Abraham Arenas Educación y neurodiversidad

Taller · jueves 26 de noviembre de 2026

Mapa de apoyos

Cuando un adolescente se desborda: los apoyos que faltan y cómo recuperarlos

> Piensa en una escena reciente en la que se desbordó y rellena el mapa durante el taller. **No escribas nombres ni diagnósticos.** Si acompañas en el aula o en consulta, donde dice «casa» piensa en tu espacio.

1 La escena

Lo que pasó, como lo contarías a alguien que no estaba. Sin juzgar: solo describir.

¿Qué pasó?
Lo que hizo y lo que dijo.

¿Qué vino justo antes?
Lo que se le pidió, un cambio, un sitio, una hora.

¿Dónde fue?

☐ Casa ☐ Instituto ☐ Fuera ☐ Otro sitio:

¿Cómo terminó?
Qué lo calmó, o cómo se cortó.

¿Y cómo estabas tú?
Lo que sentiste y lo que hiciste.

2 Lo que antes funcionaba

Mira la escena con cada lente. ¿Qué le ayudaba de pequeño en una situación así? ¿Sigue estando? Si alguna no te dice nada, déjala en blanco.

Lente	Antes le ayudaba…	¿Sigue?	Si ya no está, ¿qué lo retiró?
Cuerpo Lo que su cuerpo soporta: ruido, luz, gente, cansancio.	*Ej.: salir antes, unos auriculares.*	◯ Sí ◯ A medias ◯ No	
Organizar Cambiar de tarea, esperar, recordar pasos.	*Ej.: alguien le recordaba los pasos.*	◯ Sí ◯ A medias ◯ No	
Comunicación Lo que le llega de lo que decimos.	*Ej.: avisar antes, frases cortas.*	◯ Sí ◯ A medias ◯ No	
Regulación Su aguante y las señales de antes.	*Ej.: un rato a solas al llegar.*	◯ Sí ◯ A medias ◯ No	
Entorno Lo que le exige cada sitio, a cada hora.	*Ej.: un adulto de referencia en clase.*	◯ Sí ◯ A medias ◯ No	

3 El apoyo que vamos a recuperar

Elige uno solo de la tabla: el que más se notaría si volviera. Un apoyo para un adolescente no es el mismo que para un niño: tiene que poder aceptarlo sin sentirse pequeño.

El apoyo que falta

Antes era así...
Cómo era cuando era pequeño.

Ahora, en su versión de adolescente...
Más discreto, y decidido con él o con ella.

¿Cómo lo hablamos con él o con ella?
Cuándo, dónde y con qué palabras. Un momento tranquilo, no justo después de la crisis.

¿Quién se encarga?

¿Durante cuánto tiempo lo probamos?
Por ejemplo, dos semanas.

¿Cómo sabremos que funciona?
Lo que veríamos distinto la próxima vez que llegue una escena así.

Después del taller. Guarda esta hoja. Si en dos semanas el apoyo no ha cambiado nada, vuelve a la tabla y elige otro: a veces el que falta no es el primero que vimos.

Recuerda. Muchas veces no es que hayas hecho algo mal: la adolescencia ha retirado un apoyo que antes funcionaba y nadie lo ha sustituido.