



GUÍA GRATUITA
ACABO DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO
¿Por dónde empiezo?

Un mapa breve para bajar el ruido, guardar lo importante y elegir el siguiente paso sin intentar hacerlo todo a la vez.

Maite de Miquel Balmes · Asesora legal desde el primer diagnóstico hasta el final de vida.

neurolegalia@gmail.com

Edición julio de 2026

SERIE PRIMEROS PASOS · RECURSO GRATUITO**ÍNDICE**

Esta guía es una primera orientación. No desarrolla todos los procedimientos ni sustituye el material de trabajo. Su función es ayudarte a comprender dónde estás y qué conviene hacer ahora.

1	Cuando llega un diagnóstico y aparecen cien preguntas
2	Lo primero no es abrir todas las puertas
3	El sistema funciona por capas y por puertas
4	Qué conviene empezar a guardar desde hoy
5	Aprende a mirar la vida diaria sin minimizar
6	Elige cómo quieres continuar

Cómo utilizar este documento

- 1.** Lee una parte cada vez. No tienes que resolverlo todo hoy.
- 2.** Subraya únicamente lo que encaja con vuestra realidad.
- 3.** Termina eligiendo una sola prioridad y una sola acción para esta semana.

1. Cuando llega un diagnóstico y aparecen cien preguntas

Un diagnóstico puede traer alivio porque por fin pone nombre a algo que llevabais tiempo viendo. También puede traer miedo, cansancio y la sensación de que ahora hay que aprenderlo todo de golpe.

De repente aparecen palabras nuevas. Discapacidad. Dependencia. Servicios Sociales. Adaptaciones. Prestaciones. Informes. Valoraciones. Es normal no saber qué significa cada cosa ni cuál debe ir primero.

La primera idea que necesitas

El diagnóstico es un punto de partida. Ayuda a comprender qué ocurre desde el ámbito sanitario, pero no activa automáticamente todos los derechos ni explica por sí solo cómo afecta a la vida diaria.

No estás llegando tarde por no conocer el sistema. Nadie nace sabiendo cómo se conectan la sanidad, la educación, los Servicios Sociales, la Seguridad Social, el trabajo, la notaría o los juzgados.

2. Lo primero no es abrir todas las puertas

Cuando todo parece urgente, es fácil empezar a presentar solicitudes sin saber qué pregunta responde cada procedimiento. Eso consume energía y puede dejar fuera lo verdaderamente importante.

Empieza por cuatro preguntas

- ¿Existe un riesgo o una necesidad que no puede esperar?
- ¿Qué está afectando más ahora: la salud, los cuidados, el colegio, el trabajo, los ingresos o la capacidad para decidir?
- ¿Qué parte de esa realidad aparece en los informes y qué parte sigue sin estar escrita?
- ¿Qué resultado concreto necesitas obtener primero?

Priorizar no significa abandonar lo demás. Significa distinguir lo que debe activarse hoy, lo que puede avanzar en paralelo y lo que conviene preparar con más tiempo.

3. El sistema funciona por capas y por puertas

Una manera sencilla de comprender el recorrido es pensar en tres capas.

Primera capa · Salud

Responde a la pregunta «qué está ocurriendo». Aquí aparecen el diagnóstico, el tratamiento, el seguimiento y los informes clínicos.

Segunda capa · Valoración

Responde a la pregunta «cómo afecta a la vida». Aquí pueden aparecer discapacidad, dependencia, necesidades educativas o limitaciones laborales.

Tercera capa · Derechos y apoyos

Responde a la pregunta «qué medida concreta puede activarse». Aquí aparecen servicios, prestaciones, adaptaciones, beneficios o apoyos jurídicos.

Una misma persona puede necesitar varias puertas porque cada sistema observa una parte distinta de la realidad. No todas deben abrirse a la vez ni todas sirven para lo mismo.

Mapa rápido de puertas

Si esto está pasando	Primera puerta	Qué buscas
Hay síntomas, crisis o necesidad de tratamiento	Salud	Valoración, tratamiento, seguimiento e informes
Faltan cuidados o la familia está desbordada	Servicios Sociales	Orientación, valoración social y recursos
Las limitaciones afectan a la participación	Discapacidad	Reconocimiento o revisión del grado

Si esto está pasando	Primera puerta	Qué buscas
Necesita ayuda o supervisión diaria	Dependencia	Valoración y servicio o prestación
Hay dificultades en el aprendizaje o la participación	Educación	Evaluación, medidas y seguimiento
La salud afecta al trabajo o a los ingresos	Trabajo y Seguridad Social	Adaptación, baja, prestación o valoración
Hay que anticipar decisiones o proteger el futuro	Notaría o vía de apoyo	Documento o medida ajustada a la necesidad

4. Qué conviene empezar a guardar desde hoy

No necesitas una carpeta enorme. Necesitas poder localizar lo importante y comprender qué demuestra cada documento.

