



ANABEL CORNAGO

UNA NAVIDAD
AMABLE Y
NEURO
DIVERGENTE





Hola,



Este workbook nace del deseo de ofrecer un acompañamiento realista, respetuoso y profundamente humano a todas las familias que viven la Navidad con intensidad. Las fiestas pueden ser mágicas, sí, pero también desbordantes. Y para muchas mentes autistas, esa mezcla de luces, cambios, ruidos y expectativas convierte diciembre en un reto enorme.

Durante años he aprendido —de la mano de mi hijo, de la comunidad autista y de mi propio camino— que la clave no está en forzar, sino en comprender; no en exigir, sino en acompañar; no en encajar en tradiciones rígidas, sino en crear las nuestras propias, a un ritmo amable.

Este recurso reúne estrategias sencillas, apoyos visuales, ejemplos prácticos e ideas para transformar la Navidad en un tiempo más predecible, sensorialmente seguro y emocionalmente cuidado. No se trata de hacer más, sino de hacer lo que nos hace bien, respetando la autenticidad de cada niño, niña, adolescente y adulto autista.

Ojalá estas páginas te acompañen, te alivien y te inspiren para crear unas fiestas más tranquilas, más reales y más vuestras.

Con cariño, Anabel



TRES RECORDATORIOS

Tener una familia neurodivergente es una excelente razón para hacer las cosas de otra manera.

- Piensa qué os aporta realmente alegría y haced más de eso.
- Saltad lo que os genera estrés o no tiene sentido para vosotros.
- El espíritu navideño no depende de cumplir rituales, sino de que todos estemos en paz.


Piensa en la "época navideña" más que en el "día de Navidad".

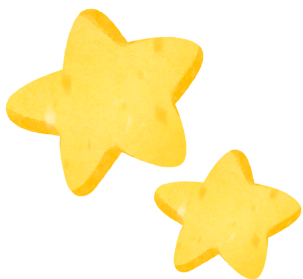
El 24 o el 25 no tienen que ser perfectos. A veces esos días son difíciles, cargados de anticipación, ruido y cansancio. Pero el 29 puede ser un día tranquilo, con conexión real, y convertirse en vuestro mejor recuerdo.

Cuida también tu propia regulación.

Busca momentos de descanso, actividades que te calmen y te conecten contigo.

Cuando tú estás en calma, tus hijos pueden "tomar prestada tu calma" para regularse mejor.

Eso es la co-regulación: compartir serenidad. 



REPENSAR LA NAVIDAD

La Navidad suele venir **cargada de exigencias y expectativas**. Como madres, padres o acompañantes, a menudo sentimos la presión de crear una "Navidad mágica": viajes, eventos, comidas especiales, regalos costosos...



💬 Pero, ¿cuán realista es todo eso?

¿De verdad es lo que nuestros hijos e hijas necesitan o desean?

¿O tal vez estarían más felices con **algo sencillo, previsible y tranquilo**, que no les sobrecargue?

Nuestra Navidad también cambió

Los primeros años navideños fueron muy duros. Yo soy de las que adoran decorar, poner luces, villancicos... toda esa magia que siempre me había hecho ilusión. Pero mi hija no mostraba ningún interés, nada de nada. Y al principio eso dolía, porque una parte de mí esperaba compartir esa pasión con ella.

Con el tiempo entendí que no se trataba de dejar de hacer cosas, sino de adaptarlas.

Seguí decorando, pero con límites y calma. Puse fechas concretas para montar y quitar el árbol (un año incluso quiso hacerlo en agosto 😊).

Sustituí las bolas frágiles por peluches suaves que podía tocar y explorar.

Y, sobre todo, creé una habitación tranquila, un refugio donde poder irnos juntas cuando necesitara desconectar.

También marqué límites claros con la familia: nada de petardos, nada de presiones, nada de "quédate un poco más".

Eso cambió todo.

Porque entendí que no solo los niños tienen que adaptarse a la Navidad, sino también nosotros y el entorno.

Que la Navidad no es menos bonita cuando se vive de forma distinta.

Y que cuando un niño se siente seguro y respetado, poco a poco empieza a disfrutar también de la luz, la música o los pequeños rituales.

Así que, si a tu hijo le encantan los Legos, ¿por qué no un Lego navideño?

Si necesita calma, ¿por qué no un rincón de descanso con luces suaves y objetos preferidos?

No hay una única forma de vivir la Navidad, pero todas pueden ser válidas si están llenas de respeto y ternura.

por Esther





Un gran consejo



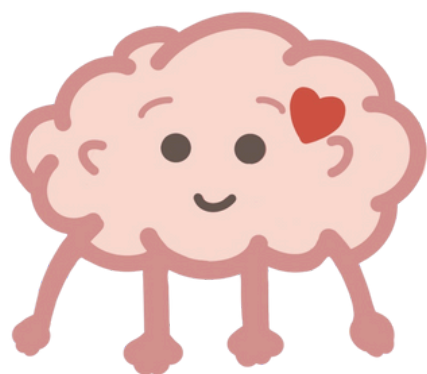


COMPRENDER EL AUTISMO PARA COMPRENDER LA NAVIDAD



El autismo supone un neurodesarrollo distinto, lo que implica otra forma de percibir, de pensar, de sentir y de comunicar con sus fortalezas y sus retos, habilidades y desafíos. En cada autista se manifiesta de forma distinta.

SOY AU, el cerebro autista



Pienso de forma diferente, siento con intensidad y vivo a mis propios ritmos.

