

DECORACION NAVIDEÑA

Las luces, los colores, los brillos y los sonidos pueden ser mágicos... pero también una tormenta sensorial para muchas personas autistas. El exceso de estímulos visuales, los cambios en el entorno y las luces intermitentes pueden generar desregulación, irritabilidad o incluso dolor físico.

♥ Algunos consejos sencillos:

- ✦ Evita las luces que parpadean o cambian de color constantemente. (aunque a Erik ahora le encantan)
- ✦ Introduce los adornos poco a poco, permitiendo que el cuerpo y el cerebro se acostumbren.
- ✦ Pon adornos que no se rompan, que sean acordes con sus intereses. Materiales seguros y táctiles (peluches, fieltro).
- ✦ Pregunta antes de mover muebles o cambiar espacios habituales: el entorno también es seguridad.
- ✦ Usa colores suaves o luces cálidas: ayudan a mantener la calma.
- ✦ Crea un rincón tranquilo, sin decoración, donde poder retirarse si el entorno se vuelve demasiado intenso.

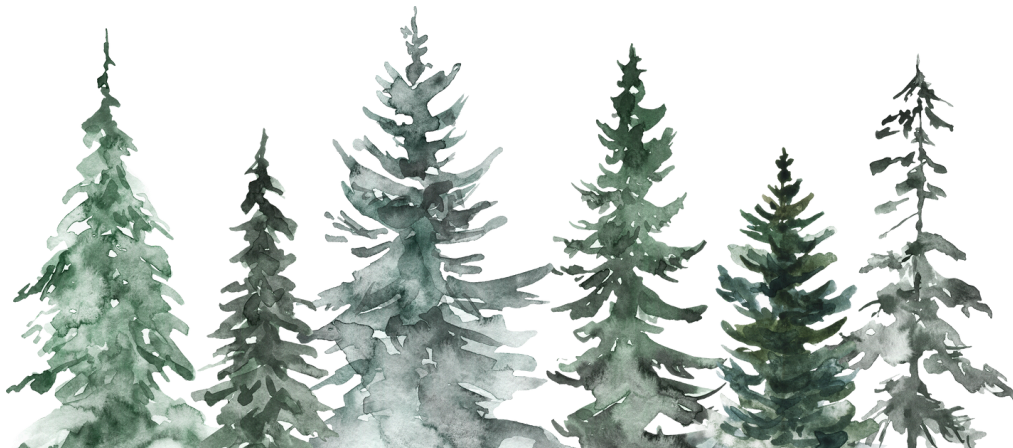


🌲 Lo importante no es cuánto decoramos, sino cómo nos sentimos en casa. La Navidad también puede ser serena, acogedora y amable con los sentidos.

decorar juntos puede ser muchas veces la solución



... ¿y si quiere el árbol desde
julio?
NO PASA NADA



Un extintor en el portal de Belén

“Cuando Erik era pequeño, una de nuestras tradiciones favoritas era montar el Belén. Disfrutábamos colocando con cuidado cada figura: los pastores, los animales, el portal...”

Pero un año, mientras yo seguía ordenando el musgo, Erik apareció muy concentrado con algo entre las manos: un pequeño **extintor de Playmobil**.

Lo colocó justo al lado del pesebre y me dijo muy serio:

—*Es que aquí hay mucha paja, mamá. Puede haber fuego.*

Después añadió un **tendido eléctrico**, porque —según él— *“las luces necesitan energía, mamá”*.

Aquel Belén fue el más original y lógico de todos.



La creatividad autista nos recuerda que no hay una sola forma de mirar el mundo. Cada detalle tiene sentido cuando se ve desde la lógica del corazón. ❤️

FESTIVALES ESCOLARES Y FUNCIONES NAVIDEÑAS: CÓMO HACERLAS ACCESIBLES

Dificultades habituales

- Cambios de rutina y horarios.
- Ruidos intensos (ensayos, canciones, aplausos).
- Expectativas de actuación y disfraces incómodos.
- Esperas largas y ambientes saturados.
- Exceso de estímulos y emoción.



