

Guía de Apoyo

Corresponsabilidad y Bienestar: apoyo integral a familias cuidadoras de personas TEA



horizon **TEA** *esperger*



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



horizon**TEA**asperger

Edita: Asociación Horizonte Asperger Jaén

info@horizonteasperger.com

<https://horizonteasperger.com/>

Este material se enmarca en el programa ***“ActivaTEA:
Impulsando Hábitos de Vida Saludable en personas TEA”***,
financiado por:



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo



Corresponsabilidad y Bienestar: apoyo integral a familias cuidadoras de personas TEA ©
2025 por Asociación Horizonte Asperger Jaén tiene licencia CC BY-NC-ND 4.0. Para ver
una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

ÍNDICE



1 La importancia de los hábitos saludables en el hogar

2 Hábitos saludables en el entorno familiar

3 Estrategias para cuidar el bienestar emocional en la familia

4 Tipos de autocuidado

5 Recursos para el autocuidado emocional en las familias

6 Estrategias para prevenir el desgaste físico en las familias

7 La corresponsabilidad en el entorno familiar

8 Las tareas domésticas no tienen género

9 Recursos y herramientas para hábitos saludables



1. La importancia de los hábitos saludables en el hogar

Los **hábitos saludables** en el entorno familiar son fundamentales debido a que contribuyen **la base para el bienestar físico y emocional** de todos/as en el hogar, incluida la/s persona/s con TEA. No sólo **facilitan la convivencia diaria**, sino que también **previenen el agotamiento, fortalecen los vínculos familiares** y permiten que el **cuidado** se distribuya de **manera equitativa**. Incorporarlos/as de forma sostenida, ayuda a crear un ambiente estable, **reduciendo el estrés** y favoreciendo que cada miembro/a pueda desarrollarse con **autonomía y seguridad**.

Tradicionalmente, este **rol** recae de manera desproporcionada en las **mujeres**, lo que puede generar **sobrecarga física y emocional**. Aunque no es sencillo eliminar los roles de género arraigados, es fundamental ser **conscientes de ellos** y **promover cambios progresivos** en la **distribución de responsabilidades**. Reconocer estas dinámicas permite avanzar hacia un **cuidado más equitativo**, donde todos/as los/as miembros/as del hogar compartan tareas y apoyos, **fortaleciendo** así tanto el **bienestar individual** como el **familiar**.

2. Hábitos saludables en el entorno familiar

- **Rutinas estructuradas y reparto equitativo de responsabilidades:**

➔ Evitar que estas responsabilidades recaigan sólo en un miembro femenino. La organización del hogar, el cuidado y la planificación de actividades deben repartirse de manera equilibrada entre los/as adultos/as de la familia, fomentando la corresponsabilidad.

- **Alimentación adaptada y compartida:**

➔ La preparación de comidas y la gestión de la alimentación no deben asignarse únicamente a la madre o figura femenina; involucrar a todos los miembros rompe los estereotipos de género y fomenta cooperación.

- **Salud emocional y comunicación:**

➔ Expresa tus emociones de manera libre, rompiendo estereotipos que limitan a hombres o mujeres en cómo pueden sentir o expresar, fortalece la empatía y la comunicación.

- **Actividad física regular:**

➔ Practicar ejercicios para todos los géneros evita estereotipos que vinculan ciertos deportes con hombres o mujeres.

3. Estrategias para cuidar el bienestar emocional en familia

Cuando las familias se encuentran en **buen estado emocional**, se sienten reconocidas, atendidas y acompañadas, **aumentan** notablemente su capacidad para **cuidar, organizarse y disfrutar** de la vida cotidiana. El **respaldo afectivo** actúa como una **fuerza discreta** que impulsa y sostiene todo lo demás.

- **Buscar momentos de desconexión:** Es habitual que el día a día quede absorbido por terapias, consultas médicas y responsabilidades. Por ello, resulta esencial crear **momentos dedicados al disfrute**, como compartir una comida, ver una película o dar un paseo.
- **Apostar por la red de apoyo:** Compartir vivencias con otras familias que tienen situaciones similares, genera un alivio y fomenta el apoyo mutuo.
- **Pedir ayuda profesional:** La carga emocional adquiere un peso considerable. La ansiedad, la tristeza o el cansancio acumulado pueden necesitar una atención más especializada, no dudes en comunicarlo a tu profesional de referencia.

4. Tipos de autocuidado

Autocuidado individual

Conductas que realiza por sí mismo/a al ser consciente de sus necesidades y su importancia.



Implica que:

- Reconozcas tus necesidades básicas.
- Entiendas por qué es importante cuidarse.
- Aprendas estrategias simples para responder a esas necesidades.
- Realices actividades de cuidado personal con mayor independencia, respetando tu ritmo.



Autocuidado colectivo

Acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los miembros de una comunidad, familia o grupo.

Implica que la familia o el grupo:

- Reconozca las necesidades de todos sus miembros.
- Comprenda la importancia de cuidarse juntos.
- Aprenda estrategias compartidas para manejar situaciones difíciles.
- Desarrolle rutinas y hábitos colectivos que favorezcan el bienestar de todos, respetando los tiempos y capacidades.

4. Tipos de autocuidado

Dentro de estos dos grandes tipos de autocuidado nos encontramos:

Autocuidado físico

Alimentación saludable, hábitos de higiene, sueño apropiado, actividad física o atender enfermedades.



Autocuidado emocional

Conectar mis propias emociones y con las de otras personas.

Autocuidado cognitivo

Estimular un pensamiento crítico, la creatividad, competencias propias y de interés para la otra persona.



Autocuidado social

Crear vínculos y conexiones saludables, una red de apoyo saludable, así como su propio cuidado.