A veces necesito calma, otras me desbordan las emociones.

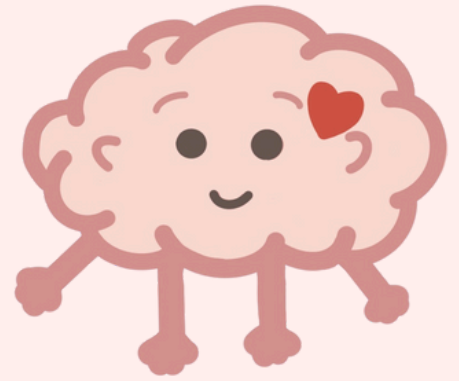
Hay muchísimas cosas que me entusiasman, y otras que me incomodan.

**Pero, sobre todo, aprendo, creo, sueño...
y quiero ser feliz contigo esta NAVIDAD.**

me voy a presentar

SOY AU

EL CEREBRO AUTISTA



Pienso de forma profunda, siento con intensidad y tengo mis propios tiempos.

A veces necesito moverme mucho, y otras una gran calma.

Hay muchísimas cosas que me gustan.

Aprendo, siento, me implico y, como tú, tengo mis sueños.

MONOTRÓPICO

Mi atención se concentra intensamente en lo que me **interesa**. Me implico a fondo y eso me permite aprender con **profundidad**. Pero cambiar de foco o dividir la atención puede ser difícil para mí.

SENSORIAL

Siento el mundo con mucha **intensidad**. Algunos sonidos, luces o texturas pueden agobiarme, y otras sensaciones me calman. También otras veces necesito buscar sensaciones para regularme.

LITERAL

Entiendo mejor cuando las palabras son **claras**. A veces no capto dobles sentidos o bromas. Me ayuda que me hablen con cariño y precisión.

DETALLISTA

No parto del conjunto, sino del detalle. Me fijo en lo pequeño, en lo específico, y desde ahí voy construyendo el todo. A veces los demás no ven lo que yo veo... y eso aporta **nuevas perspectivas**.

AUTÉNTICO

Soy sincero y auténtico. No siempre entiendo las normas sociales, pero me **implico** de verdad en lo que me importa y en las personas que quiero. Mi sensibilidad emocional también se desborda.

ESTRUCTURADO

Me siento mejor cuando sé lo que va a pasar. Las **rutinas** me dan seguridad. Los cambios inesperados pueden ser difíciles para mí.

dibujos Sonia Cornago

Anabel Cornago - Futuro Autista

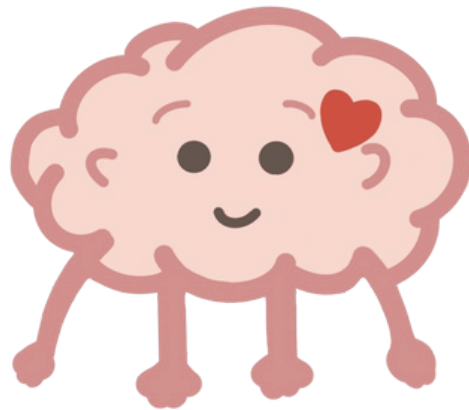


TODOS LOS CEREBROS CUENTAN

👋 Hola!

Como yo, hay muchos cerebros diferentes. ¡Y todos somos igual de valiosos!

Tú también eres perfecto como eres



🧠 **ALGUNOS CEREBROS PIENSAN MUY RÁPIDO.**

Otros, como el mío, necesitamos más calma para procesar.

👁️ **ALGUNOS SE FIJAN EN LO GENERAL.**

Yo me fijo en los detalles...

¡y eso a veces descubre cosas que otros no ven!

🎨 **CADA CEREBRO TIENE IDEAS ÚNICAS.**

Y cuando sumamos nuestras formas de ver el mundo, todo se vuelve más rico, más justo, más humano.

La diversidad no es un problema: ¡es una fuerza maravillosa!

No hay una sola forma de aprender, de sentir ni de vivir.

Y eso está bien. 🌱

Anabel Cornago - AU. el cerebro autista



LOS GRANDES RETOS NAVIDEÑOS

- **Fuegos artificiales, petardos y ruidos fuertes** — sobrecarga sensorial auditiva.
- **Decoraciones navideñas** — luces que parpadean, exceso visual, cambios en el entorno.
- **Nuevos entornos y visitas familiares** — normas distintas, expectativas ajenas.
- **Comidas diferentes y rutinas alteradas** — olores, texturas, sabores y horarios cambiantes.
- **La espera por los regalos y la imprevisibilidad** — ansiedad anticipatoria y dificultad con lo inesperado.
- **Expectativas sociales** — presión por participar, "dar las gracias" o mostrarse alegre.
- **Comunicación y malentendidos** — distintas formas de expresar afecto o gratitud.
- **Pérdida del espacio seguro** — ruido, movimiento, invasión sensorial y física.
- **Emociones intensas** — ilusión, frustración, cansancio o tristeza post-fiesta.
- **Falta de descanso y tiempo para regularse** — días largos, sin pausas ni espacios de calma.





PREPARAR LA NAVIDAD DESDE LA MIRADA AUTISTA

- **Anticipar con apoyos visuales:** calendarios, fotos reales, pictogramas o historias sociales que ayuden a visualizar lo que viene.



- **Planificar con flexibilidad:** aclarar lo que es fijo, lo que puede cambiar y cómo se comunicará el cambio.



- **Reducir la incertidumbre:** explicar quién vendrá, a dónde iremos y cuánto durará cada actividad.



