

## GUIA DE RECURSOS PARA FAMILIAS ASOCIACIÓN PARATEA

Esta guía se entrega como material complementario y está dirigida a padres, madres, o familiares de personas con TEA.

Su finalidad es ofrecer recursos, vídeos y propuestas de actividades que puedan servir de apoyo en el acompañamiento educativo y emocional.

El uso que se haga de este documento es responsabilidad exclusiva de cada familia. PARATEA no se hacen responsables de la aplicación individual de las recomendaciones aquí recogidas.

Para cualquier duda o aclaración, pueden ponerse en contacto con el equipo a través de los canales indicados a continuación.

1. **Formas de contacto:**

- Email: [paratea2023@gmail.com](mailto:paratea2023@gmail.com)
- Redes sociales: Puede acceder a nuestras redes, poniendo el enlace en su navegador de preferencia o poniendo de móvil sobre el QR que le dirigirá



<https://www.instagram.com/paratea2023/>

- Pagina web: Puede acceder a nuestra web, poniendo el enlace en su navegador de preferencia o poniendo el móvil sobre el QR que le dirigirá directamente:



<https://www.paratea.org/>

## 2 Documentos:

- Esta guía contiene información sobre el Trastorno del Espectro del Autismo (TEA) e información sobre diferentes recursos en el área de la salud, la educación y de los servicios sociales de la Comunidad de Madrid:  
[https://autismomadrid.es/wp-content/uploads/2024/12/Guia\\_recursos\\_Autismo\\_Madrid\\_Interactiva\\_compressed.pdf](https://autismomadrid.es/wp-content/uploads/2024/12/Guia_recursos_Autismo_Madrid_Interactiva_compressed.pdf)
- Guía con consejos para el trato con personas con discapacidad: [d.pdf](https://www.cermimadrid.org/wp-content/uploads/2023/03/lectura_facil_folleto_-_como_dirigirse_adecuadamente_a_las_pc_discapacidad-cermi_madrid.pdf)  
[https://www.cermimadrid.org/wp-content/uploads/2023/03/lectura\\_facil\\_folleto - como dirigirse adecuadamente a las pc discapacidad-cermi madrid.pdf](https://www.cermimadrid.org/wp-content/uploads/2023/03/lectura_facil_folleto_-_como_dirigirse_adecuadamente_a_las_pc_discapacidad-cermi_madrid.pdf)
- Guía con los derechos educativos de las personas con autismo por la federación [autismo](https://autismo.org.es/wp-content/uploads/2023/01/2023_Guia_DerechosEducativos_AutismoEspana.pdf) [españa:](https://autismo.org.es/wp-content/uploads/2023/01/2023_Guia_DerechosEducativos_AutismoEspana.pdf)  
[https://autismo.org.es/wp-content/uploads/2023/01/2023\\_Guia\\_DerechosEducativos\\_AutismoEspana.pdf](https://autismo.org.es/wp-content/uploads/2023/01/2023_Guia_DerechosEducativos_AutismoEspana.pdf)

- Guías con primeros pasos ante la sospecha de un posible diagnóstico, información para padres antes y después del diagnóstico y otras guías para la adolescencia y edad adulta:

<https://www.autismoteayudo.com/castellano/recursos/gu%C3%ADas-y-manuales-pdf/>

---

- “No estás solo/a”, un espacio pensado para recoger y dar nombre a posibles reacciones, dudas y vivencias que pueden surgir en el proceso. No pretende indicar cómo debéis sentirlos, sino ofrecer apoyo y recordar que muchas de estas experiencias son compartidas por otras familias:

<https://sid-inico.usal.es/documentacion/un-nino-con-autismo-en-la-familia-guia-basica-para-familias-que-han-recibido-un-diagnostico-de-autismo-para-su-hijo-o-hija-2/>

- En este apartado incluimos cuentos y materiales específicos para hermanos y hermanas de niños y niñas con autismo, con el objetivo de ayudarles a comprender la situación, expresar dudas y sentirse también acompañados en el proceso:

<https://www.autismoteayudo.com/castellano/recursos/para-los-hermanos/>

Paracuellos de Jarama

### **3 Material audiovisual:**

- El documental «Hermanos» de Plena Inclusión Madrid visibiliza el rol fundamental de los hermanos y hermanas de personas con discapacidad. A través de historias reales, muestra la convivencia, el apoyo mutuo, los retos diarios, los vínculos de amor y complicidad, y la necesidad de apoyo emocional: <https://www.youtube.com/watch?v=krEQpTuHat4>
- Este vídeo, que recoge una experiencia real narrada por una persona dentro del espectro autista y puede ayudar a comprender mejor algunas vivencias desde una perspectiva personal. Recordamos que el término síndrome de Asperger ya NO SE UTILIZA en los manuales diagnósticos actuales y que hoy se incluye dentro de la denominación Trastorno del Espectro Autista. Este cambio refleja que el autismo se entiende como un espectro continuo, no como categorías separadas, y busca ofrecer una visión más ajustada y respetuosa: <https://www.youtube.com/watch?v=Fo8oj1I7n9M>

Paracuellos de Jarama

- Cortometraje de animación realizado por Miguel Gallardo, padre de una hija con autismo. A través de una historia cercana y sin estereotipos, ofrece una mirada al mundo interior de una adolescente con autismo y al recorrido que viven sus padres desde las primeras diferencias que perciben hasta la confirmación del diagnóstico. Es un recurso que puede ayudar a comprender mejor esta experiencia desde la empatía, la creatividad y la vivencia familiar:  
<https://www.youtube.com/watch?v=zn9i63IU0XE>
- Crecer con un familiar con autismo es un desafío, pero también un viaje lleno de aventuras y aprendizaje. Float es una historia animada con tintes autobiográficos en la que el director y autor de Pixar, Bobby Rubio, cuenta su propia travesía al lado de su hijo Alex. Un padre descubre que su hijo puede volar, una extraña habilidad que lo hace diferente al resto de los niños. Desconcertado, hace lo posible para que su pequeño pase desapercibido y no sea juzgado. Sin embargo, cuando el poder del niño se vuelve de conocimiento público debe elegir entre forzarlo a cambiar, renegar de él o aceptarlo como es. Este cortometraje ya está disponible en la plataforma de Disney+. No obstante os dejamos un link para su visualización en:  
<https://www.facebook.com/FundacionAbrazame/videos/float-corto-animado-de-pixar-dirigido-por-bobby-rubio-su-primer-corto-como-direc/1013646065826561/>

- «Temple Grandin» (2010): La película trata sobre la vida de Temple Grandin, una mujer que a pesar de ser una mujer con trastorno del espectro del autismo llegó a lo más alto de su carrera como zoóloga y profesora de universidad. De pequeña, Temple no consiguió hablar hasta los cuatro años y siempre mostró patrones de conducta muy distintos a los de los niños de su edad. Durante unas vacaciones en el rancho de sus tíos, la adolescente empieza a sentir curiosidad por los animales, a quienes dedicaría el resto de sus esfuerzos y su vida. La película está disponible en HBO y Movistar+. No obstante os dejamos un link para su visualización en: <https://drive.google.com/file/d/1oXuHVt2vtloi5wOx2iwTdeiodChCb-lb/view>
- "Especiales" (título original francés: *Hors normes*), estrenada en 2019 y protagonizada por Vincent Cassel y Reda Kateb, es una película basada en una historia real que aborda el autismo severo y la labor de cuidado sin caer en estereotipos tradicionales. La película narra la historia de Bruno (Vincent Cassel) y Malik (Reda Kateb), dos amigos que dirigen organizaciones sin ánimo de lucro dedicadas a ayudar a niños y adolescentes con autismo severo que han sido rechazados por otras instituciones por considerarse casos "demasiado complejos". La película está disponible en Amazon Prime, No obstante os dejamos un link para su visualización en: <https://m.ok.ru/video/4512518441561>

- **Atypical:** Serie que Describe los esfuerzos de un joven de 18 años con trastorno del espectro del autismo (TEA) para descubrir su propia identidad, independizarse de su familia y encontrar el amor. La serie esta disponible en Netflix.

