

GUÍA GRATIS PARA MAMÁS Y PAPÁS

¿Autismo, TDAH o altas capacidades?

Hoja de observación para llevar a la valoración de tu hijo: lo que ves en casa y en la escuela, ordenado para que el especialista lo entienda en minutos.

- 🧭 Por qué se confunden (y pueden ir juntos)
- ✅ Lo que observo: 4 áreas, casa y escuela
- 📅 Registro de 7 días: qué pasó y qué pasó antes
- 🩺 Su historia y su salud
- 💬 Qué llevar y qué preguntar en la cita

🧭 Antes de empezar

Un niño muy inquieto, muy despistado o muy distinto a los demás puede tener explicaciones diferentes. Por eso una buena valoración necesita **ejemplos reales**, no solo impresiones.

¿Por qué se confunden? El autismo, el TDAH y las altas capacidades pueden verse parecidos desde fuera: dificultad para seguir instrucciones, crisis, aburrimiento, intereses muy intensos o problemas con otros niños. Y no se excluyen: **un niño puede tener más de uno a la vez** (por ejemplo, autismo y TDAH, o altas capacidades junto con autismo o TDAH, lo que se llama "doble excepcionalidad").

Cómo usar esta hoja

1. **Observa 2 semanas**, sin cambiar nada. Llénala en varios días, con calma.
2. **Marca casa, escuela o ambas.** Si puedes, pídele a la maestra que llene la columna de escuela.
3. **Anota ejemplos concretos:** qué hizo, dónde, qué pasó justo antes. Eso vale más que "es muy inquieto".
4. **Llévala a la cita** con un profesional con experiencia: paidopsiquiatra, neuropediatra o psicólogo/neuropsicólogo infantil.

Importante: esta hoja no da un diagnóstico ni sirve para descartar nada. Marcar varias cosas de un área **no significa** que tu hijo tenga esa condición: solo ayuda a que el especialista sepa qué observar.

✅ Lo que observo

Marca solo lo que pasa **seguido** y desde hace varios meses. Tacha si pasa en casa, en la escuela o en ambos.

💬 Comunicación y trato con otros

- [ ] Le cuesta jugar con otros niños o compartir su juego — casa · escuela
- [ ] Casi no busca mostrarte cosas que le interesan — casa · escuela
- [ ] Entiende las cosas de forma literal (bromas, ironías) — casa · escuela
- [ ] Habla mucho de su tema, pero le cuesta la conversación de ida y vuelta — casa · escuela
- [ ] Le cuesta entender qué sienten o esperan los demás — casa · escuela

🔁 Rutinas, intereses y sentidos

- [ ] Los cambios de rutina lo alteran mucho — casa · escuela
- [ ] Tiene intereses muy intensos y poco comunes — casa · escuela
- [ ] Repite movimientos o sonidos (aletear, girar, tararear) — casa · escuela
- [ ] Le molestan mucho ruidos, texturas, olores o luces — casa · escuela
- [ ] Come muy pocos alimentos por textura o sabor — casa · escuela

⚡ Atención, actividad e impulsividad

- [ ] Se distrae con cualquier cosa, aunque sea algo que le gusta — casa · escuela
- [ ] Pierde u olvida sus cosas a diario — casa · escuela
- [ ] Le cuesta terminar tareas o seguir instrucciones largas — casa · escuela
- [ ] Le cuesta mucho quedarse sentado o en su lugar — casa · escuela
- [ ] Actúa o habla sin pensar, interrumpe, no espera turno — casa · escuela

💡 Aprendizaje y curiosidad

- [ ] Aprendió a leer, contar o hablar antes de lo esperado — casa · escuela
- [ ] Usa palabras o ideas avanzadas para su edad — casa · escuela
- [ ] Hace preguntas muy profundas y quiere saber el porqué de todo — casa · escuela
- [ ] Se aburre o se niega cuando ya sabe lo que se enseña — casa · escuela
- [ ] Recuerda con mucho detalle lo que le interesa — casa · escuela

💡 **Ojo:** el sueño, la vista, el oído, la ansiedad o un cambio grande en casa también pueden causar falta de atención o crisis. Anótalo en la página 5.

📆 Registro de 7 días

Anota lo que más te preocupe cuando pase. Lo más importante es la columna **"qué pasó justo antes"**: ahí suele estar la clave.

Día y lugar	Qué pasó justo antes	Qué hizo	Cuánto duró y qué lo calmó
Lun			
Mar			
Mié			
Jue			
Vie			
Sáb			
Dom			

Tip: un video corto (de 30 segundos) de una situación típica ayuda muchísimo al especialista. Grábalo solo si no lo altera más y sin exponerlo en redes.

🩺 Su historia y su salud

El especialista preguntará cómo fue su desarrollo. Si no recuerdas algo, revisa fotos, videos o su cartilla.

Pregunta	Lo que recuerdo
¿Cuándo dijo sus primeras palabras y frases?	
¿Hubo algo que dejó de hacer o de decir?	
¿Cómo duerme? ¿Ronca o se despierta mucho?	
¿Le han revisado la vista y el oído?	
¿Hay cambios recientes en casa o en la escuela?	
¿Familiares con autismo, TDAH u otras condiciones?	
Diagnósticos anteriores y medicamentos	

Lo que más le cuesta y lo que mejor le sale

💬 El día de la cita

Llévate esta hoja. Si te pones nerviosa, puedes entregarla y leer de aquí.

Qué llevar

- [ ] Esta hoja llena (casa y escuela)
- [ ] Boletas y reportes o quejas de la escuela
- [ ] Una nota de la maestra describiendo lo que ve
- [ ] Videos cortos de situaciones típicas
- [ ] Cartilla de vacunación y lista de medicamentos
- [ ] Algo que lo calme en la sala de espera

Qué preguntar

- [ ] ¿Va a valorar autismo, TDAH y capacidades, o solo una cosa?
- [ ] ¿Qué pruebas va a usar y cuántas sesiones son?
- [ ] ¿Necesita información de la escuela?
- [ ] ¿Recibiré un informe por escrito con recomendaciones para la escuela?
- [ ] Mientras tanto, ¿qué podemos hacer en casa?

Si el diagnóstico no te convence, es válido pedir una segunda opinión con otro especialista. Lleva el informe anterior.

Más apoyo gratis en tiposdeautismo.com: economía de fichas en línea, bitácora de crisis para registrar qué las detona e infografías para la escuela. Y si te llaman seguido de la escuela, busca nuestra guía "Autismo en la escuela".