- **Participación real:** permitir elegir decoración, comida, ropa o si se quiere o no participar en ciertas actividades.



- **Cuidar la sensorialidad:** evitar luces parpadeantes, olores intensos o ruidos fuertes; crear espacios tranquilos.



- **Respetar los tiempos de descanso y regulación:** cada pausa es una necesidad, no una interrupción.



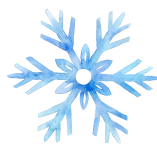
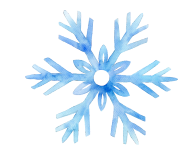
- **Validar las emociones:** acompañar la alegría, la sobrecarga o el cansancio sin juicio.



RUTINAS Y CAMBIOS



Prioriza que se sienta seguro y sin miedo
en entornos amables.



ANTICIPAR Y PLANIFICAR

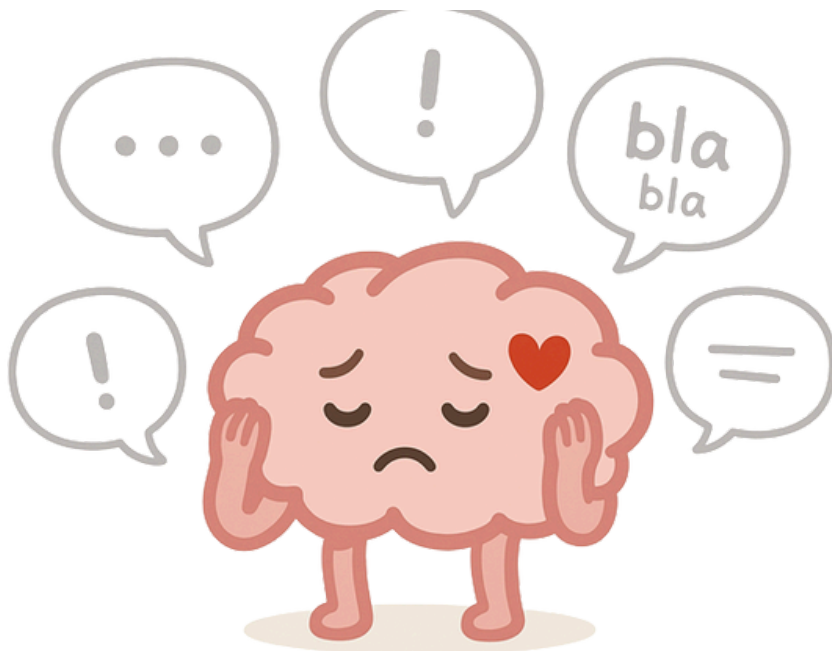


Durante la Navidad, las rutinas se alteran: hay viajes, horarios distintos, visitas, comidas más largas o tardías...

Y para muchas personas autistas o neurodivergentes, esos cambios pueden ser **una fuente importante de estrés**.

La **falta de previsibilidad** o de información clara sobre lo que va a pasar puede generar ansiedad, desregulación o bloqueos.

 **Por eso es tan importante anticipar, explicar y respetar los límites.**



La anticipación reduce la incertidumbre y da seguridad. Compartir con tiempo lo que va a ocurrir ayuda a que el cuerpo y el cerebro se preparen.



Estrategias prácticas

- Explica con claridad qué va a pasar, cuándo y con quién. Si algo no está decidido, dilo: “aún no lo sabemos”.
- Usa **apoyos visuales**: calendarios con fotos o pictogramas, historias sociales breves, o un **calendario de Adviento** para visualizar el paso del tiempo.
- Introduce los **cambios gradualmente** (luces, árbol, adornos, comidas especiales). Preparar con antelación evita que los estímulos lleguen todos a la vez.
- **Respetar los espacios seguros**: si su habitación o rincón es su refugio, no debe ser invadido por visitas.
- Favorece **transiciones suaves** (“lilipadding”): enlazar actividades o permitir pausas entre ellas. Por ejemplo, llevar la comida en lugar de forzar a sentarse a la mesa, o decorar mientras se escucha música tranquila.




Recuerda: la Navidad empieza antes... y la sobrecarga también.

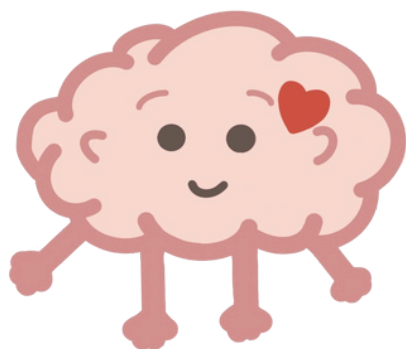
Mural semanal con fotos reales

Usar una cartulina o pizarra con las fotos de los familiares que vendrán, el lugar donde irán o los platos que habrá.

Ejemplo:

 "Viernes — Comida en casa de la abuela"
(foto de la abuela + plato de sopa).

Sirve para
visualizar el
tiempo y
preparar las
emociones.



