



EMPOWERING FAMILIES AFTER A DIAGNOSIS



EMPODERANDO A LAS FAMILIAS DESPUÉS DE UN DIAGNÓSTICO

This space is for families navigating life after a diagnosis. You are not alone.

Este espacio es para familias que están navegando la vida después de un diagnóstico. No están solos.

PRESENTED BY KARLA CHINEN

www.empathyforautismcalifornia.com



Empathy for Autism California Inc.

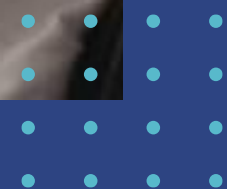
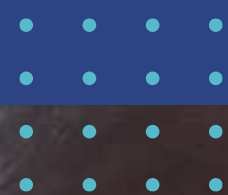
Introduction

Introducción



I am both a professional and a parent. I stand here with lived experience and professional knowledge.

Soy profesional y también madre. Estoy aquí desde la experiencia vivida y el conocimiento profesional.



The Moment of Diagnosis

El momento del diagnostico

- Shock, confusion, grief, fear, guilt, relief
- Impacto, confusión, duelo, miedo, culpa, alivio
- Up to 80% of parents report stress-related symptoms post-diagnosis (National Autism Association).
- Hasta el 80% de los padres reportan síntomas relacionados con el estrés después del diagnóstico (Asociación Nacional de Autismo).



Empathy for Autism California Inc.

The Ripple Effect Defined

El efecto dominó definido



A diagnosis creates a ripple effect that shapes emotions, roles, and daily life across the entire family. Its impact extends beyond the individual, influencing siblings, extended family, finances, and overall mental health.

Un diagnóstico genera un efecto dominó que moldea las emociones, los roles y la vida cotidiana de toda la familia. Su impacto se extiende más allá del individuo, influyendo en los hermanos, la familia extensa, las finanzas y la salud mental en general.



Empathy for Autism California Inc.

The Ripple Effect Exercise

El ejercicio del efecto dominó



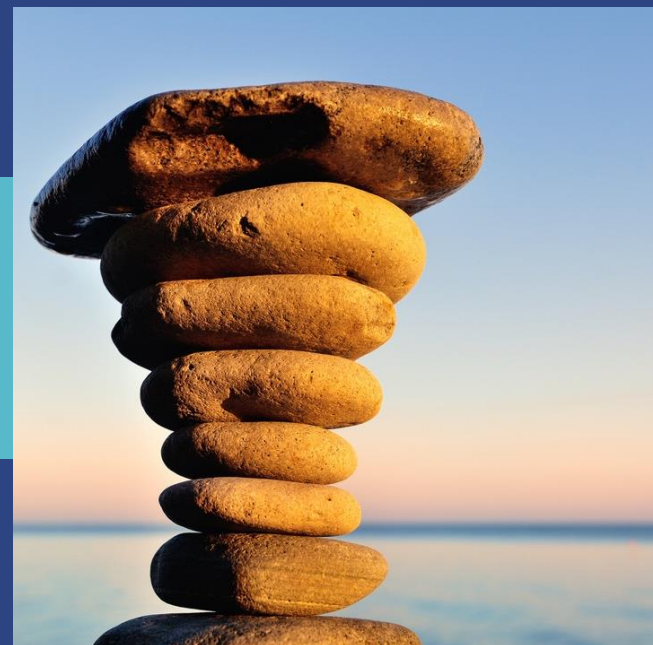
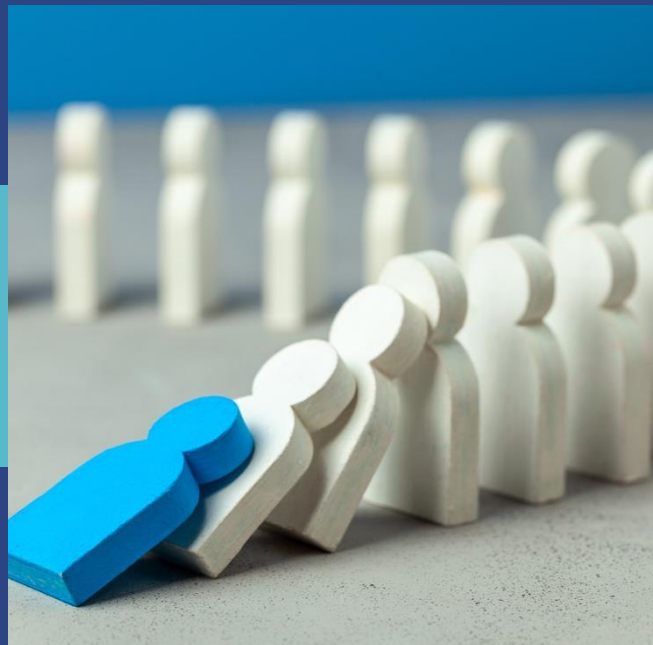