- Documental en el que personas con un diagnóstico de TEA, responden preguntas sobre su día a día.  
<https://www.youtube.com/watch?v=-NpNGldTamQ>

#### 4 Recursos:

- Os compartimos este enlace a un proyecto de *mindfulness comprensible* que incluye un vídeo introductorio y audios de ejercicios adaptados en un lenguaje sencillo, pensados para facilitar la relajación y la atención plena en el día a día. Los audios propuestos abarcan prácticas como atención a la respiración, exploración corporal, atención tranquila, manejo del estrés:  
<https://plenainclusionmadrid.org/recursos/mindfulness-comprensible/>
- Os compartimos el enlace a la sección “Tu Semana Mejora” dentro de *TEAcompañamos*, una iniciativa de videos en youtube que incluye propuestas de ejercicio en casa adaptadas a diferentes necesidades. En esta sección hay contenidos de movimiento y motricidad guiados (como posturas de yoga explicadas por profesionales) que pueden resultar útiles para explorar el cuerpo, la respiración y la atención de forma accesible y lúdica:  
<https://autismomadrid.es/teacompanamos/tu-semana-mejora/>

- **Atención a Familias - Fundación ConecTEA**, un programa de apoyo y acompañamiento dirigido a familias de personas con TEA. Está pensado para ofrecer información, gestión emocional, orientación y espacios de encuentro, con el objetivo de acompañar a los padres, madres y hermanos/as en el proceso de crianza y convivencia con una persona dentro del espectro autista:  
<https://www.fundacionconectea.org/servicios/atencion-a-familias>

- **El Servicio de Asesoramiento y Mediación Educativa** es un recurso especializado dirigido a familias de menores con discapacidad que necesiten orientación y apoyo en el ámbito escolar. Pertenece a FAMMA Cocemfe Madrid, federación de asociaciones de personas con discapacidad física y orgánica de la Comunidad de Madrid. Este servicio ofrece información sobre los derechos educativos, acompañamiento en trámites y procesos administrativos en educación, mediación con centros y administración, prevención de conflictos y búsqueda de soluciones ajustadas al interés del menor en el ámbito escolar, Su objetivo es que las familias puedan relacionarse con el sistema educativo con mayor seguridad y respaldo:  
<https://famma.org/servicio-de-asesoramiento-y-mediacion-educativa/>

Para contactar, podéis escribir a [famma@famma.org](mailto:famma@famma.org) o llamar al 91 593 35 50, en horario de lunes a jueves de 9:30 a 15:00 y de 16:00 a 18:30, y viernes de 9:00 a 15:30

- **El Servicio de Información y Asesoramiento (SIAFAM) de la Federación Autismo Madrid es un recurso más amplio y generalista. Ofrece información y orientación especializada sobre el Trastorno del Espectro Autista y sobre los recursos disponibles en la Comunidad de Madrid, atendiendo consultas muy diversas como diagnóstico, terapias, ocio, empleo o apoyos. Está dirigido a personas con TEA, familiares, profesionales y cualquier persona que tenga dudas relacionadas con el autismo. Es un servicio gratuito, atendido por un equipo de profesionales especializados. Se puede contactar llamando al 91 013 30 95, de lunes a jueves de 8:30 a 17:00 y viernes de 8:30 a 14:30, o a través del formulario disponible en su página web y en este link: <https://autismomadrid.es/informacion-y-asesoramiento/>**
- **ADISGUA es una asociación que acompaña ofreciendo apoyo y oportunidades que fomentan la autonomía, la inclusión y el bienestar en distintos ámbitos de la vida cotidiana. Entre sus servicios destacan programas de inserción sociolaboral, donde ayudan a las personas a preparar currículums, practicar entrevistas y acceder a oportunidades de empleo acorde a sus capacidades y necesidades; actividades de ocio, respiro y conciliación familiar (Navidad, semana santa, etc) que proporcionan tiempo de descanso para las familias y oportunidades de actividades adaptadas: <https://adisgua.org/proyectos/> Contactos: Orientación, Información y Atención Especializada: 656 50 86 24 · Acompañamiento, Respiro, Conciliación Familiar y ocio: 618 10 92 87**

- **Asociación Antares es una entidad con más de 25 años de trayectoria que ofrece actividades de ocio, programas de respiro familiar con el objetivo de favorecer su participación, inclusión social y bienestar, y al mismo tiempo permitir a las familias disponer de tiempos de descanso y conciliación. Las propuestas incluyen: estancias con pernocta (fines de semana y períodos vacacionales), actividades de ocio los sábados y domingos (salidas, cultura y deporte), actividades extraescolares y campamentos en períodos vacacionales: <https://asociacionantares.org/>  
Contacto: Tel. 91 372 05 45**

