

## Cuidar a quienes cuidan

Cuando hablamos de inclusión, de derechos y de apoyos para niños y niñas dentro del espectro autista, solemos centrar nuestra atención en sus necesidades, avances y desafíos. Sin embargo, existe una realidad que con frecuencia permanece invisibilizada: la salud física y emocional de quienes sostienen gran parte de ese acompañamiento cotidiano, especialmente las madres.

En muchos hogares, ellas asumen simultáneamente la coordinación de terapias, controles médicos, reuniones escolares, tareas domésticas y responsabilidades laborales. Cuando los requerimientos de apoyo son intensos y permanentes, el cuidado se transforma en una labor sin pausas, donde el descanso, el tiempo personal e incluso la propia salud suelen quedar relegados a un segundo plano.

Esta sobrecarga no es solo emocional. Se manifiesta también en el cuerpo a través de fatiga persistente, alteraciones del sueño, dolores musculares, ansiedad y una sensación constante de alerta. Con el tiempo, muchas mujeres normalizan este desgaste, postergando controles médicos, espacios de recreación o necesidades básicas de autocuidado. Pero es necesario decirlo claramente: el bienestar de un niño o niña autista está estrechamente vinculado al bienestar de quien lo cuida. Por ello, debemos avanzar desde una lógica de cuidado individual hacia una verdadera corresponsabilidad. Pedir ayuda no es una señal de debilidad ni una muestra de menor compromiso. Al contrario, es una decisión responsable que permite sostener el cuidado en el tiempo. Familiares, amistades, comunidades, institu-

ciones y políticas públicas tienen un rol fundamental en la construcción de redes de apoyo efectivas.

Cuidar a quienes cuidan no puede seguir siendo una preocupación secundaria. Necesitamos reconocer, validar y acompañar a las madres cuidadoras, ofreciéndoles espacios de descanso, apoyo profesional y contención social. Una sociedad más inclusiva no es solo aquella que brinda oportunidades a las personas autistas, sino también la que protege y sostiene a quienes día a día hacen posible ese acompañamiento. Porque nadie debería enfrentar el cuidado en soledad.

**Andrea Mira Olivos**  
directora del  
Observatorio de  
Neurodivergencias  
U. Andrés Bello