**No todos los niños sueñan con brillar en el escenario.
Algunos solo necesitan que el escenario no les deslumbre.**



CLAVES PARA QUE SEAN EXPERIENCIAS POSITIVAS

- Preguntar siempre si quieren participar (y aceptar el "no").
- Ofrecer roles alternativos: narrar, ayudar, preparar decorados, controlar luces, etc.
- Mantener los ensayos predecibles y los grupos reducidos.
- Respetar los apoyos personales (auriculares, fidget, muñecos).
- Habilitar un espacio tranquilo para retirarse si hace falta.
- Reducir el ruido del público (sin gritos ni aplausos exagerados).
- Permitir alternativas creativas: pequeños conciertos en clase, actividades de decoración, lectura de historias o juegos tranquilos.



FUEGOS ARTIFICIALES

Y PETARDOS:

cuando la fiesta se vuelve dolorosa

QUÉ PODEMOS HACER:

- **Anticipar:** avisar con tiempo cuándo es probable que haya fuegos o petardos.
- **Ofrecer opciones:** usar auriculares protectores, música suave o refugiarse en una habitación interior o baño (sin ventanas).
- **Validar el miedo o el malestar:** no minimizarlo ni decir "no pasa nada". Para quien lo vive, *sí pasa*.
- **Proponer alternativas:** mirar los fuegos desde casa con las ventanas cerradas o buscar celebraciones sin ruido.
- **Cuidar del entorno:** si tenemos vecinos con sensibilidad sensorial, evitemos encender petardos cerca.

Para muchas personas autistas, los fuegos artificiales y los petardos no son motivo de alegría, sino una fuente intensa de ansiedad y dolor sensorial. Los ruidos imprevisibles, los destellos y las vibraciones pueden provocar sobrecarga, pánico o crisis.



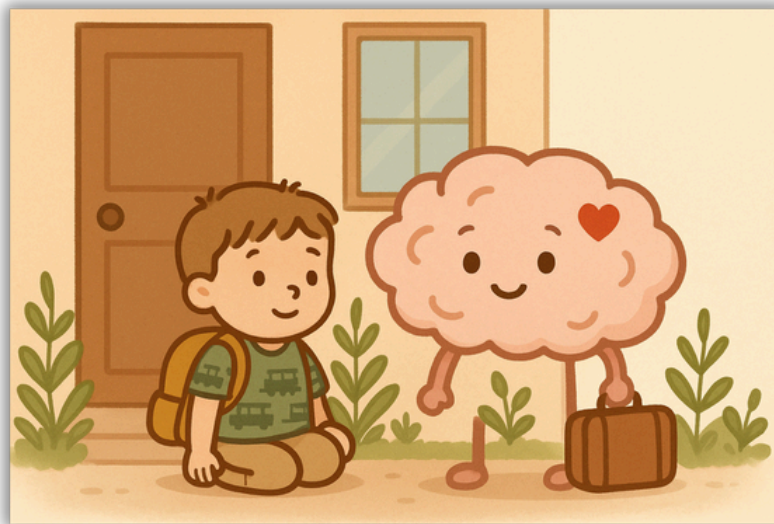


VISITAS Y NUEVOS ENTORNOS

En Navidad parece que “hay que” ver a todo el mundo, asistir a todas las comidas y recibir visitas, pero... ¿de verdad todos lo desean?

💡 Preguntas que vale la pena hacerse:

- ¿Queremos realmente recibir visitas o ahora mismo sería demasiado?
- ¿Podemos ir a ver a la familia sin acabar agotados o desbordados?
- ¿Y si nos viéramos en otro momento más tranquilo, cuando todos estemos mejor?
- ¿Queremos celebrar la Navidad tal y como se espera... o preferimos hacerlo a nuestra manera (o no hacerlo)?



