

SEIS CONSEJOS PARA FAMILIAS CON HIJOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL: ¿CÓMO FORTALECER EL BIENESTAR FAMILIAR?

Dra. Gandhi Isabel Peralta 
Lic. Paola Judith Valenzuela Martínez 

Universidad Autónoma de Sinaloa

Resumen

Las familias que reciben un diagnóstico de discapacidad intelectual en un hijo o hija enfrentan cambios importantes en su dinámica cotidiana. La investigación ha documentado que la forma en que se afrontan estos procesos influye directamente en el bienestar familiar y en la calidad de vida de todos sus integrantes. Con base en distintos estudios recientes, este artículo presenta seis consejos prácticos dirigidos a fortalecer la convivencia y el vínculo familiar en hogares con hijos e hijas con discapacidad intelectual. Las recomendaciones se centran en fomentar la comunicación abierta y respetuosa, compartir las responsabilidades del cuidado, atender al bienestar de quien ejerce el rol de cuidador, buscar redes de apoyo y reconocer los logros cotidianos. El objetivo es brindar orientaciones sencillas, fundamentadas en evidencia científica, que contribuyan a generar un ambiente familiar más saludable, inclusivo y resiliente.

Palabras claves: Discapacidad intelectual, bienestar familiar, cuidados cotidianos, familia y resiliencia

Dra. Gandhi Isabel Peralta Corona
Profesora e Investigadora de Tiempo Completo Titular C en la Facultad de Trabajo Social Mazatlán de la Universidad Autónoma de Sinaloa
Correo electrónico:
Isabel.corona@uas.edu.mx



Lic. Paola Judith Valenzuela Martínez
Licenciada en Psicología por parte de la Universidad Autónoma de Sinaloa.
Estudiante de la Maestría en Trabajo Social
Correo electrónico:
paola_valenz@hotmail.com



Recibido: 9 de agosto de 2025
Aceptado: 02 de septiembre de 2025

Cita recomendada:

Peralta, G. I. & Valenzuela, P. J., (2026). Seis consejos para familias con hijos con discapacidad intelectual: ¿Cómo fortalecer el bienestar familiar? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 8(1), 61-64.
<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.8.1.2026.648.61-64>



RECOMENDACIONES

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.8.1.2026.648.61-64>



¿QUÉ ES LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL?

La discapacidad intelectual forma parte de las llamadas discapacidades del desarrollo y se distingue por presentar limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual como es la capacidad para aprender, razonar o resolver problemas y; en la conducta adaptativa, que incluye habilidades conceptuales, sociales y prácticas necesarias para la vida diaria. Esta condición se manifiesta antes de los 22 años de edad (AAIDD, 2025).

Desde esta comprensión, es fundamental brindar herramientas que fortalezcan el entorno familiar, ya que la forma en que se vive la discapacidad en casa impactará directamente en el bienestar de todos sus integrantes. A continuación, se presentan seis consejos prácticos para fortalecer el vínculo y la convivencia en las familias con hijos e hijas con discapacidad intelectual.

1. **HABLAR SIN MIEDO**

Platicar abiertamente sobre la discapacidad contribuye a comprenderla mejor. Evitar o negar el diálogo por miedo solo genera más dudas e incertidumbre. Resulta importante incluir a todos los integrantes de la familia, como hermanas y hermanos, porque esto fomentará la comprensión y el apoyo en casa (Casado et al. 2023; Villavicencio-Aguilar et al., 2018; AAIDD, 2011).

Frase útil: “Todas las personas aprenden de formas distintas, y la familia se encuentra unida para brindar apoyo”.

2. **COMPARTIR LAS TAREAS DEL CUIDADO**

En la mayoría de los casos, el trabajo de cuidado recae sobre una sola persona: la madre, la abuela, un hermano o una hermana. Lo ideal es que todos los integrantes de la familia compartan las tareas y responsabilidades del cuidado en el hogar. Esto no solo previene el cansancio excesivo, sino que también fortalece el trabajo en equipo. Cuando el cuidado se concentra en un solo miembro, el sistema familiar pierde su equilibrio. Por ello, repartir las tareas favorece una estructura familiar más saludable y previene el desgaste emocional de quienes la conforman (Pérez-Bentancour, 2023; Risco & Salazar, 2021; Minuchin, 1986).

Frase útil: “Cada integrante puede aportar al cuidado; la madre o cuidadora principal no está sola”.



3. **HABLAR CON RESPETO Y CARIÑO**

El lenguaje tiene gran impacto en la forma en que las personas se sienten. Frases como “no puede” o “es flojo” pueden parecer inofensivas, pero dañan la autoestima. Por el contrario, emplear un tono amable y realizar preguntas respetuosas ayuda a que los niños y niñas se sientan valorados, reconocidos y amados. En familias con hijos con discapacidad intelectual, una comunicación consciente y afectuosa está vinculada a una mayor percepción de apoyo y bienestar emocional (Villavicencio-Aguilar, 2018)

Frase útil: En vez de decir “¡Hazlo ya!”, se puede preguntar si se requiere ayuda para realizar la tarea. Ejemplo: “¿Quieres que te ayude con esto?”

