

El abecé del autismo

Una guía inicial para familias

Special Learning, apoyando a familias y educadores desde 2010

Capítulo 1: Comprender el autismo

Si a tu hijo lo acaban de identificar como autista, es posible que estés sintiendo muchas cosas a la vez. Está bien. Esta guía existe para ayudarte a comprender qué es el autismo, cómo pueden verse las primeras señales y los pasos concretos que puedes dar para apoyar a tu hijo, empezando hoy mismo, mientras esperas citas y respuestas.

El autismo, formalmente el **Trastorno del Espectro Autista (TEA)**, es una manera de experimentar y procesar el mundo que dura toda la vida. Las personas autistas a menudo piensan, se comunican, socializan y responden a sus sentidos de manera diferente a las personas no autistas. El autismo no es una enfermedad ni algo que un niño "contagia" o "deja atrás con la edad". Es parte de quién es esa persona. En esta guía decimos «niños autistas»; muchas familias prefieren «niños con autismo», y las dos formas están bien.

La palabra "espectro" importa: **no hay dos personas autistas iguales**. Algunos niños hablan temprano y con fluidez; otros se comunican sin habla o con la ayuda de herramientas y dispositivos. Algunos buscan mucha estimulación sensorial; a otros los abruma con facilidad. Las personas autistas comparten algunas experiencias en común, como diferencias en la comunicación social y una preferencia por la rutina o por intereses profundos y enfocados, pero la forma en que esto se manifiesta es diferente en cada persona.

Los niños autistas crecen y se convierten en adultos autistas que llevan vidas plenas y significativas: en la escuela, en el trabajo, en las relaciones y en sus comunidades. El objetivo del apoyo nunca es hacer que un niño sea "menos autista". Es ayudar a cada niño a comunicarse, aprender, desarrollar sus fortalezas y recibir el apoyo específico que necesita para prosperar siendo él mismo.

Uno de los apoyos más estudiados y basados en la evidencia para los niños autistas es el **Análisis Conductual Aplicado (ABA)**, un enfoque individualizado que ayuda a desarrollar habilidades de comunicación, de vida diaria y sociales. El ABA es uno de varios apoyos que una familia puede utilizar; la combinación adecuada depende de cada niño. No existe un único plan que se ajuste a todos, y no tienes que descubrirlo sin ayuda.

Capítulo 2: Conocer los hitos del desarrollo de tu hijo

Observar el desarrollo de tu hijo es una de las cosas más útiles que puedes hacer como madre o padre. Los hitos son un mapa aproximado, no una línea de meta: cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Un hito no alcanzado no significa por sí solo que algo ande mal. Pero si tu hijo pierde una habilidad que antes tenía, o si tienes la sensación silenciosa de que algo es diferente, siempre vale la pena comentarlo con el médico de tu hijo. Tú conoces a tu hijo mejor que nadie.

Aquí tienes los hitos típicos desde los 3 meses hasta los 5 años (adaptados de los hitos de "Aprenda los signos. Reaccione pronto." de los CDC):

3 a 4 meses: Mira caras y objetos con interés · reacciona ante caras y voces · sonríe · gira hacia los sonidos.

7 meses: Responde a las emociones de los demás · alcanza objetos · gira al oír su nombre · balbucea.

12 meses / 1 año: Imita sonidos y personas · disfruta de juegos como "¿dónde está el bebé?" · entiende el "no" · señala objetos · dice palabras sueltas.

24 meses / 2 años: Disfruta de otros niños · entiende oraciones simples · señala personas e imágenes · clasifica formas y colores · participa en juegos de imaginación · combina dos palabras.

36 meses / 3 años: Muestra afecto · empareja objetos con imágenes y colores · sigue instrucciones de 2 a 3 pasos · usa oraciones simples · usa pronombres (yo, tú, mí).

48 meses / 4 años: Juega de forma cooperativa · inventa juegos de imaginación · nombra colores y cuenta · habla con oraciones más largas · cuenta historias.

60 meses / 5 años: Imita a sus amigos · canta, baila, actúa · creciente independencia · cuenta hasta 10 o más · cuenta historias más largas.

Si los hitos se retrasan, o si se pierde una habilidad, comunícalo al médico de tu hijo. Actuar pronto le da a tu hijo el mejor comienzo posible.