Family Systems Theory Overview

Panorama de la Teoría de Sistemas Familiares

Dr. Murray

Bowen



**Differentiation
of Self**
**Diferenciación del
Yo**

**Nuclear Family
Emotional Process**
**Proceso Emocional
de la Familia
Nuclear**

**Family Projection
Process**
**Proceso de
Proyección Familiar**

**Multigenerational
Transmission
Process**
**Proceso de
Transmisión
Multigeneracional**

**Triangles
Triángulos**

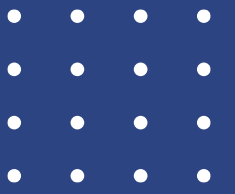


Empathy for Autism California Inc.

Family Systems Theory Overview



Panorama de la Teoría de Sistemas Familiares



Emotional Cutoff
Corte Emocional



Sibling Position
Posición entre
Hermanos



Societal Emotional
Process
Proceso Emocional
de la Sociedad



The Primary Caregiver's Load

La Carga del Cuidador Principal



Caregivers face invisible labor and emotional multitasking—managing appointments, navigating systems, grieving lost expectations, and adapting identities and careers as caregiving takes center stage

Los cuidadores enfrentan trabajo invisible y multitarea emocional:

manejo de citas, navegación de sistemas, duelo por expectativas perdidas y adaptación de identidades y carreras mientras el cuidado se convierte en el centro de la vida familiar.

Over 75% of mothers reduce work hours or leave jobs entirely after a child's diagnosis (Autism Speaks, 2020).

Más del 75% de las madres reducen sus horas laborales o dejan el trabajo por completo después del diagnóstico de un hijo (Autism Speaks, 2020).





Empathy for Autism California Inc.

The Other Parent's Experience La Experiencia del Otro Cuidador



Fathers and secondary caregivers may delay or internalize emotions due to cultural and gender expectations to 'stay strong.' Feeling sidelined or uncertain in caregiving can lead to helplessness and relationship strain when emotions go unexpressed.

Los padres y cuidadores secundarios pueden retrasar o internalizar sus emociones debido a expectativas culturales y de género de "mantenerse fuertes".

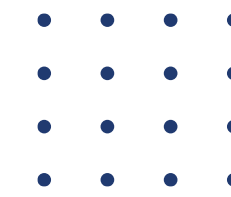
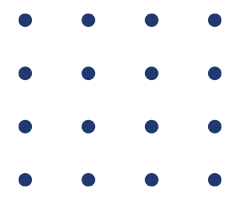
Sentirse desplazados o inseguros en su rol de cuidado puede generar sentimientos de impotencia y tensión en la relación cuando las emociones no se expresan.





Marriage & Intimacy

Matrimonio e Intimidad



Parents can grow disconnected when one advocates while the other avoids, living in parallel instead of partnership. Los padres pueden comenzar a desconectarse cuando uno asume el rol de defensor mientras el otro evita o se distancia, viviendo en paralelo en lugar de en colaboración.



Caregiving demands often push intimacy aside, as exhaustion and burnout replace affection and communication. Las demandas del cuidado suelen desplazar la intimidad, ya que el agotamiento y el desgaste emocional reemplazan el afecto y la comunicación.

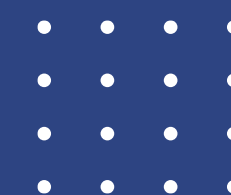
“We weren’t fighting each other—we were fighting the weight of what we didn’t say.”
“No estábamos peleando entre nosotros; estábamos luchando con el peso de lo que no dijimos.”



Empathy for Autism California Inc.

The Glass Child Effect (Siblings)

El Efecto del Niño de Cristal



"I learned to be okay with being invisible—until I realized it wasn't okay at all."

— From One Diagnosis, Many Hearts

"Aprendí a estar bien con ser invisible, hasta que me di cuenta de que no estaba bien en absoluto."