4. **CUIDAR A QUIEN CUIDA**

Quien cuida también necesita descanso. El autocuidarse no es un acto egoísta, sino una necesidad para poder brindar una atención adecuada. Dormir bien, pedir apoyo, dedicarse tiempo o simplemente tomar un respiro puede hacer una diferencia significativa. Estudios

recientes muestran que las madres cuidadoras enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad y sobrecarga emocional, especialmente cuando no cuentan con redes de apoyo familiar o institucional (Pérez-Bentancour, 2023; Risco & Salazar, 2021). Cuidarse para poder cuidar no solo es importante para el bienestar personal, sino también para mantener el equilibrio emocional y funcional de toda la familia (Revenga, 2024).

Frase útil: “El autocuidado fortalece la capacidad de cuidar al resto de la familia”.

5. **BUSCAR APOYO SIN PENA**

Pedir ayuda no significa debilidad; al contrario, refleja fortaleza. Acercarse a la escuela de los hijos, a especialistas o grupos comunitarios permite obtener nuevas ideas y, sobre todo, alivio emocional (Viscarret, 2014).

Frase útil: “El acceso a redes de apoyo constituye una forma valiosa de continuar avanzando.

6. **VALORAR CADA PEQUEÑO LOGRO**

Desde aprender a escribir el nombre hasta que logra hacer amigos, cada avance representa un logro significativo. Reconocerlos y expresar orgullo fortalece la seguridad y autoestima, lo cual favorece el rendimiento escolar y, en consecuencia, mejora la dinámica familiar (Martínez-Chairez et al., 2020).

Frase útil: “Los logros, por pequeños que parezcan, son pasos valiosos en el crecimiento de cada persona”.

REFLEXIONES FINALES

Cambiar la forma en que se vive y se afronta la discapacidad comienza desde casa. Numerosos estudios han demostrado que el entorno familiar tiene un papel decisivo en el desarrollo

emocional, la autonomía y la calidad de vida de niñas, niños y adolescentes con discapacidad intelectual (Casado-González, 2023). Esto significa que las mejoras que se realicen en la comunicación, en la distribución de tareas o en la manera de afrontar los desafíos diarios puede generar un impacto positivo no solo en el bienestar del menor y de la familia en su conjunto.

Entonces, las familias que validan las emociones, buscan redes de apoyo y construyen relaciones afectivas basadas en el respeto y la colaboración tienden a mostrar mayores niveles de resiliencia (Risco & Salazar, 2021). En esta misma línea, se ha encontrado que las familias manifiestan estrés percibido y síntomas de depresión leve; sin embargo, mantienen altos niveles de resiliencia y confianza familiar (Casado-González et al. 2024) año). Por ello, fomentar el amor, la comprensión mutua y el reconocimiento de los pequeños logros no es un gesto menor, es la base de una vida familiar más saludable, inclusiva y esperanzadora.

El enfoque sistémico contribuye a comprender que no se trata solo de atender al niño, niña o adolescente con discapacidad intelectual, sino de mirar a toda la familia como una unidad que siente, se adapta y necesita apoyo en conjunto (Minuchin, 1986).

REFERENCIAS

- Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y de Desarrollo [AAIDD]. (2025). *Discapacidad intelectual: definición, clasificación y sistemas de apoyo*. <https://www.aaid.org/intellectual-disability/faqs-on-intellectual-disability>
- Casado-González, F., Martínez-Lorca, M., Criado-Álvarez, J., Aguado, R., & Martínez-Lorca, A. (2024). Variables emocionales y psicológicas en las familias que tienen un hijo/a con discapacidad. *MLS Psychology Research*, 7(1), 4-16. <https://doi.org/10.33000/mlspr.v7i1.1765>
- Casado-González, F., Martínez-Lorca, M., Criado-Álvarez, J., & Martínez-Lorca, A. (2023). Análisis del impacto emocional en familias con hijos/as con un diagnóstico de discapacidad. *Revista Española De Discapacidad*, 11(2), 135-148. <https://www.cedid.es/redis/index.php/redis/artic le/view/956>
- Martínez-Chairez, G. I., Torres Díaz, M. J., & Ríos Cepeda, V. L. (2020). El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico. *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 11. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v11i0.657
- Minuchin, S. (1986). *Familias y terapia familiar*. Gedisa.
- Pérez-Bentancour, K. (2023). Estudio sobre la carga de cuidado y el apoyo social percibido de cuidadoras de personas con discapacidad intelectual y/o psíquica: Study on the burden of care and the perceived social support of caregivers of people with intellectual and/or mental disabilities. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(3), 344-358. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1080>
- Revenga, S. (2024). La necesidad de cuidar a quien cuida. *Indiv. Boletín de estudios e investigación*. 24, 32-49. <https://doi.org/10.37382/INDIVISA.VI24.102>
- Risco, C. & Salazar, V. (2021). Carga y afrontamiento en cuidadores informales de niños con discapacidad intelectual. *Academo: Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(1), 115-128. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1080>
- Villavicencio-Aguilar, C., Romero Morocho, M., Criollo Armijos, M., y Peñaloza Peñaloza, W. (2018). Discapacidad y familia: Desgaste emocional. *ACADEMO*, 5(1), 89-98. https://www.redalyc.org/pdf/6882/688273454010.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Viscarret, J. J. (2014). *Modelos y métodos de intervención en trabajo social*. Alianza Editorial.