo.

### TIP CLÍNICO

La mandíbula apretada es la zona más característica de mamás cuidadoras. Si descubris que la tenés trabada incluso ahora, considerá esto: tu cuerpo lleva un nivel de alerta crónico que necesita atención. Buscá terapia si esto te resulta familiar.

### 3. Anclaje sensorial 5-4-3-2-1

*Para crisis de ansiedad o cuando tu cabeza se va al futuro catastrófico.* Técnica clásica de terapia cognitiva para reconectar con el presente. Funciona porque el cerebro no puede estar ansioso y procesando sensorialmente al mismo tiempo.

- 1 Pará lo que estés haciendo (sí, incluso si el niño te está hablando — 1 minuto no es nada).
- 2 Mirá alrededor y nombrá **5 cosas que ves** (en silencio o en voz alta).
- 3 Identificá **4 cosas que escuchás** (el ventilador, tu respiración, un auto lejos, un pájaro).
- 4 Notá **3 cosas que sentís en tu cuerpo** (la ropa, el suelo, el aire en la piel).
- 5 Detectá **2 cosas que olés** (puede ser sutil — el café viejo, tu pelo, lo que sea).
- 6 Identificá **1 cosa que saboreás** (el sabor que tenés en la boca ahora).
- 7 Respirá profundo. Ya estás de vuelta en el presente.

#### TIP CLÍNICO

Esta técnica es especialmente útil después de una crisis del niño (rabieta, meltdown, llanto largo). El cuerpo de la mamá queda en alerta 30-60 minutos más, aunque el niño ya esté calmado. Hacé el 5-4-3-2-1 apenas la crisis termine. No esperés a sentirte 'mejor sola'.

### 4. Caja de gratitud micro

*Para reconectar con lo que sí está bien cuando todo se siente abrumador.* No es positividad tóxica — es entrenamiento del sistema atencional para detectar lo bueno (Emmons & McCullough, 2003). En crianza neurodivergente, esta práctica es protectora contra el burnout.

- 1 Tomá una hoja o tu celular en notas.
- 2 Escribí **3 cosas micro buenas** del día. Tiene que ser MICRO. No 'mi hijo está bien' — esa es macro.
- 3 Ejemplos micro válidos: 'el café estuvo a la temperatura justa', 'mi hijo se rió con un chiste', 'no tuve que pelear con el del Wi-Fi hoy'.
- 4 Para cada una, escribí **una palabra de cómo te hizo sentir**: aliviada, contenta, agradecida, tranquila.
- 5 Guardá esa nota en una caja física, una carpeta del celu, o pegala en la heladera.
- 6 Cuando tengas un día muy difícil, leé las anteriores. Es tu evidencia de que sí hay luz.

#### TIP CLÍNICO

El cerebro tiene un sesgo evolutivo a notar amenazas mucho más que recompensas. Esta práctica reentrena ese sesgo. **21 días seguidos** es el umbral de evidencia donde se ven cambios en escalas de bienestar. No hace falta hacerla perfecta, hace falta hacerla repetida.

### 5. Pausa de 5 palabras (antes de reaccionar)

*Para cuando tu hijo hizo algo y vas a explotar.* Esta es la práctica que más cambia la relación madre-hijo neurodivergente. No es 'no enojarse' — es **poner un microsegundo entre el impulso y la acción**, donde se juega la parentalidad consciente.

- 1 Sentí el impulso de gritar/castigar/llorar subir por el cuerpo. **No lo reprimas — notalo.**
- 2 Decite mentalmente las 5 palabras: **'Ahora no. Después decido qué.'**
- 3 Inhalá profundo 1 sola vez.
- 4 Hacé lo mínimo necesario para garantizar seguridad (apartar objeto, separar hermanos, etc.) — nada más.
- 5 Decile a tu hijo: 'esto lo hablamos en 10 minutos cuando los dos estemos calmados'.
- 6 Andate a otra habitación 5 minutos. Hacé respiración 4-7-8.
- 7 Volvé y conversá. Vas a tener acceso a tu corteza prefrontal de nuevo.

#### TIP CLÍNICO

Esta práctica no es 'aguantarse'. Es **regular la respuesta para que sea efectiva**. Las consecuencias dadas en caliente raramente educan; las dadas en frío sí. Si te cuesta no reaccionar inmediato, considerá que vos también podés estar lidiando con tu propio TDAH o ansiedad sin diagnosticar — consultalo.

## También vos importás

Mamá que criás un hijo neurodivergente:

Te decimos algo que probablemente nadie te dijo esta semana — **el trabajo que hacés es real, es agotador y es valioso**. La paciencia que sostenés, las terapias a las que llevás, las traducciones que hacés entre tu hijo y el mundo, el ojo clínico que desarrollaste sin querer, las noches sin dormir buscando 'mi hijo dice X, qué significa' en Google — todo eso es trabajo invisible pero esencial.

También te decimos esto: **tu hijo no necesita una mamá perfecta. Necesita una mamá presente y regulada**. Y para estar regulada, necesitás dormir, comer, respirar, y a veces, simplemente **llorar 5 minutos en el baño con la puerta cerrada**. Eso también es crianza consciente.

Si estas 5 prácticas te resuenan pero sentís que necesitás más, no esperés a desbordar. **El acompañamiento psicológico para madres cuidadoras** existe y funciona. No es debilidad. Es estrategia.

**También vos importás.**

— Equipo Manrique

#### ¿PRÓXIMO PASO?

En Manrique ofrecemos **sesiones individuales para madres y padres cuidadores** de niños con TDAH, TEA o DEA. No es terapia 'para tu hijo' — es para vos, tu regulación y tu bienestar. Modalidad presencial en Lince o virtual a todo Perú. **Agendá tu cita:** +51 919 486 997 · [consultorio.manrique@gmail.com](mailto:consultorio.manrique@gmail.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.*