Inesperados



Los Unerwartitos – inesperados



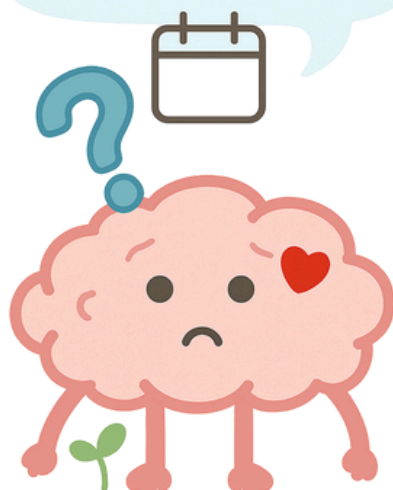
Una de las estrategias que hemos usado con éxito para acompañar la incertidumbre en el día a día es el uso del llamado "unerwartito", término que creamos en casa a partir de la palabra alemana *unerwartet* (inesperado). Con esta palabra cariñosa, preparábamos a Erik para la posibilidad de que ocurriera algo fuera del plan, algo que no habíamos anticipado pero que podía pasar. Esta idea se concreta visualmente en lo que se conoce como el pictograma sorpresa: una imagen sencilla que comunica, con un signo de interrogación, que "habrá algo que no sabemos qué es, pero sabemos que ocurrirá". De este modo, transformamos lo incierto en algo mínimamente previsible, dándole forma y sentido desde la anticipación emocional.

Este recurso resulta especialmente útil cuando hablamos de autistas con baja tolerancia a la incertidumbre, ya que ayuda a suavizar el impacto de lo inesperado sin eliminar por completo su existencia. Al incluir el pictograma sorpresa —o el personaje AU representando al unerwartito— dentro de las agendas visuales, estamos enseñando que lo no previsto también forma parte de la vida, y que se puede transitar con apoyo. Así, cuando ocurre un cambio, podemos recurrir a esa referencia ya conocida: "¿Recuerdas? Esto es un unerwartito", reforzando la idea de que, aunque no sepamos qué pasará, estamos preparados para afrontarlo.

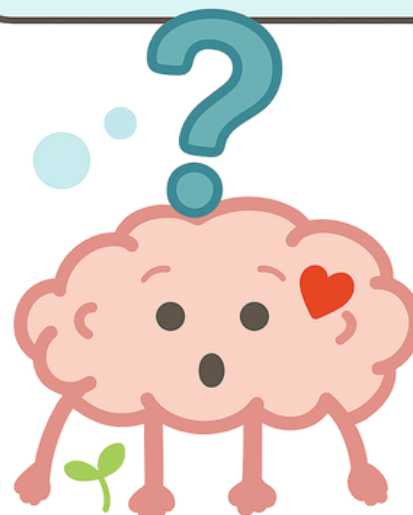


Lo encuentras en
mi nuevo libro

Aún no lo
sabemos



Imprevisto



Calendario visual de Adviento adaptado

En lugar de dulces, cada día tiene una imagen o pictograma que muestra algo que ocurrirá:

 1 de diciembre: "ponemos las luces"

 2 de diciembre: "hacemos galletas"

 3 de diciembre: "envolvemos regalos"

Así puede ver y anticipar los cambios, sin sorpresas ni sobrecarga.



Descomposición en pasos

Las personas autistas pueden sentirse abrumadas ante tareas complejas. Dividir una actividad en pequeños pasos visuales ayuda a comprender, organizar y avanzar sin bloqueo.

Por qué ayuda:

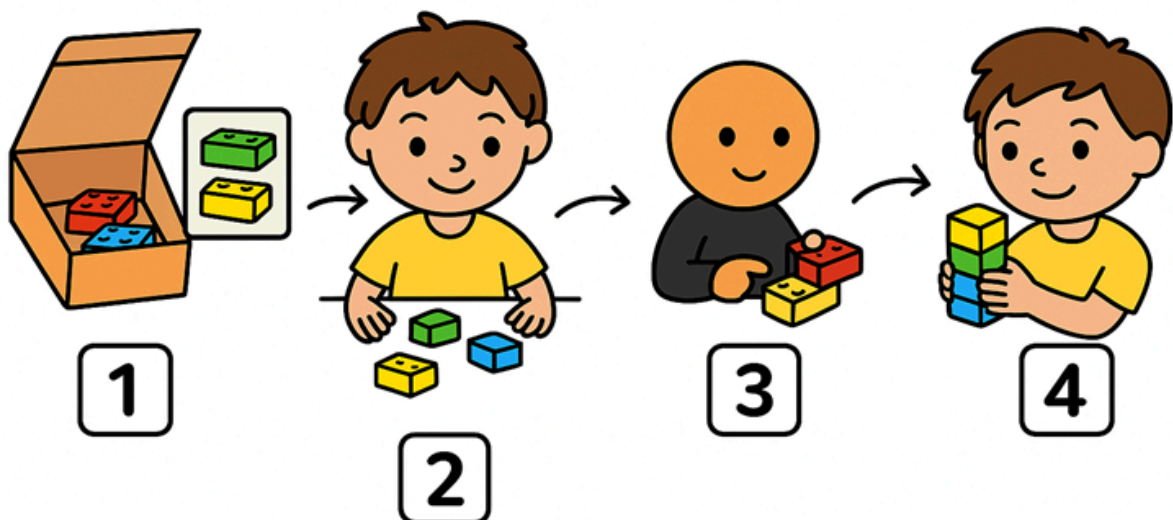
- Reduce la carga cognitiva y la ansiedad.
- Permite seguir el ritmo propio.
- Refuerza la autonomía y el éxito.

Elige una actividad concreta (por ejemplo: construir con LEGO o usar un juguete nuevo).

Divide en pasos breves y observables:
abrir la caja → elegir piezas → unir → probar.

Representa cada paso con un dibujo, pictograma o foto real.

Marca los pasos completados con velcro o una pegatina.