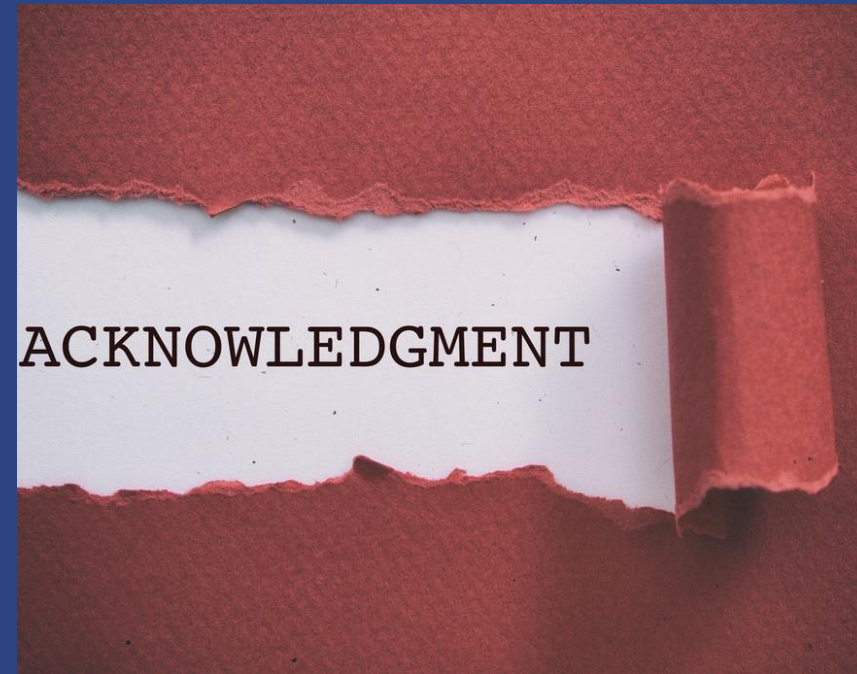
-De Un Diagnóstico, Muchos Corazones

Siblings may feel emotionally invisible, respond with over-functioning or acting out, and internalize guilt or responsibility—shaping long-term mental health, self-worth, and family roles if their needs go unmet.

Los hermanos pueden sentirse emocionalmente invisibles, responder con sobrefuncionamiento o conductas disruptivas, e internalizar culpa o responsabilidad. Cuando sus necesidades no son atendidas, esto puede impactar a largo plazo su salud mental, autoestima y los roles que asumen dentro de la familia.



Empathy for Autism California Inc.



The Influence of Extended Family & Culture La Influencia de la Familia Extendida y la Cultura

Family Responses to a Diagnosis

- Support: Listens, learns, and helps without judgment
- Minimization: Dismisses or blames ("They'll grow out of it")
- Openness: Talks openly and encourages acceptance
- Shame: Hides the diagnosis, leading to isolation

Respuestas Familiares ante un Diagnóstico

- Apoyo: Escucha, aprende y acompaña sin juzgar
- Minimización: Niega o culpa ("Se le va a pasar")
- Apertura: Habla con honestidad y fomenta la aceptación
- Vergüenza: Oculta el diagnóstico y genera aislamiento



Empathy for Autism California Inc.

Grief is Nonlinear

El Duelo No es Lineal



"We grieve the imagined life, while loving the real one."

"Lloramos la vida que imaginamos, mientras amamos la vida real."