Capítulo 3: El autismo hoy: lo que nos dicen las cifras

El autismo es mucho más común, y mucho mejor comprendido, que hace una generación, y la identificación sigue mejorando.

- Según los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2025)**, aproximadamente **1 de cada 31 niños** es identificado como autista. (Esta es la estimación de la Red ADDM de los CDC entre niños de 8 años, año de vigilancia 2022.)

- El autismo se identifica **con una frecuencia más de tres veces mayor en los niños que en las niñas**, y los investigadores reconocen cada vez más que el autismo en las niñas a menudo pasa desapercibido o se identifica más tarde, no que esté ausente.
- El autismo se presenta en **todos los grupos raciales, étnicos y socioeconómicos**.
- El autismo a menudo puede identificarse de manera confiable hacia los **2 años**, aunque muchos niños se identifican más tarde. Una identificación más temprana significa un apoyo más temprano, y por eso es importante notar las señales y actuar pronto.

Estas cifras crecientes reflejan en gran medida una **mayor conciencia, criterios diagnósticos más amplios y mejores pruebas de detección**: se está viendo y apoyando a más niños, lo cual es una buena noticia para las familias. El autismo no es una epidemia que temer; es una parte natural de la diversidad humana que ahora reconocemos y apoyamos mucho mejor que antes.

Capítulo 4: El autismo es un solo espectro: fortalezas y necesidades de apoyo

Es posible que hayas escuchado términos más antiguos como *síndrome de Asperger*, *TGD-NE (trastorno generalizado del desarrollo no especificado)* o *trastorno autista*. Esto es lo más importante que debes saber: **hoy en día, todos estos son un solo diagnóstico, el Trastorno del Espectro Autista**.

Un poco de historia. Antes de 2013, el manual diagnóstico utilizado por los profesionales clínicos (el DSM-IV) incluía varios diagnósticos separados: trastorno autista, síndrome de Asperger, TGD-NE y trastorno desintegrativo infantil. En 2013, el **DSM-5 unificó todos estos en un único diagnóstico: el Trastorno del Espectro Autista**. Este cambio reconoció lo que las familias y los profesionales clínicos ya sabían: no se trataba realmente de condiciones separadas, sino de un solo espectro con muchas presentaciones. (Es posible que todavía escuches los términos más antiguos, especialmente de personas diagnosticadas hace años; todos se refieren al autismo.)

Una nota sobre el síndrome de Rett: el síndrome de Rett alguna vez se agrupó con el autismo, pero **ya no se considera un trastorno del espectro autista**. Es una condición genética distinta causada por una mutación del gen MECP2 y se diagnostica y maneja por separado. Si lo has visto incluido junto al autismo en materiales más antiguos, esa agrupación está desactualizada.

En lugar de "dónde se ubica mi hijo", pregunta "qué necesita mi hijo". En lugar de clasificar a los niños en subtipos, los profesionales clínicos hoy describen el autismo a lo largo de dos líneas:

1. **Fortalezas y características:** cada niño autista tiene un perfil único. Muchos tienen una concentración, una memoria o un reconocimiento de patrones notables, una gran honestidad o un profundo dominio de los temas

que aman. Estas fortalezas son reales y vale la pena desarrollarlas.

2. **Necesidades de apoyo:** el DSM-5 describe tres *niveles de apoyo* (Nivel 1, 2 o 3), según cuánto apoyo cotidiano necesita una persona en la comunicación social y el comportamiento. **Estos niveles describen necesidades de apoyo, no el valor, la inteligencia ni el potencial de un niño.** El nivel de un niño puede cambiar con el tiempo y con el apoyo adecuado. Son una herramienta para conseguir la ayuda correcta, no una clasificación.

Los niños autistas pueden diferir en la forma en que se comunican (algunos hablan, otros usan dispositivos o señas, otros son mínimamente verbales), en cómo experimentan sus sentidos, en cómo manejan los cambios de rutina y en cómo se conectan socialmente. Ninguna de estas diferencias hace que un niño sea "más" o "menos"; simplemente te indican qué tipo de apoyo ayudará a ese niño a prosperar.

Capítulo 5: Primeras señales que vale la pena notar

Las madres, los padres y los cuidadores suelen ser los primeros en notar que su hijo experimenta el mundo de una manera un poco diferente. Notar las primeras señales no se trata de etiquetar a un niño, se trata de abrir la puerta a un apoyo más temprano.