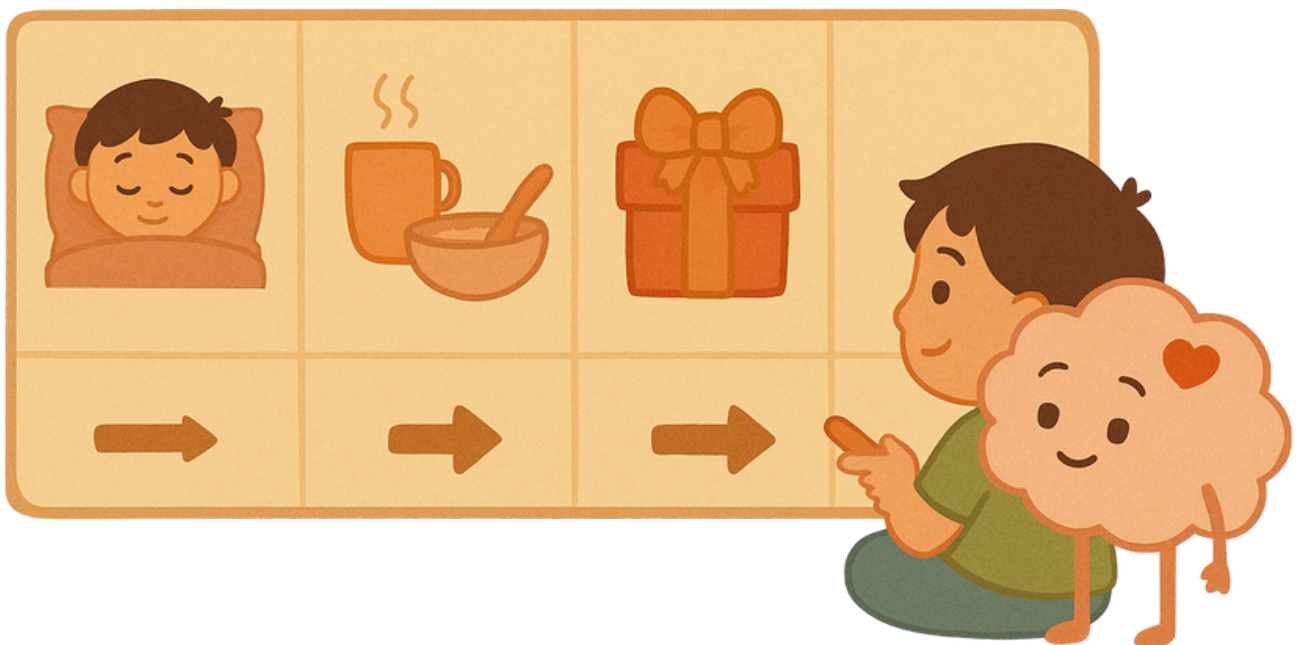


Secuencia visual para los regalos

Un cartel con pictos o dibujos:

Dormir → **Desayunar** →
Abrir regalos → **Jugar tranquilo.**

Sirve para marcar la espera y evitar que se viva como un bloqueo o frustración.






Tarjetas recordatorio



Las tarjetas recordatorio son apoyos visuales que refuerzan la autorregulación y la autonomía.

 Si me canso o me siento mal, puedo ir a un lugar tranquilo.

 Puedo usar mis cascos o mi juguete de regulación.

 Puedo pedir ayuda a mamá / papá / mi persona de apoyo.

 Puedo levantarme y salir un momento.

**Colócalas en lugares visibles (la mesa, el bolsillo, la pared)
para que estén al alcance cuando más se necesitan.**



Por qué ayudan:

- Anticipan las estrategias disponibles.
- Reducen la sobrecarga y el bloqueo.
- Refuerzan la autodefensa y la comunicación respetuosa de las necesidades.

Historia social "El día de Nochebuena"

POR LA MAÑANA

Nos levantamos, desayunamos y vemos juntos el calendario de Adviento.

Así recordamos qué día es y lo que pasará hoy.

ANTES DE COMER

Podemos jugar, leer o hacer algo tranquilo.

También podemos ayudar a decorar la mesa o preparar las galletas.

DESPUÉS DE COMER

Tendremos tiempo para descansar o jugar en nuestra habitación.

Si hay ruido o necesitamos calma, podemos usar cascos o ir al rincón tranquilo.

POR LA TARDE

Vendrán los tíos y los abuelos. Podemos saludar con una sonrisa o con la mano.

Si necesitamos silencio, podemos volver a nuestro espacio seguro.

POR LA NOCHE

Cenamos juntos. Si hay algo que no nos gusta, comemos otra cosa que nos siente bien.

Después abrimos los regalos con calma, uno a uno.

AL FINAL DEL DÍA

Nos ponemos el pijama y vemos una película tranquila o escuchamos música suave.

Así termina la Nochebuena, con el corazón contento
y en calma. 💜





sobre las historias sociales

- **Propósito:** ofrecer comprensión y seguridad, no corregir comportamientos.
- **Lenguaje:** claro, amable y sin juicios (“a veces puedo sentirme incómodo”, “puedo necesitar tiempo”).
- **Validación emocional:** reconocer todas las emociones como legítimas (“si me agobio, puedo descansar”).
- **Opciones de regulación:** mostrar estrategias concretas (“puedo usar mis cascos o moverme un poco”).
- **Apoyos visuales:** usar fotos reales, pictogramas o dibujos según la preferencia sensorial.
- **Persona de referencia:** identificar a quién puedo acudir si necesito ayuda o si algo me bloquea.
- **Participación activa:** elaborar la historia junto a la persona autista, permitiendo elegir imágenes y frases.
- **Cierre empoderador:** reforzar la capacidad personal (“sé lo que me ayuda y puedo pedirlo”).