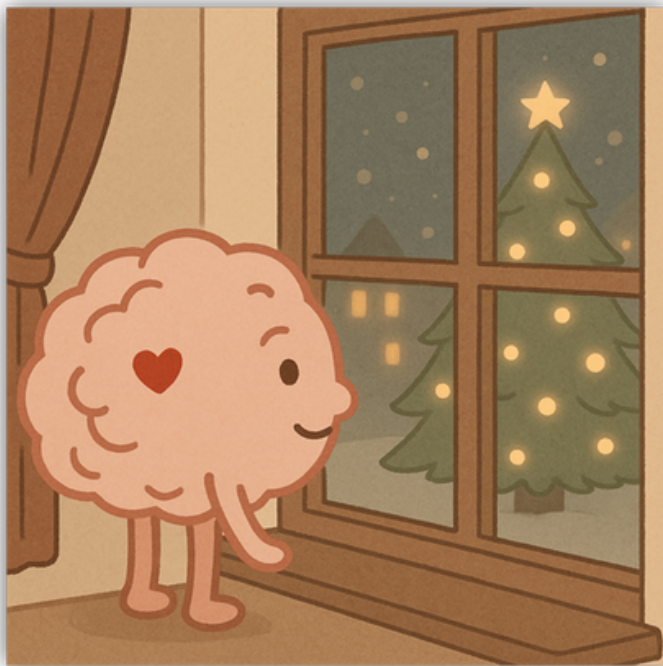
Visitar casas o lugares nuevos puede ser un gran desafío. Cada familia tiene sus propias costumbres, y lo que para unos es normal, para otros puede resultar confuso o incluso abrumador. **Por eso, es importante hablar antes de las diferencias, explicar las necesidades y pedir comprensión.**



REUNIONES FAMILIARES Y COMIDAS LARGAS

Ante la duración excesiva, ruido y conversaciones constantes, podemos:

- Ofrecer alternativas: comer antes, moverse, retirarse un rato, tener su plato preferido.
- Preparar un espacio tranquilo o con menos estímulos.
- No obligar a permanecer o saludar.
- Recordar que **participar no significa aguantar.**



**Comer juntos no
significa comer lo
mismo. Lo
importante no es el
menú, sino la
conexión y la
calma.**

Las comidas festivas pueden ser momentos muy difíciles: hay ruidos, olores, texturas nuevas, muchas conversaciones al mismo tiempo y, a menudo, **expectativas sobre lo que “debería” comerse o hacerse.** Por eso, es importante ofrecer **opciones y flexibilidad**, en lugar de presión. El objetivo no es “comer como todos”, sino **disfrutar en calma** y sin ansiedad.



Ideas prácticas para una comida amable

- Permitir objetos de autorregulación: juguetes sensoriales, pantallas, auriculares o cualquier cosa que ayude a mantenerse tranquilo.
- Respetar la elección de comer su propia comida, aunque sea distinta al menú familiar.
- Ofrecer la opción de comer a solas o en un lugar tranquilo si la mesa grande resulta abrumadora.
- Asegurar que no habrá presión para probar nada nuevo.
- Normalizar los cambios de opinión: si prueba algo y decide que no, está bien.
- Llevar comida preferida cuando se va a comer fuera de casa.
- Ajustar horarios de llegada o salida para evitar los momentos más saturados, por ejemplo, llegar después del ruido inicial o marcharse antes del postre.



Y, CUANDO SEA POSIBLE, COCINAR JUNTOS.

Involucrar a la persona autista en la preparación —elegir ingredientes, amasar, mezclar, decorar— convierte la comida en una **experiencia sensorial y emocional compartida**, mucho más significativa que el momento de comer en sí.



🍪 Hornear juntos galletitas navideñas

Una tradición sensorial y emocionalmente nutritiva

- Amasa, toca, huele, saborea: estimulación multisensorial que favorece la regulación.
- Permite explorar texturas y olores de forma agradable y predecible.

Beneficios emocionales

- Actividad compartida que fortalece el vínculo y la comunicación.
- Refuerza la paciencia y la espera con un resultado tangible y gratificante.

Beneficios de autonomía y vida diaria

- Promueve la planificación paso a paso y la coordinación.
- Refuerza la autoestima: "¡Lo he hecho yo!"
- Posibilita participar en tradiciones sin sobrecarga.

Además... ¡están riquísimas! 🍪💛

Se pueden preparar bolsitas decoradas para regalar, compartiendo así cariño y calma.





#yomequedoencasa



mantequilla 125g

Galletas de mantequilla



harina 180g



azúcar 55g

✓ Pide ayuda a un adulto, hay que calentar unos segundos la mantequilla para que no esté muy dura.

✓ Junta la harina, la mantequilla y el azúcar en un recipiente grande y mezcla todo bien con las manos. Amasa, golpea, haz bolas, estira... hazlo una y otra vez hasta que la masa quede bien mezclada, como si fuera plastilina.

✓ Coloca la masa sobre una lámina de papel de horno y extiéndela con el rodillo hasta que tenga un grosor de medio centímetro.

✓ Traslada el papel con la masa extendida a la bandeja del horno.