Grief Cycles with new challenges

El duelo puede reaparecer con nuevos desafíos



Silent Grieving while having to show up

Duelo silencioso mientras se sigue cumpliendo con todo



Unexpected triggers can reopen emotions, even years later

Desencadenantes inesperados pueden reabrir emociones, incluso años después

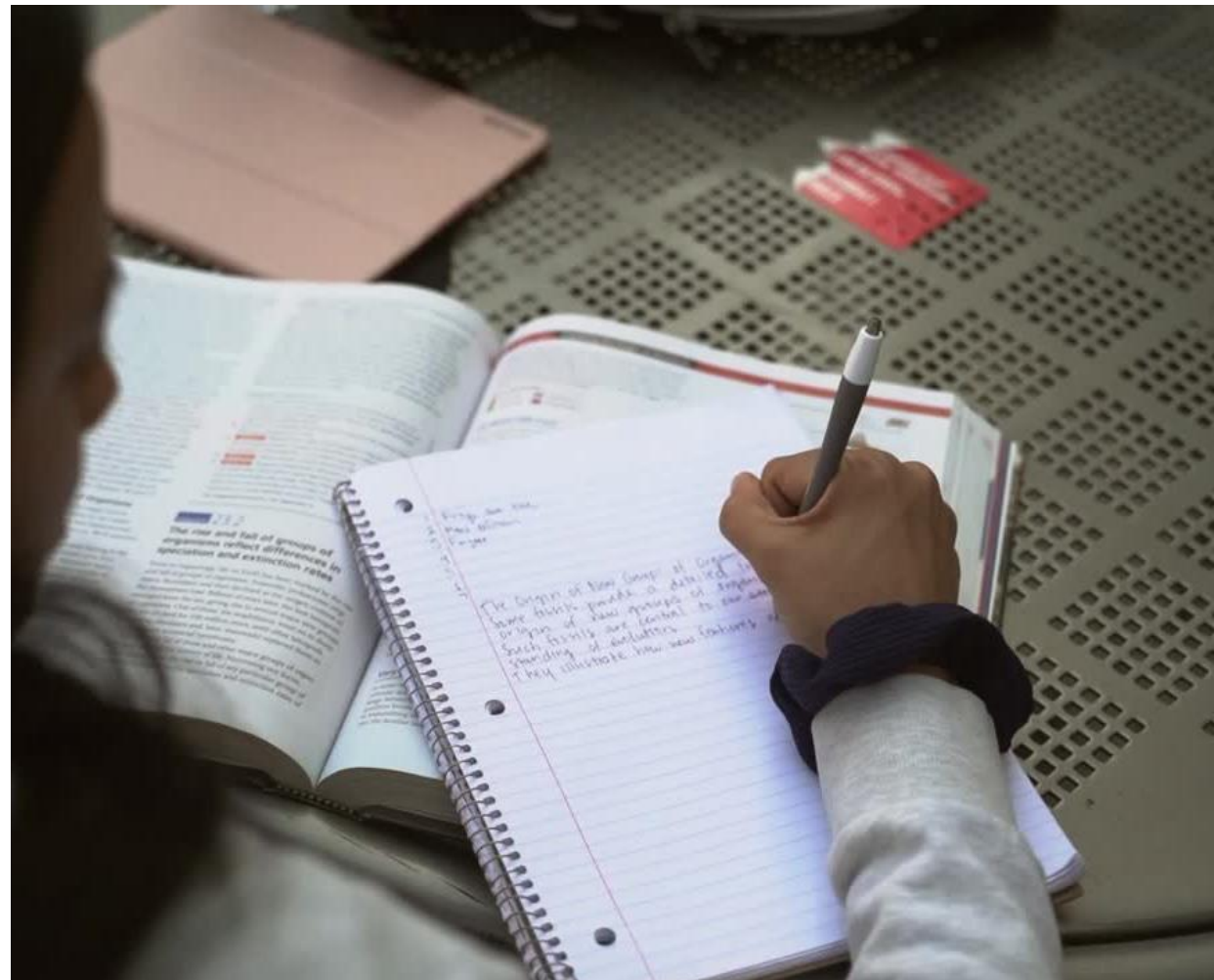


Empathy for Autism California Inc.



Empowerment Through Knowledge

Empoderamiento a Través del Conocimiento



- Knowledge reduces fear and uncertainty
 - Understanding systems builds confidence
 - Information helps families make informed decisions
-
- El conocimiento reduce el miedo y la incertidumbre
 - Comprender los sistemas fortalece la confianza
 - La información ayuda a tomar decisiones informadas





Empathy for Autism California Inc.



Advocacy Abogacía



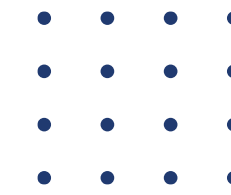
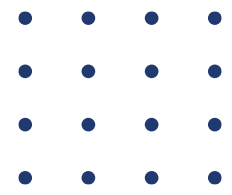
YOUR VOICE
MATTERS

- Parents know their child best
- Advocacy is asking questions and speaking up
- Advocacy is a skill that grows over time
- Los padres conocen mejor a su hijo
- Abogar es hacer preguntas y alzar la voz
- La abogacía se fortalece con el tiempo



Progress Is Not Linear

El Progreso No es Lineal



- Growth includes setbacks and pauses
- Regression does not erase progress
- Small wins matter



- El crecimiento incluye retrocesos y pausas
- La regresión no borra el progreso
- Los pequeños logros importan

“Growth includes pauses, detours, and moments of rest.”

“El crecimiento incluye pausas, desvíos y momentos de descanso.”



Empathy for Autism California Inc.

Family Voices (Podcast Clip)

Voces de Familias (Fragmento del Podcast)



Real families sharing real experiences
Shared stories reduce isolation
You are not alone

Familias reales compartiendo experiencias reales
Las historias compartidas reducen el aislamiento
No están solos



Empathy for Autism California Inc.

What We Offer

Lo Que Ofrecemos



- Parent and caregiver trainings
- Professional trainings for educators and service providers
- Support groups for parents, caregivers, and families
- Books for families and professionals
- Podcast resources featuring lived family experiences
- Inclusive, family-centered community events
- Bilingual and culturally responsive education and support

- Capacitaciones para padres y cuidadores
- Capacitaciones profesionales para educadores y proveedores de servicios
- Grupos de apoyo para padres, cuidadores y familias
- Libros para familias y profesionales
- Recursos en podcast con experiencias reales de familias
- Eventos comunitarios inclusivos y centrados en la familia
- Educación y apoyo bilingües y culturalmente sensibles



Empathy for Autism California Inc.

THANK YOU GRACIAS



"Our family didn't break. We bent, we wept, and we grew."

"Nuestra familia no se rompió. Nos doblamos, lloramos y crecimos."

www.empathyforautismcalifornia.com

karla@empathyforautismcalifornia.com

Follow us and Subscribe :



Listen to Voices Beyond the Spectrum Podcast

