

# Recursos de Neurodivergencia y Diferencias de Aprendizaje

## ¿Qué es la neurodiversidad?

“Neurodivergente” per se no es un término, condición o diagnóstico médico, sino que es una forma en que las personas se identifican a sí mismas. Las personas que se identifican como neurodivergentes pueden tener una amplia gama de condiciones o trastornos.

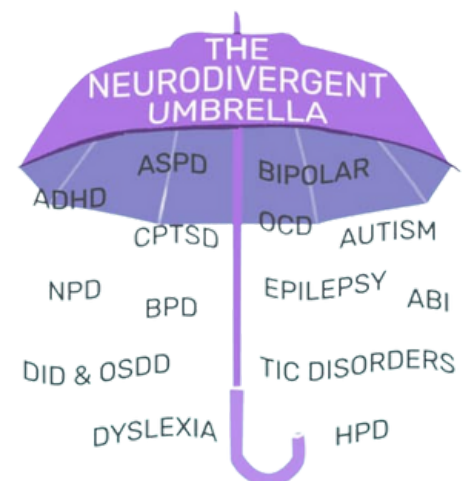
“¿Qué es la neurodiversidad?”

“¿Qué significa que una persona es neurodivergente?”

El paraguas de la neurodiversidad abarca un grupo muy amplio de diferencias neurológicas y de aprendizaje. Algunas de estas condiciones, como el autismo, son parte de un espectro, mientras que otras afecciones como el trastorno por déficit de atención pueden no estar relacionadas o superponerse entre sí. Una lista parcial de afecciones neurodivergentes incluye:

- Trastornos del espectro autista
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Diferencias de aprendizaje tales como: Discalculia (dificultad con las matemáticas), disgrafía (dificultad con la escritura), dislexia (dificultad con la lectura) y dispraxia (dificultad de coordinación)
- Trastornos del procesamiento sensorial
- Ansiedad social
- Síndrome de Tourette
- Síndrome de Williams, síndrome de Prader-Willi
- Discapacidades intelectuales, como el síndrome de Down
- Otras afecciones como el trastorno bipolar, el trastorno obsesivo-compulsivo

**A menudo, junto con la neurodiversidad, surgen malentendidos, diagnósticos erróneos, vergüenza, culpa y desafíos. También puede haber una superposición entre la identidad de género y la sexualidad. Con una mejor comprensión y aceptación, la neurodiversidad puede considerarse como un conjunto único de dones.**



# Recursos

## **Recursos para obtener más información:**

["Neurodiversity & Gender-Diverse Youth" \(Neurodiversidad y jóvenes con diversidad de género\)](#)

["Why identifying as Queer can be harder for those with Autism" \(Por qué puede ser más difícil para las personas con autismo identificarse como queer\)](#)

["The concept of Neurodiversity is dividing the Autism community" \(El concepto de neurodiversidad está dividiendo a la comunidad de personas con autismo\)](#)

["Symptoms and diagnosis of ADHD" \(Síntomas y diagnóstico del TDAH\)](#)

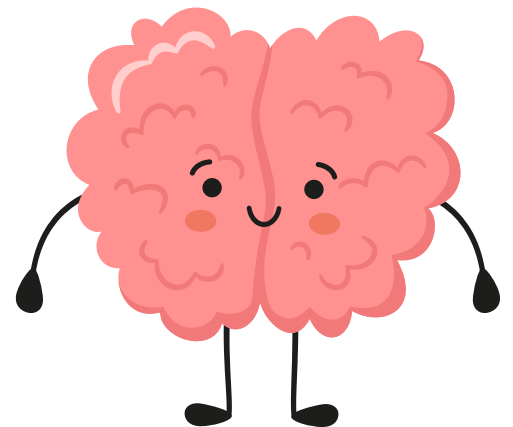
["Autism Spectrum Disorder" \(Trastorno del espectro autista\)](#)

El tratamiento común puede incluir pruebas psicológicas, psicoterapia, entrenamiento de funciones ejecutivas o psiquiatría.

Un desafío común es obtener el diagnóstico. La manera más precisa de obtener un diagnóstico son las pruebas neuropsicológicas. Estas pruebas pueden ayudar a comprender mejor cómo funciona su cerebro y pueden incluir evaluaciones, cuestionarios, entrevistas, etc.

Para obtener servicios neuropsicológicos, comuníquese con su compañía aseguradora y solicite una lista de proveedores dentro de la red que realizan pruebas neuropsicológicas de diagnóstico cerca de donde usted se encuentra. A continuación, se incluyen algunos lugares que ofrecen pruebas neuropsicológicas en la región metropolitana de Washington (DMV):

- [The Center Clinic - The George Washington University \(se requiere derivación clínica\)](#)
- [The Meltzer Center - The George Washington University](#)
- [University of Maryland Psychology Clinic](#)
- [George Mason University, Centro de Servicios Psicológicos](#)
- [Sheppard Pratt - Programa de Neuropsiquiatría](#)



# Recursos

## **Cómo encontrar un terapeuta de afirmación de género neurodivergente**

A continuación, se presentan algunos recursos sobre cómo comenzar con su búsqueda y algunos consejos para encontrar un terapeuta de afirmación de género neurodivergente.