PLAN DE ACCION DE ENTRETENIMIENTO

POR QUÉ ES IMPORTANTE:

Durante las vacaciones navideñas desaparecen las rutinas del colegio, pero no la necesidad de estructura.

Los días sin planificación pueden generar aburrimiento, ansiedad o conductas reactivas, tanto en los niños como en los adultos.

Un plan de acción visual ayuda a mantener equilibrio entre descanso, juego, conexión y autorregulación.



Un día bien equilibrado incluye una actividad de energía alta, una de energía baja, momentos de regulación y tiempo para los intereses. Ese equilibrio previene crisis, reduce ansiedad y permite disfrutar realmente de las fiestas.

CLAVE: Crear una rutina flexible (pero visible)

- Diseñar un **calendario semanal** con fotos o pictogramas:
 - ☞ Día de galletas, paseo, película, visita, descanso.
- Mantener **horarios básicos** (comidas, sueño, regulación).
- **Incluir un bloque diario de "tiempo tranquilo"** (lectura, sensorial, relax).



ACTIVIDADES SENCILLAS Y PREDECIBLES

Manualidades navideñas: recortes, guirnaldas, tarjetas.

Cocinar juntos: preparar galletas, bizcochos o pan.

Crear espacios sensoriales: manta de peso, rincón con luces cálidas, música suave.

Juegos en casa: construir trenes, hacer un mini teatro o montar una pista con cajas recicladas.

MANITAS EXPLORADORAS Y ACTIVAS



cientos de actividades motivadoras sensoriomotrices, que a la par estimulan la interacción, la comunicación, la regulación y la complicidad.



Tiempo para los intereses personales

- Dedicar **espacios diarios** para explorar aquello que apasiona: trenes, animales, astronomía, dibujo, música, etc.
- No verlos como “obsesiones”, sino como **refugios que dan sentido y energía**.
- Si se desea compartirlos, dejar que la persona **enseñe o explique** sobre su tema favorito.
- Los intereses intensos son una **vía de conexión emocional y autorregulación profunda**: no interrumpen la convivencia, la enriquecen.



¡trenear, pajarerar, autistear juntos!



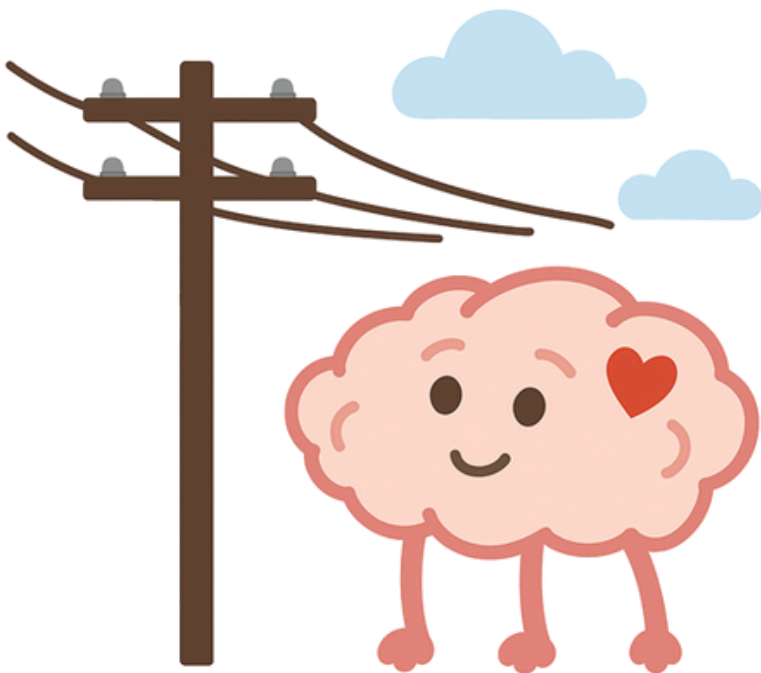
La excursión centrada en los intereses autistas

Ejemplos de excursiones posibles:

- Visitar una estación de tren, un museo de ciencia o un parque tranquilo.
- Pasear por la naturaleza observando pájaros o recolectando hojas.
- Ir a una librería o tienda de minerales, sin prisas ni obligación de comprar.
- Hacer una pequeña "investigación de campo" sobre un tema de interés (mapas, rutas, experimentos).

Beneficios:

- Fomenta la conexión familiar desde el respeto a la identidad.
- Favorece la regulación emocional y reduce la sobrecarga.
- Permite compartir intereses, no imponer actividades.



Transmite el
mensaje más
importante:
"Me interesa lo que
te interesa." 



Espacios de movimiento y aire libre

- Paseos cortos por lugares tranquilos.
- Juegos de equilibrio o saltos suaves (colchoneta, rayuela).
- Salidas cortas con objetivo concreto (“vamos al parque a ver hojas secas”).



¿preparamos circuitos?