✓ Usa los moldes haciendo formas dejando distancia de dos o tres deditos entre unas y otras. Mueve un poquito el molde antes de retirarlo y hacer la siguiente.

✓ Retira los sobrantes de masa y vuelve a extenderla para hacer más galletas.

✓ Pide ayuda a un adulto. Precalienta el horno durante 10 minutos. Pasado ese tiempo ya puedes introducir la bandeja y...

¡a esperar!

170° 15'



Antes de comenzar recuerda lavarte las manos.

Coloca cerquita y ordenados los utensilios que vas a necesitar y distribuye en vasos o platos la cantidad exacta de los ingredientes que vas a usar.



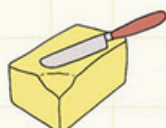


autismo

#yomequedoencasa

La hierbi cocina

Galletas de chocolate



mantequilla 125g

✓ Pide ayuda a un adulto, hay que calentar unos segundos la mantequilla para que no esté muy dura.



harina 250g

✓ Mezcla en un recipiente la mantequilla, la harina, el azúcar, el huevo, la sal y la levadura, y amasa, golpea, estira y vuelve a amasar. Finalmente añade el chocolate, bien en trocitos, bien en perlas, y mézclalo todo bien.



azúcar 200g

✓ Haz un montoncito de masa en tu mano, dale un poquito de forma aplastándolo y ponlo en el papel de horno previamente colocado en la bandeja. Repítelo hasta terminar con la masa.

✓ Pide al adulto que precaliente el horno y pasados 10 minutos podréis introducir la bandeja. ¡Y ya solo falta esperar!



levadura 1 cucharita



chocolate a gusto



huevo 1 ud.



sal 1 cucharita

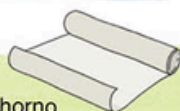


160°



20'

Papel de horno



Recipiente



Báscula



Antes de comenzar recuerda lavarte las manos.

Coloca cerquita y ordenados los utensilios que vas a necesitar y distribuye en vasos o platos la cantidad exacta de los ingredientes que vas a usar.

LOS REGALOS Y LA ILUSION

Cómo se vive el momento importa más que el regalo.

- Abrir regalos puede ser emocionante, pero también abrumador: luces, ruido, expectativas y mucha gente mirando.
- Ser observados mientras abren un regalo puede generar ansiedad o incomodidad.
- Las sorpresas no siempre son agradables: no saber qué viene puede ser estresante.
- Las normas sociales ("sonríe", "da las gracias", "míralo") pueden resultar confusas o agotadoras.
- Abrir muchos regalos de golpe puede saturar.

Cada persona vive ese momento de forma distinta, y todas las reacciones son válidas.



estrategias

·NO CONDICIONAR LOS REGALOS A LA CONDUCTA

“Si te portas bien...” o “Como no te has portado bien...” dañan profundamente la autoestima y transmiten la idea de que el cariño es condicional. Un regalo nunca debe ser una herramienta de control.

·DAR ESPACIO Y TIEMPO

Permitir abrir regalos en privado, en otro momento o de uno en uno.

·ANTICIPAR

Explicar qué regalos habrá, cómo será el intercambio y quién participará.

·ACEPTAR TODAS LAS REACCIONES

Salto, risas, silencio, retirada... todo es adecuado.

·NO FORZAR AGRADECIMIENTOS INMEDIATOS

Un dibujo, una nota o un mensaje más tarde también expresan gratitud.

·RESPETAR PREFERENCIAS Y LÍMITES

Si no quieren abrir regalos delante de otras personas, está bien.

·INVOLUCRARLES

Elegir, envolver, decorar... también es parte de la experiencia.



Qué regalar a una persona autista

Más allá de lo que “se espera regalar”, piensa en lo que realmente aporta bienestar y autenticidad.

Un buen regalo nace del conocimiento y el respeto hacia la persona.

1. Regalos que conectan con sus intereses especiales

Libros, materiales, figuras, herramientas o experiencias relacionadas con sus pasiones.

💡 Son fuente de alegría, calma y aprendizaje profundo.



2. Regalos sensoriomotrices

Elementos que estimulan o calman los sentidos: mantas con peso, pelotas sensoriales, auriculares, balance boards, columpios, cepillos de masaje, etc.

💡 Ayudan a regular el cuerpo y la mente.

3. Juegos y actividades de regulación compartida

Manualidades, puzzles tranquilos, cocinar juntos, jardinería o movimiento al aire libre.