5. Recursos para el autocuidado emocional en las familias

Para favorecer el autocuidado emocional podemos hacer las siguientes **actividades**:

- ✓ **Hacer un diario personal:** Ayudará a ordenar los pensamientos, expresar emociones y ser conscientes de lo que sentimos. Libera tensión y a conocerse mejor.
- ✓ **Leer y escribir:** Permite desconectar, reducir el estrés y estimular la mente.
- ✓ **Escuchar música tranquila en un lugar tranquilo:** Regula tu estado de ánimo, calma y despeja tu mente.
- ✓ **Tener un momento de gratitud:** No te centres sólo en lo negativo o lo que te queda por hacer en el día, piensa en lo que has hecho y mira los pasos que llevas caminados.
- ✓ **Aprende a poner tus límites:** No eres egoísta por querer poner límites, esto es fundamental en el autocuidado, así evitaras sobrecargas y desgastes.
- ✓ **Evita personas que te lastiman, estresan o te crean malestar:** Evita conflictos o relaciones tóxicas, aprende a priorizarte.

6. Estrategias para prevenir el desgaste físico en las familias

Mantener rutinas de descansos y sueño:

Dormir lo suficiente y respetar horarios de descanso ayuda a recuperar la energía, mejorando la concentración y prevenir el agotamiento físico en toda la familia.

Practicar actividad física regular:

Caminar, estirar o hacer yoga, hace que fortalecer la musculación, aumenta el ritmo cardiaco, haciendo que disminuya la fatiga a la hora de realizar tareas diarias.

Ergonomía en el hogar:

Utiliza posturas correctas al levantar objetos, agacharse... Una mala postura puede conllevar lesiones muy duraderas.

Pausas activas durante el día:

Incorpora a las rutinas pequeños descansos, una siesta reparadora es durante 20-30 minutos. No somos máquinas que podamos estar todo el día en funcionamiento, haz pequeños descansos. Una buena concentración dura aproximadamente unos 20 minutos, descansa 1-2 minutos entre esos tiempos de trabajo o tareas. Mira por la ventana para relajar la vista y la postura.

7. La corresponsabilidad en el entorno familiar

La **corresponsabilidad** es el **reparto equilibrado de las tareas domésticas** y de las **responsabilidades familiares**, como la organización, el cuidado de hijos/as o personas dependientes, la educación, etc. Con el fin de **distribuir de manera equitativa** los tiempos de la **vida** de las **mujeres y hombres**.

Distribuir las tareas equitativamente: Hacer un listado de todas las tareas de casa, repartirlas, revisar y ajustar la distribución cada cierto tiempo.

Flexibilidad y adaptación: Las circunstancias pueden cambiar, lo que puede requerir ajustes temporales, pero no hay que olvidar las sobrecargas a solo una persona.

Comunicación abierta y negociación: Hablar abiertamente sobre cargas, tiempos y distribuciones sin culpas ni reproches, escuchar las necesidades de todos/as y negociar las soluciones.

Educación y ejemplo: Enseñar a los/as niños/as a participar en tareas del hogar de manera igualitaria, romper estereotipos de las mujeres y compartir responsabilidades, genera hábitos saludables duraderos.

8. Las tareas domésticas no tienen género

Las **tareas del hogar** son **responsabilidad** de **todas las personas que viven en la casa**, independientemente de su género. Limpiar, cocinar, organizar o cuidar a hijos/as o personas dependientes, no es “trabajo de mujeres” ni “trabajo de hombres”: es **trabajo compartido que mantiene el hogar y fortalece la convivencia**.

Rotar quién **cocina, limpia o cuida a los hijos/as** permite que todos los/as miembros/as **aprendan** y **compartan responsabilidades**, evitando que siempre recaigan sobre una sola persona, y en muchos casos sobre las mujeres, por los **roles** que se les han **impuestos socialmente**.

Según el INE, el **81,5% de mujeres** realizan tareas del hogar o cuidado personas, con una media de **28 horas semanales**. Mientras que el **35.9% de hombres** realizan una media de **15 horas semanales**.

Muchas veces se sigue con un **lenguaje lleno de sesgos**. Promover la idea de “**compartir**” en vez de “**ayudar**”, **las tareas no tienen un género**. **Id poco a poco**. No tiene que cambiar todo de la noche a la mañana.

9. Recursos y herramientas para hábitos saludables

Existen varias **aplicaciones y herramientas digitales** muy útiles para **fomentar hábitos saludables** en el hogar:

Super Planner: Rutina TDAH AI

Ayuda a crear y mantener rutinas diarias (higiene, sueño, ejercicio, autocuidado...). Te guía paso a paso para establecer buenos hábitos

Es similar a la anterior pero puedes ver tu proceso a lo largo del tiempo. Ideal para pequeñas tareas repetitivas de hogar o autocuidado.

"Loop - Analizador de Hábitos"

"Sueño seguimiento" + "StrayFree"

Ayuda a mejorar la calidad del sueño, para un descanso más reparador. Además la segunda aplicación es para limitar el uso de teléfono personalizable.

9. Recursos y herramientas para hábitos saludables

A continuación se presentan una serie de documentos y guías relacionadas con esta temática, que pueden resultar de utilidad para ampliar información y apoyar el abordaje.



Cultivar el autocuidado. Guía para familiares de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo
Editado por Plena inclusión Cantabria



**Confederación
Asperger España**

Síndrome de Asperger y otros TEA



horizon **TEA** *asperger*

Asociación sin ánimo de lucro Horizonte Asperger



601 533 601

Horario de atención: 9:00 - 14:00 h



<https://horizonteasperger.com/>



info@horizonteasperger.com



Cuidarnos a nosotros/as mismos/as nos ayuda a cuidar a los demás

