

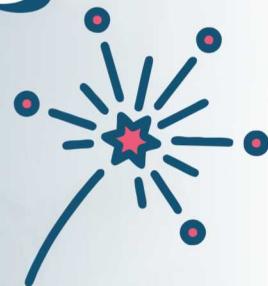


INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar



Consejos para una época de fiestas amigable con personas neurodivergentes



CONTENIDO INDeB





INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Sabemos que las fiestas son un momento especial de encuentro para todos, no obstante, para las personas autistas puede resultar desafiante debido a la cantidad de estímulos, las demandas sociales, los cambios en la rutina.

Por eso, en el post de hoy, podrás ver consejos prácticos para disfrutar esta época de fiestas.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

1. Anticipación de cambios en la rutina

Para reducir la intolerancia a la incertidumbre, es muy buena idea explicar de manera precisa y clara los eventos especiales del día de navidad o año nuevo.

- “A las 8 llegará la abuela y tus tíos.”
- “A las 10 verás tus regalos bajo el arbolito y podrás abrirlos.”
- “El 25 de diciembre vamos a ir a casa de los tíos en la mañana. Esto significa que no estaremos en casa hasta después del almuerzo. Puedes llevar tu juguete favorito o tu tablet para estar más cómodo allá.”
- “El 31 de diciembre nos acostaremos más tarde porque estaremos esperando que lleguen las 12:00 de la noche. Si te sientes cansado antes, puedes ir a tu cuarto a descansar un rato.”



2. Usa apoyos visuales

Puedes usar un calendario visual para tachar los días que faltan para las fiestas.

Puedes usar símbolos como tickets, estrellas o caritas felices para marcar el día esperado.

Crea historias sociales: Explica de manera sencilla cómo será la celebración y qué se espera de ellos, además de qué pueden hacer si necesitan un descanso.

Usa un timer o cronómetro para indicar cuánto falta para el momento esperado.



3. Adapta el ambiente

Evita sobrecargar con estímulos sensoriales, prefiere luces más suaves o blancas, organiza los regalos de manera sencilla y evita música demasiado fuerte.

También, pueden usar audífonos de cancelación de ruido o fidget toys para promover la calma.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

4. Ten en cuenta los descansos

Las fiestas pueden ser abrumadoras para las personas neurodivergentes, es importante preparar un espacio de calma donde pueda ir en caso de que lo necesite.

Prepara un espacio tranquilo en el hogar, donde están sus cosas favoritas y pueda descansar para luego retomar las actividades.





5. Ofrece opciones y flexibilidad

Evita presionarlos: Si no quieren participar o necesitan tiempo para adaptarse, respétalo.

Sé comprensivo con los cambios de ánimo: Las festividades pueden ser agotadoras, y es normal que necesiten más apoyo emocional.

Si hay diferentes actividades en la celebración, como decorar el árbol, preparar postres o jugar en familia, permite que escojan en cuáles quieren participar.

- "Puedes elegir si quieres decorar el árbol conmigo o pintar una tarjeta navideña."

Si abrir regalos delante de todos les genera ansiedad, permite que lo hagan en privado.

- "Si prefieres, podemos abrir los regalos juntos después de la cena, cuando estés tranquilo."

Si se abruma, debes responder con calma y sin juzgar.

- "Entiendo que esto es difícil para ti. Estoy aquí para ayudarte. Vamos a buscar un lugar tranquilo."

La inclusión comienza con pequeños gestos que hacen una gran diferencia. Estas fiestas, seamos parte de una Navidad donde nadie quede fuera y todos podamos disfrutar. Porque el verdadero espíritu navideño es compartir y celebrar en familia.





INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

www.indeb.cl/blog

DALE LIKE

COMENTA

COMPARTE

GUARDA