💡 Fomentan conexión sin exigir interacción forzada.

4. Regalos que respetan la autonomía

Ofrecer opciones: “¿Prefieres elegirlo tú o que te sorprenda?”

💡 Elegir también es un acto de autodeterminación.

5. Regalos de bienestar

Un espacio tranquilo, tiempo sin exigencias, una caja de calma personalizada...



ERIK Y EL PAPEL DE REGALO

“Cuando Erik era pequeño, lo que más disfrutaba de la Navidad no era el regalo, sino **romper el papel**.

El crujido, los colores, la textura... eran puro placer sensorial.

Aprendí entonces que no se trataba del objeto en sí, sino del momento compartido, del disfrute sencillo.

Y desde entonces, los regalos en casa se abren sin prisas, sin guiones y con mucho papel.” 🌿

🌟 Recordatorio clave

Un regalo solo tiene sentido si respeta la forma de disfrutar de quien lo recibe. No hay manera correcta de abrir, solo maneras auténticas de vivir.



La espera por los regalos



La espera es una de las experiencias más difíciles de regular para muchas personas autistas.

La mente puede quedarse “enganchada” en la idea del regalo: pensar constantemente en ello, sentir excitación, ansiedad o frustración. Cuanto más visible esté el estímulo (los regalos bajo el árbol, por ejemplo), más difícil es desconectar.

♥ Qué podemos hacer:

- **Evitar exponer los regalos con antelación.** Si están a la vista, la sobrecarga emocional aumenta.
- **Anticipar con apoyos visuales o temporales:** usar un calendario o pictogramas para mostrar *cuándo* se abrirán.
- **Reducir la incertidumbre:** si es posible, explicar de forma sencilla qué hay o cuándo se abrirán.
- **Permitir abrir un regalo antes del día señalado,** para aliviar la tensión acumulada.
- **Acompañar emocionalmente:** validar su impaciencia sin juzgarla.
- **Recordar que no es falta de autocontrol, sino una forma distinta de procesar la espera.**

🎁 A veces, no dejar los regalos bajo el árbol es un acto de respeto y cuidado.

Podemos crear una nueva tradición: esconderlos, prepararlos juntos o descubrirlos en el momento justo, sin presión.



Transformar la espera: el valor del calendario de Adviento

En muchos hogares de Alemania se usa el **calendario de Adviento**: cada día se abre una ventanita o una bolsita con un pequeño regalo o detalle —un chokolito, una nota cariñosa, una pegatina, una hierbita dibujada 🌿.

💜 Este sistema no solo ayuda a **gestionar la anticipación**, sino que enseña visualmente el paso del tiempo y ofrece **microdosis de alegría reguladora**.

🌟 Claves para hacerlo accesible:

- Mantenerlo **simple y predecible**: un objeto pequeño o un mensaje diario.
- Incluir **rutinas visuales** (por ejemplo, tachar los días juntos).
- Evitar premios o recompensas conductuales (“si te portas bien...”).
- Usarlo como un momento de calma compartida, no de exigencia.
🌲 De esta forma, la Navidad no se concentra en un solo día intenso, sino que se **extiende en pequeñas dosis de disfrute cotidiano**.



La espera puede ser muy difícil cuando se vive con tanta intensidad emocional. Por eso, dividir la espera en pequeños momentos previsibles ayuda a reducir la ansiedad y mantener la calma.



CARTAS A LOS REYES MAGOS

Por qué en las cartas a los Reyes Magos no deberíamos escribir “he sido bueno” o “me he portado bien”

En muchas cartas se empieza diciendo “he sido bueno” o “me he portado bien”, pero cuando hablamos de niños y niñas autistas —o de cualquier persona neurodivergente—, **ese mensaje puede resultar confuso y doloroso.**

“Portarse bien” es un concepto muy genérico y subjetivo.

Lo que para un adulto puede parecer “mal comportamiento”, muchas veces es en realidad **una forma de expresar malestar, sobrecarga o necesidad de apoyo.**

Un niño autista que se tapa los oídos, se mueve sin parar o necesita estar solo **no se está portando mal; está intentando regularse en un entorno que a menudo le resulta abrumador.**

Además, vincular los regalos o el cariño a la conducta refuerza una idea muy injusta:

que el afecto o la ilusión se ganan solo si se “actúa bien”.

