



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

¿Cómo anticipar períodos de vacaciones?



En este post hablaremos de tips y estrategias para hacer de las vacaciones más amigables con personas neurodivergentes.

CONTENIDO INDeB





INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar



Sabemos que los cambios en la rutina pueden ser desafiantes, especialmente para quienes se encuentran dentro del espectro autista.

Este espacio es para acompañarte a ti y a tu familia en la preparación de este período, ofreciéndote consejos sencillos y prácticos que les ayuden a disfrutar de este momento especial del año.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

La anticipación de cambios en la rutina es fundamental para reducir **la ansiedad y generar un sentido de seguridad**. Saber qué esperar durante las vacaciones ayuda a:

- **Reducir el estrés:** Se pueden preparar estrategias para enfrentar cambios
- **Fomentar la autonomía:** Permite involucrar a la persona en la planificación y elección de actividades.
- **Crear previsibilidad:** Utilizar apoyos visuales, como calendarios o pictogramas, ayuda a visualizar el paso del tiempo y los eventos futuros.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Entonces ¿Cómo anticipo?

- **Comunicación previa:** Hablar sobre las vacaciones semanas antes de que comiencen, puedes mostrar imágenes del lugar.
- **Apoyos visuales:** Utilizar calendarios, pictogramas o historias sociales para representar el cambio de rutina.
- **Pequeños pasos:** Introducir cambios graduales en la rutina actual, combinando actividades familiares conocidas con nuevas propuestas.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Mantén una rutina

Durante las vacaciones, conservar parte de la rutina habitual **genera estabilidad y reduce la incertidumbre.**

Mantener horarios regulares para actividades esenciales (como comidas, descanso y tiempo libre) es fundamental para que la transición sea más llevadera.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Prepara un espacio de calma y seguridad

Un **espacio personal y familiarmente seguro es vital para sentir control en tiempos de cambio.** Un ambiente adaptado a las preferencias y necesidades de la persona autista puede ser el refugio perfecto para relajarse y recargar energías durante las vacaciones.

Permite que elija sus objetos favoritos como cojines, elementos sensoriales, entre otros.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Considera intereses y actividades favoritas

Las vacaciones son una oportunidad para dedicar más tiempo a actividades que realmente disfruten. **Incluir pasatiempos e intereses personales en la planificación no solo aportan diversión, sino que también refuerza la sensación de control y autonomía.**



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Y por último. ¡Disfruten las vacaciones a su manera!

Al anticipar y planificar de manera conjunta, cada cambio se convierte en una oportunidad para **crecer, descansar y disfrutar.**

Comparte este mensaje y cuéntanos: ¿qué estrategias o actividades agregarías para sentirte más tranquilo y feliz durante los cambios?



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

www.indeb.cl/blog

DALE LIKE

COMENTA

COMPARTE

GUARDA