“What it means to be Neurodiversity-Affirming” (El significado de la afirmación neurodivergente)

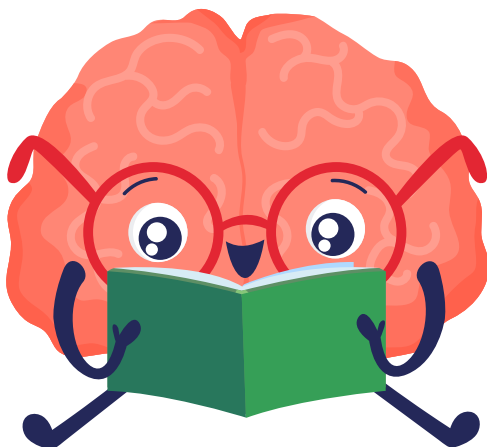
“How to find a Neurodiversity-Affirming therapist” (Cómo encontrar un terapeuta de afirmación de género neurodivergente)

“How do I find a therapist as a Neurodivergent person?” (¿De qué manera una persona neurodivergente encuentra un terapeuta?)

## **Comience por su compañía aseguradora**

Póngase en contacto con su compañía aseguradora para pedir una lista de proveedores en su red. Algunas compañías aseguradoras diseñaron navegadores que facilitan la búsqueda de un proveedor.

Si la cobertura de su seguro incluye beneficios “fuera de la red”, es posible que pueda atenderse con proveedores que estén fuera de la red. Los servicios fuera de la red, en general, cuestan más que los servicios dentro de la red.



# Recursos

## Visite **Psychology Today** para encontrar un terapeuta

Uno de los recursos más comunes para encontrar proveedores es el sitio web de Psychology Today: [www.psychologytoday.com/us](http://www.psychologytoday.com/us). Este recurso le permite buscar proveedores y filtrarlos por tema, seguro, género, tipo de terapia, edad, precio y más.

1. Para comenzar la búsqueda, ingrese su código postal o ciudad para determinar su ubicación. Si desea atenderse con un terapeuta de forma virtual, es obligatorio que el profesional esté autorizado para ejercer en el estado en el que usted se encuentra.
2. Ingrese su seguro para filtrar los resultados.
3. Agregue todos los filtros que desee. Por ejemplo, puede filtrar los resultados por raza, etnia, sexualidad, diagnóstico/tema o tipo de terapia. Tenga en cuenta que, cada vez que agregue un filtro, el número de profesionales disponibles disminuirá.
4. Comuníquese con diez proveedores aproximadamente para ampliar sus posibilidades.
5. Es probable que le respondan solo tres o cuatro de ellos. Si un proveedor no tiene disponibilidad, siempre puede pedir que le recomiende otros proveedores que acepten su seguro.
6. Programa citas telefónicas de 15 minutos con los profesionales que tengan disponibilidad.
7. Programe una cita con el proveedor con quien se sintió más cómodo.
8. Si siente que el terapeuta no es el adecuado para usted después de una o dos sesiones, pruebe con otro proveedor.

## Otros recursos para terapeutas que tratan pacientes neurodivergentes específicamente

<https://ndtherapists.com/>

<https://www.thrivingautistic.org/npn/>

<https://neurodivergenttherapists.com/>

<https://www.inclusivetherapists.com/neurodivergent-person>



# Recursos

## Opciones de telesalud

Muchos terapeutas ofrecen telesalud. Algunos ejemplos incluyen:

- [www.talkspace.com](http://www.talkspace.com)
- [www.lyrahealth.com](http://www.lyrahealth.com)
- [www.betterhelp.com](http://www.betterhelp.com)

## Preguntas que puede hacer a un posible terapeuta

Se incluyen algunas preguntas que puede hacer a los terapeutas potenciales:

### Neurodiversidad:

- ¿Puede contarme un poco sobre su experiencia con clientes neurodivergentes?
- ¿Cómo / dónde aprendió sobre la neurodiversidad?
- ¿Alguna vez trabajó con (área específica que lo inquieta)? ¿Cuáles son los objetivos de tratamiento comunes para sus clientes con (su área específica de preocupación)?

### Aptitud para trabajar con personas de raza negra, indígenas y de color (BIPOC):

- ¿Qué porcentaje de sus clientes son personas de color? ¿A qué raza o etnia pertenecen?
- ¿Se capacitó para brindar una terapia adecuada desde el punto de vista cultural a personas BIPOC?

### Entrenamiento de habilidades para funcionamiento ejecutivo

El entrenamiento de habilidades para el funcionamiento ejecutivo ayuda a las personas a aprender cómo administrar mejor el tiempo, organizar, planificar, priorizar, enfocarse, estudiar de manera eficiente, etc. A continuación se incluyen varias compañías de entrenamiento para el funcionamiento ejecutivo en la región metropolitana de Washington que ofrecen sesiones tanto presenciales como en línea:

[Illuminos](#)

[Educational Connections](#)

[TheStudyPro](#)