- **APAMA ofrece un servicio de ocio, organizando actividades de tiempo libre adaptadas a diferentes edades con el objetivo de facilitar experiencias lúdicas y de convivencia en grupo. Las actividades se dividen por grupos de edad: un grupo de niños y niñas de 4 a 11 años, un grupo de adolescentes y jóvenes de 12 a 20 años con actividades los viernes por la tarde y un grupo de personas adultas de 21 a 60 años con salidas y actividades durante los fines de semana. Para contactar: <https://www.apama.es/> **916 62 06 41****

Paracuellos de Jarama

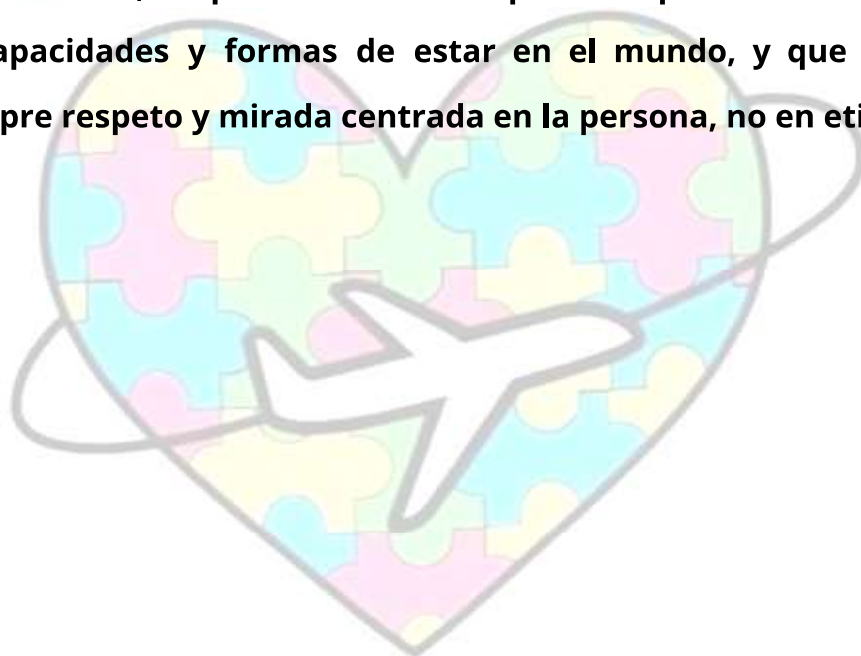
- APNA ofrece un Servicio de Ocio, Tiempo Libre y Respiro pensado para responder a los intereses, gustos y capacidades de cada persona con autismo, con actividades estructuradas en grupos de edad y en entornos cotidianos que favorecen el desarrollo personal y la inclusión social. Los sábados de ocio se organizan tanto en el centro como en la comunidad (visitas a museos, parques, teatros, etc.), teniendo siempre en cuenta lo que motiva a cada participante y su forma de vivir el ocio. Para adultos hay propuestas por la tarde-noche orientadas a cultura, deporte y actividades sociales adaptadas. Además, se planifican campamentos urbanos y de pernocta durante los periodos vacacionales, y servicios de respiro con estancias de fin de semana, actividades en días no lectivos o apoyos a petición de la familia para facilitar descanso y conciliación, siempre con profesionales habituados a trabajar con personas dentro del espectro: <https://apna.es/>

📞 Contacto: 91 766 22 22 · [apna@apna.es](mailto:apna@apna.es)

Paracuellos de Jarama

Esperamos que esta guía, elaborada desde familias para familias, te sirva de apoyo, orientación y referencia en este camino compartido. Recordamos que estamos aquí para ti y que no estás sola/o en este proceso, con respeto, acompañamiento y comprensión.

Como bien se expresa en una frase citada por muchas personas dentro del espectro: *“Si has conocido a una persona con autismo, solo has conocido a una persona con autismo”*, lo que nos recuerda que cada persona es única en sus intereses, capacidades y formas de estar en el mundo, y que acompañar implica siempre respeto y mirada centrada en la persona, no en etiquetas



Paracuellos de Jarama