Algunas señales que vale la pena comentar con el médico de tu hijo incluyen:

- No responde a su nombre hacia los 12 meses
- Balbuceo, señalamiento o gestos limitados o ausentes hacia los 12 meses
- No dice palabras sueltas hacia los 16 meses, o no dice frases de dos palabras hacia los 24 meses
- **Pérdida del habla, del balbuceo o de habilidades sociales** que el niño tenía antes (a cualquier edad)
- Contacto visual limitado, o diferencias en cómo comparte la atención y la emoción
- Fuerte preferencia por las rutinas y angustia ante los cambios
- Intereses intensos y enfocados
- Reacciones sensoriales fuertes a los sonidos, las texturas, las luces o el movimiento
- Movimientos repetitivos (aletear las manos, mecerse, alinear objetos)
- Diferencias en el juego imaginativo o interactivo

Muchas de estas son simplemente parte de quién es un niño. Pero si notas varias, o si tu hijo pierde habilidades que antes tenía, pídele al médico de tu hijo una prueba de detección del desarrollo. **No necesitas esperar a ver qué pasa:** el apoyo temprano ayuda, y nadie puede defender a tu hijo mejor que tú.

Capítulo 6: Obtener una evaluación y los siguientes pasos

Si tienes inquietudes, lo más importante es no esperar. La identificación y el apoyo tempranos le dan a tu hijo la mejor oportunidad de desarrollar habilidades y confianza.

Quiénes pueden ayudar a evaluar a tu hijo:

- Pediatra del desarrollo
- Neurólogo pediátrico
- Psicólogo o psiquiatra infantil
- Terapeuta del habla y lenguaje (fonoaudiólogo o logopeda), terapeuta ocupacional o fisioterapeuta (para evaluaciones relacionadas)

Es posible que el pediatra habitual de tu hijo no realice por sí mismo la evaluación completa del autismo, pero puede hacer una prueba de detección y derivarte a un especialista calificado. Una evaluación completa suele combinar la observación, entrevistas con los padres y evaluaciones del desarrollo. Asegúrate de que el profesional o el equipo tenga experiencia real evaluando a niños autistas.

Lo que puedes hacer ahora mismo, mientras esperas:

- Empieza un cuaderno sencillito de lo que observas: qué disfruta tu hijo, qué le resulta difícil, qué ha cambiado.
- Habla con tu hijo de las maneras a las que mejor responde, y sigue sus intereses.
- Crea rutinas predecibles; muchos niños autistas se sienten más seguros cuando saben qué viene después.
- Conéctate con otras familias: no eres la primera persona en recorrer este camino, y no tienes que recorrerlo sin compañía.

Sea cual sea el resultado de una evaluación, tu hijo es el mismo niño maravilloso que era antes. Un diagnóstico no es un límite: es una llave que abre la comprensión, los servicios y una comunidad lista para apoyarlos a ambos.

Special Learning (special-learning.com/es) ofrece recursos prácticos y accesibles en español para las familias, que te ayudarán a dar estos siguientes pasos con confianza.

Referencias (actualizadas)

- Centers for Disease Control and Prevention. (2025). *Prevalence and Early Identification of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 4 and 8 Years* (ADDN Network, 2022 surveillance year; identified prevalence $\approx$ 1 in 31, 32.2 per 1,000). *MMWR Surveill Summ* 2025;74(SS-2). Shaw KA, et al.

- American Psychiatric Association. (2013/2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5 / DSM-5-TR): consolidación de diagnósticos previos en un único Trastorno del Espectro Autista; marco de niveles de apoyo; eliminación del síndrome de Rett de la categoría de TEA.
- Centers for Disease Control and Prevention. *Learn the Signs. Act Early*: hitos del desarrollo.
- American Academy of Pediatrics: pruebas de detección del desarrollo y el papel del pediatra en la identificación temprana.

Un pequeño siguiente paso

Cuando quieras seguir, tenemos recursos en español pensados para tu familia, a tu ritmo.

[Herramientas gratis en español →](#)

[Círculo Familiar: guías para hermanos y abuelos \(\\$16.99\) →](#)

Desarrollado por Special Learning, una empresa de educación sobre el autismo que apoya a familias y educadores desde 2010. © 2026 Special Learning Inc.