

Estrés parental en TEA: guía para mamá y papá

Lo que la evidencia dice sobre cómo cada uno lo vive — y qué hacer

n=516 padres: el estrés materno fue influenciado por un rango amplio de características del niño. El estrés paterno se asoció principalmente con las diferencias conductuales. Ambos necesitan apoyo diferenciado.

DOI: 10.1177/13623613261427131 · John et al., Autism, 2026

No es que uno quiera más — es que lo sienten diferente

Las parejas con hijos con TEA suelen interpretar sus diferencias emocionales como conflicto. La evidencia muestra que son respuestas distintas a estresores distintos — y que entenderlo es el primer paso para apoyarse mejor.

Mamá — lo que más la afecta

- Dificultades de comunicación social
- Comportamientos repetitivos
- Funciones adaptativas del niño
- Carga de coordinación con servicios
- Aislamiento social de la familia

Papá — lo que más le afecta

- Conductas disruptivas del niño
- Sentirse sin herramientas concretas
- Dificultad para leer señales emocionales
- Expectativas no cumplidas
- Falta de estrategias claras de acción

3 conversaciones que cambian la dinámica

01 "¿Qué necesitas tú esta semana?"

No asuman que sienten lo mismo. Pregúntenlo en voz alta, una vez por semana.

02 "¿Qué es lo que más te agota del tema conducta?"

Para papá: tener estrategias concretas baja el estrés. Para mamá: sentirse escuchada en todas las áreas.

03 "¿Qué celebramos esta semana?"

El cerebro bajo estrés crónico deja de registrar el progreso. Nómbralo explícitamente.

Señales de alerta — cuándo buscar apoyo profesional

Para cualquiera de los dos

- Llevas más de 2 semanas durmiendo menos de 6 horas por preocupación.
- Sientes que no tienes ningún momento para ti en la semana.
- La relación de pareja ha pasado a ser principalmente logística.
- Sientes que nadie fuera de casa entiende lo que vives.

Señales de agotamiento clínico

- Irritabilidad constante con el niño o tu pareja sin razón clara.
- Dificultad para sentir alegría incluso en momentos buenos.
- Pensamientos de escape o desconexión frecuentes.

RECURSOS DE TRUEPOTENTIAL PARA FAMILIAS

Servicios clínicos en:

→ Ciudad Juárez, Chihuahua: etpmexico.org

→ Tucson, AZ: therapyconnectdata.com

→ En línea (inglés y español): talleresdeautismo.com