• y actividades en vertical



Tiempo en familia sin exigencias

- Reservar un rato diario para compartir algo agradable: ver fotos, tomar una infusión, mirar las luces desde la ventana.
- No se trata de *hacer mucho*, sino de **conectar desde la calma**.
-
-



mi álbum de las navidades amables (o "mi libro feliz")

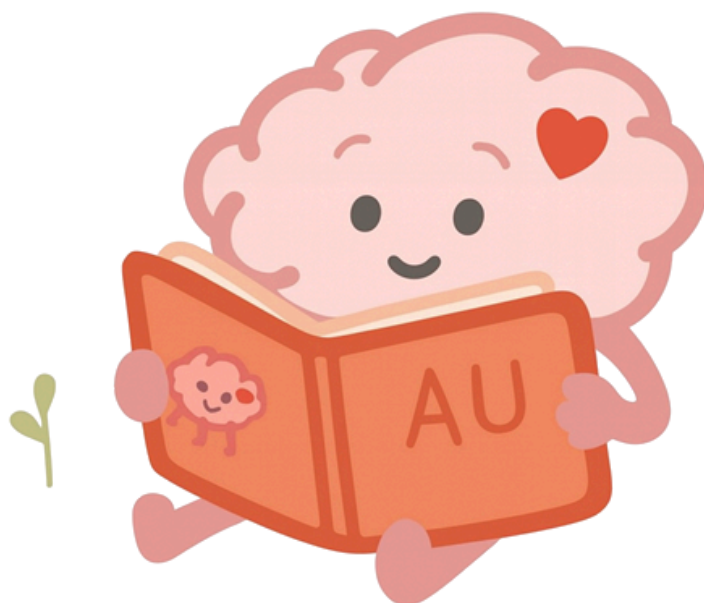
Una herramienta para cultivar gratitud, memoria positiva y calma emocional. Durante o después de las fiestas, crear un pequeño álbum donde reunir los momentos agradables, auténticos y tranquilos. No se trata de lo "perfecto", sino de lo que se sintió bien.



Qué puede incluir:

- Fotos o dibujos de momentos agradables (una galleta, un paseo, una risa).
- Frasas cortas: "Me gustó cuando...", "Me sentí bien porque...".
- Recortes, envoltorios bonitos, entradas de cine, papel de regalo.
- Notas de gratitud o dibujos de los seres queridos.
- Páginas en blanco para añadir recuerdos el año siguiente.

Dedicar un ratito tranquilo, con música suave o chocolate caliente, para completar el álbum juntos. Así la Navidad se convierte en un recuerdo de conexión y ternura, no de agotamiento.



Juegos de mesa en familia

Beneficios:

- Estructura clara y turnos visibles: se reduce la incertidumbre.
- Anticipación del resultado: se entiende cuándo empieza y cuándo termina.
- Fortalece la flexibilidad y la tolerancia a la frustración (ganar / perder).
- Fomenta el pensamiento estratégico, la planificación y la toma de decisiones.
- Refuerza la conexión familiar sin necesidad de conversaciones forzadas.



Consejos:

- Elegir juegos con **normas sencillas y elementos visuales** (cartas, fichas, pictos).
- Adaptar tiempos de partida o crear "mini rondas" para evitar la fatiga.
- Usar **turnos visuales** (una tarjeta o marcador que indique quién juega).
- Respetar la posibilidad de parar o retirarse sin dramatismo. Valorar más la experiencia compartida que el resultado.

ACTIVIDADES PARA NUTRIR LA IDENTIDAD AUTISTA

🌱 La Navidad también puede ser tiempo para mirarse con cariño, reconocerse y celebrar quién se es.

Aprovechar los días tranquilos para actividades que fomenten la autoestima, la autorregulación y la autocompasión.

Ideas preciosas para crear y compartir:

🧠 GALERÍA DE REFERENTES AUTISTAS

Buscar y conocer autistas admirables: artistas, científicas, escritoras, activistas, divulgadores.

Hacer un mural o collage con sus fotos, frases o aportes.

💬 *"No estoy sola. Hay muchas personas como yo, y eso es hermoso."*



💌 TARJETAS DE AUTOESTIMA

Diseñar pequeñas tarjetas con mensajes personales de afirmación:

🌟 "Soy suficiente."

🌟 "Mi forma de sentir es válida."

🌟 "No necesito encajar para tener valor."





♥ FRASES DE AUTOCOMPASIÓN

Escribir o ilustrar frases amables para los momentos difíciles:

🌿 "Estoy haciendo lo mejor que puedo."

🌿 "Puedo parar y respirar."

🌿 "Merezco calma."



MI MURAL AMABLE

Combinar todo: referentes, frases, dibujos, logros del año, deseos para el próximo.

Un recordatorio visual de todo lo que floreció. 



Consejo:

Estas actividades pueden ser individuales o en familia, compartiendo los descubrimientos de cada uno.

Lo importante no es la estética, sino el **mensaje de respeto, pertenencia y ternura.**

AUTISMO:

Comprender y acompañar
para una vida plena



REGÁLATELO



SENSORIAL

Por qué en Navidad se vuelve tan necesario

La Navidad transforma la rutina:
luces que parpadean,
olores nuevos,
ruidos y visitas,
muebles que se mueven,
comida distinta,
expectativas sobre cómo comportarse o "sentirse feliz".
Todo eso puede hacer que incluso en casa se pierda la
sensación de seguridad.




Cuando mi cuerpo está tranquilo,
mi mente también puede estarlo.

¡Aquí estás a salvo,
Erik! Tu sistema
sensorial lo agradece.



Con los cascos y
el puff me siento me-
jor. Todo se calma
dentro de mí.



La regulación sensorial es la base.
Antes de pedir atención, control o calma,
aseguemos el entorno sensorial.
Primero, sensorialmente a salvo. 
Luego, todo lo demás.