- Informes médicos, psicológicos, terapéuticos, educativos o sociales relevantes.
- Pruebas diagnósticas, tratamientos, medicación y fechas de seguimiento.
- Solicitudes, justificantes de registro, requerimientos, notificaciones y resoluciones.
- Comunicaciones del colegio, del trabajo o de los profesionales que describan dificultades y apoyos.
- Una cronología sencilla con los cambios importantes y los plazos que debes vigilar.

No guardes solo el diagnóstico

Un documento resulta mucho más útil cuando explica la evolución, las limitaciones, la frecuencia, los riesgos, los apoyos que necesita la persona y la repercusión real.

5. Aprende a mirar la vida diaria sin minimizar

Muchas personas parecen autónomas porque alguien ha preparado el terreno antes. La ropa está elegida. La cita está recordada. El trayecto está ensayado. La medicación está organizada. La crisis se ha anticipado.

Para explicar bien una dificultad no basta con decir «puede» o «no puede». Conviene observar cinco cosas.

- Qué ocurre exactamente.
- Cuándo y dónde sucede.
- Con qué frecuencia aparece.
- Qué apoyo, supervisión, asistencia o adaptación necesita.
- Qué ocurre cuando ese apoyo no está disponible.

Un ejemplo

Decir «se viste sola» puede ocultar que otra persona elige la ropa, la deja preparada, recuerda cada paso y revisa el resultado. La respuesta completa no exagera: explica cómo consigue realizar la actividad.

No necesitas convertirte en especialista ni escribir con palabras jurídicas. Necesitas aprender a contar hechos concretos y comprobar si esos hechos también aparecen en los documentos.

6. Elige cómo quieres continuar

Después de esta primera orientación puedes avanzar de maneras diferentes. No todas las familias necesitan la misma intensidad de ayuda ni tienen que recorrer todos los pasos.

Quiero seguir por mi cuenta

Continúa con la Guía Primeros Pasos Neurolegalia. Te ayudará a comprender mejor las puertas, leer los informes, empezar a ordenar el expediente y construir un plan de acción.

Quiero aprender con explicación y acompañamiento
La Escuela Primeros Pasos incluye el vídeo grabado «El despertar legal tras un diagnóstico», el libreto explicativo y los talleres en directo que comienzan en octubre de 2026.

Necesito ayuda con mi situación
Puedes solicitar una consulta de orientación, una revisión documental o un estudio profesional para saber qué corresponde a tu caso y qué conviene preparar primero.

Elige una sola acción para esta semana. Reunir los informes. Pedir una cita. Anotar lo que no aparece escrito. Revisar un plazo. O solicitar ayuda para ordenar la situación.

Tu primera semana, paso a paso

Día	Una acción posible
1	Reúne los informes y resoluciones que ya tienes.
2	Anota la necesidad que más aprieta ahora.
3	Elige una actividad cotidiana y observa qué apoyo existe detrás.
4	Comprueba si esa realidad aparece en algún informe.
5	Anota una pregunta concreta para el profesional o la Administración.
6	Revisa si existe un plazo, una cita o una notificación pendiente.
7	Decide tu siguiente camino: guía, Escuela o ayuda profesional.

TU SIGUIENTE PASO PUEDE SER SENCILLO

No se trata de hacer todo. Se trata de dejar de estar perdida y empezar por lo que toca ahora.

GUÍA PRIMEROS PASOS NEUROLEGALIA

La guía económica de entrada para comprender el recorrido y empezar a ordenar tu situación.

ESCUELA PRIMEROS PASOS

Vídeo grabado, libreto explicativo y talleres en directo desde octubre de 2026.

AYUDA PROFESIONAL

Consulta, revisión o estudio cuando necesites aplicar la información a una situación concreta.

Material general y orientativo. No sustituye el estudio individual del caso ni la comprobación de los requisitos, plazos y órganos competentes en la fecha de cada trámite.