Y eso puede generar culpa o ansiedad, especialmente en quienes viven cada día haciendo un enorme esfuerzo para adaptarse al mundo.

♥ **Por eso, es mucho más valioso cambiar el enfoque.**

En lugar de hablar de “portarse bien”, podemos hablar de lo que hemos aprendido, de los momentos en que nos hemos sentido felices, o de lo que deseamos para nosotros y para los demás.

Porque **los niños autistas no necesitan ganarse la ilusión: la merecen por ser quienes son.**

Y porque todas las personas —autistas o no— **somos valiosas sin condiciones.**



ACTIVIDADES Y SALIDAS

Compras, centros comerciales, ferias, cabalgatas o desfiles
(como el de Reyes).



Pueden ser mágicos o abrumadores.

- Preparar con vídeos o fotos, elegir horarios tranquilos y lugares menos ruidosos.
- Tener siempre un plan de salida rápida y un plan alternativo.
- Validar si no desean ir o si prefieren verlo desde casa.

COMPRAS Y MERCADILLOS

- Elegir horarios tranquilos: por la mañana temprano o entre semana.
- Usar auriculares o cascos si el ambiente es ruidoso.
- Reducir el tiempo de exposición: mejor varias salidas cortas que una muy larga.
- Preparar una lista visual con lo que se va a comprar y a quién va destinado, para dar estructura.
- Si la persona no desea entrar, puede esperar en un espacio regulador (fuera o en el coche con música tranquila).



ESPECTÁCULOS Y EVENTOS

- Revisar si existe **sesión adaptada** (*sin flashes, volumen moderado, posibilidad de moverse o salir*).
- **Anticipar visualmente** lo que ocurrirá: fotos del teatro, del público, del escenario.
- **Avisar de los posibles cambios:** luces que se apagan, aplausos, canciones fuertes.
- Llevar un **kit calmante** (objeto favorito, snacks, botella de agua, auriculares).
- Recordar que **irse a mitad de función no es un fracaso:** saber parar también es autorregulación.

DESFILES Y CABALGATAS DE REYES 👑🐪


- Evitar las aglomeraciones: buscar un punto apartado o ver el desfile desde una distancia cómoda.
- Si hay megafonía, tambores o música muy alta, usar protectores auditivos.
- Anticipar con fotos o vídeos cortos de años anteriores, explicando la secuencia (pasan los Reyes, tiran caramelos, se van).
- No obligar a acercarse ni a saludar si genera ansiedad.
- Si se regalan caramelos, se puede **crear un ritual alternativo**: recoger algunos en casa o preparar una bandeja simbólica.



Después de la salida: la descompresión sensorial

- Reservar tiempo sin estímulos al volver a casa.
- Evitar inmediatamente después más interacción o ruido.
- Ofrecer comida reconfortante y actividades de autorregulación conocidas.





Lo que me calma no siempre es lo que te calma a ti.

Y eso está bien. El respeto empieza cuando dejamos de forzar lo que no ayuda.



**Esto me calma.
No me juzgues.**

Tengo derecho a regularme



COMUNICACION

Todas las formas de comunicación son válidas

- Hablar, escribir, señalar, usar pictogramas, gestos, sonidos, miradas o tecnología de apoyo... Todo eso es comunicación.
- Las personas autistas no verbales o con mutismo situacional pueden expresarse de muchas formas.
- Y quienes habitualmente hablan también pueden necesitar otras vías cuando están saturados o sin energía.
- El CAA (Comunicación Aumentativa y Alternativa) no es un "recurso especial", sino una forma de abrir caminos a la expresión y a la calma.

**Lo importante
no es que hablen,
sino que puedan
comunicarse y
ser
comprendidos.**



Apoyar la comunicación auténtica significa:

- Respetar el tiempo de respuesta.
 - No exigir contacto visual.
 - No interpretar el silencio como falta de interés.
 - Valorar cada intento de comunicación, por pequeño que sea.
 - Facilitar medios (tablets, pictos, escritura, gestos, apps).
 - Evitar corregir la forma: centrarse en el mensaje.
- Permitir que adolescentes o adultos se comuniquen por escrito, chat o WhatsApp si eso les resulta más cómodo.



**Lenguaje claro y concreto, sin ironías
ni frases ambiguas.**

EMOCIONALIDAD

🌟 Emocionalidad en Navidad: sentir es parte del proceso

Las emociones en esta época suelen ser intensas.