CONSIDERACIONES SENSORIALES

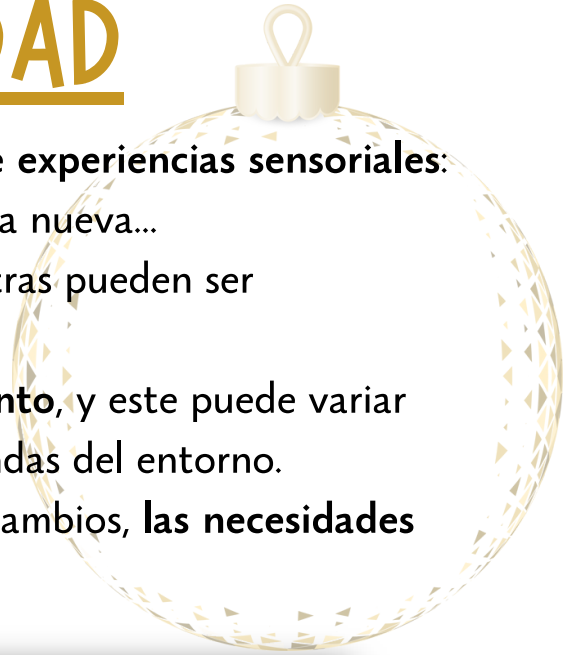
EN NAVIDAD

La Navidad trae consigo una **ola enorme de experiencias sensoriales**: luces, sonidos, olores, texturas, comidas, ropa nueva...

Algunas pueden resultar agradables, pero otras pueden ser completamente **abrumadoras**.

Cada persona tiene un **perfil sensorial distinto**, y este puede variar según el momento, el cansancio o las demandas del entorno.

Durante las fiestas, con tantos estímulos y cambios, **las necesidades sensoriales suelen intensificarse**.




💡 **Recordemos:**

Muchos autistas disfrutan de ciertas experiencias sensoriales, pero no hay dos iguales.

Una persona puede amar ver las luces navideñas, mientras que otra necesita evitarlas por completo.

Algunos buscan estar al aire libre, otros prefieren la calma de su habitación.

ALGUNOS ASPECTOS CLAVE A TENER EN CUENTA

- **Ropa:** Evitar tejidos incómodos, etiquetas o jerséis que pican. No esperar que se pongan la ropa nueva “por compromiso”.
- **Ruido:** Villancicos, petardos, gritos y fuegos artificiales pueden saturar. Tener auriculares o protectores a mano.
- **Comidas y olores:** Los platos nuevos o los aromas intensos pueden desregular. Es válido preferir “comida de siempre”.
- **Espacios concurridos:** Mercadillos, centros comerciales o cenas con mucha gente pueden ser demasiado.
- **Sorpresas:** Evitar explosiones, “crackers” o juguetes ruidosos sin previo aviso.
- **Contacto físico:** No todos disfrutan de abrazos o besos. La falta de contacto no significa falta de amor. 
Enseñar y respetar el **consentimiento y la autonomía corporal** es más importante que las “buenas formas”.



ALGUNAS ESTRATEGIAS

- Ajustes teniendo en cuenta los desafíos sensoriales
- Preparar un “**kit calmante navideño**”: objetos sensoriales, mantita, bebida favorita, juguete regulador, gafas de sol, auriculares, mantita
- Respetar la necesidad de **retirarse sin forzar interacción**. Permitir **espacios tranquilos** o momentos a solas sin interpretarlo como rechazo.
- Ofrecer alternativas: ver luces desde el coche, decorar con materiales naturales, usar velas LED, etc.
- Cómo explicar esto al entorno familiar (“no es rechazo, es autocuidado”).

No forzar la exposición: proteger no es sobreproteger, es cuidar.



Conocer los detonadores sensoriales es fundamental

No estoy siendo difícil.
Estoy teniendo dificultades.



PREPARA EL PLAN DE SEGURIDAD SENSORIAL

Cuando el entorno se vuelve demasiado intenso, tener un plan sensorial nos permite cuidar nuestro sistema nervioso.

No se trata de resistir más, sino de apoyarnos mejor.

Puedes preparar tu ficha rellenable.

Inspirado en la Dra. Megan Anna Neff (autista y psicóloga).



¿QUÉ ME AYUDA A SENTIRME MEJOR?

Mi lugar seguro para retirarme:

Sonidos que me calman:

Luces o imágenes que me tranquilizan:

Texturas u objetos que me ayudan:

Aromas que me reconfortan:

Movimientos o posturas que me regulan:

Elementos de mi Kit sensorial:

Frases que puedo decir o que me pueden decir:

Espacios seguros

Todos necesitamos un lugar donde sentirnos seguros, un pequeño refugio del mundo.

Para las personas autistas, esto es aún más importante: el entorno puede ser imprevisible, lleno de estímulos sensoriales, demandas sociales y cambios que desbordan.

Un **espacio seguro** puede ser una habitación, una esquina del salón, la cama o incluso el jardín.

No importa el tamaño: lo importante es que sea un lugar donde **no hay exigencias y todo está bajo control**.

♥ **Cómo proteger los espacios seguros**

- **Respetar el refugio personal:** si es su habitación, nadie entra sin permiso.
- **No exigir gratitud ni exposición pública** al abrir regalos.
- **Permitir retirarse cuando lo necesiten**, sin interpretarlo como desinterés.
- **Mantener objetos y rutinas que aporten calma:** mantita, olor familiar, luz suave.
- **No forzar la alegría ni la participación.** Estar tranquilo también es celebrar.

💡 **Recordatorio clave**

Un espacio seguro no es aislamiento, es **autocuidado**. 🌿

En él recargamos energía para poder volver al mundo, a nuestro ritmo.