Alegría, ilusión, cansancio, frustración o tristeza pueden coexistir.

En los autistas, además, la **regulación emocional** puede verse afectada por los cambios, la sobrecarga sensorial o la falta de previsibilidad.

Validar antes que corregir

- 🌟 No hay emociones "buenas" o "malas": todas tienen sentido.
- 🌟 Frases como "*entiendo que te sientas así*" ayudan a calmar más que "*no pasa nada*".
- 🌟 Validar no significa permitir todo, sino **acompañar sin juzgar**.
- 🌟 Cuando se valida, el sistema nervioso baja su nivel de alerta y se abre la posibilidad de regular.





**¡NO ES
PARA
TANTO!**



**COMPRENDE
VALIDA
APOYA**

✨ CUANDO INTENTAMOS
CONVENCER A UN NIÑO DE QUE
NO SIENTA LO QUE SIENTE, LE
TRANSMITIMOS QUE NO LO
ENTENDEMOS. ENTONCES SU
ANSIEDAD "PELEARÁ" PARA
SER ESCUCHADA

Anabel Cornago





♥ **Dar herramientas para expresar emociones**

🎨 **Visuales y pictogramas** —Termómetros emocionales, escalas 1–5 o ruedas de emociones ayudan a identificar lo que cuesta poner en palabras.

🗣️ **Lenguaje claro y literal** —Evitar metáforas o preguntas ambiguas (“¿qué te pasa?” puede cambiarse por “¿te sientes enfadado o cansado?”).

✉️ **Modelar desde el adulto** —Nombrar las propias emociones (“yo también me siento cansada después de tanto ruido”) enseña sin presión.

♥ **Códigos personales** —Algunas familias usan tarjetas de color, gestos o pictos para comunicar cómo se sienten sin hablar.

🌱 **Cuidar el entorno emocional** —Evitar comentarios invalidantes o comparaciones con otros (“mira tu primo qué contento está”).



Qué hacer cuando estalla: estrategias frente a las crisis

Durante la Navidad pueden darse **crisis o colapsos** (meltdowns) cuando la acumulación de estímulos, expectativas o frustraciones supera la capacidad de autorregulación.

No es un "mal comportamiento": es una **respuesta del sistema nervioso al desbordamiento**.



QUÉ HACER DURANTE LA CRISIS

- ✦ Mantén la calma. Tu serenidad es el ancla.
- ✦ Reduce estímulos: apaga luces, baja el volumen, aléjate de la gente.
 - ✦ No intentes razonar ni exigir autocontrol en ese momento.
- ✦ Si el entorno lo permite, ofrece un espacio seguro: una habitación tranquila, su manta, auriculares, un objeto de apego.
- ✦ Si necesita movimiento, permite balancearse, presionar o moverse libremente.

QUÉ HACER DESPUÉS

- ☛ Dale tiempo. Después de una crisis, el cuerpo necesita **recuperarse** (igual que tras un esfuerzo físico).
- ☛ Evita los reproches. Hablar de lo sucedido solo cuando la calma haya vuelto.
- ☛ Analiza los *detonantes*: ¿cansancio, ruido, hambre, exceso de cambios, interrupciones en sus rutinas?
- ☛ Ajusta el entorno para prevenir futuras crisis: anticipa, reduce demandas, protege su energía.



BARAJA EN CALMA



Relajantes

Activas

Sociales

Cognitivas

**Pídela escribiendo a
futuroautista@gmail.com**

CONVIVENCIA



Cuidar el entorno y los límites

· Explicar con claridad a la familia lo que necesita el niño, niña o adulto autista:

"Necesita moverse", "No quiere abrazos", "El ruido le satura".

· Normalizar las herramientas de regulación: sala tranquila, auriculares, balancearse, descansar.

· Practicar la amabilidad los unos con los otros:

gestos, sonrisas, palabras. Respetar silencios, pausas, retirarse o estar a solas.

Estoy cansado de
que siempre parezca q
el problema soy yo.



Pero yo no soy el problema.
Yo merezco apoyo, no culpa.



Vamos a por momentos felices y experiencias positivas...



Cada pensamiento positivo que guardas en tu tarro es como plantar una hierbita dentro de ti. Cuantos más papeles metas, más fuerte crece tu jardín interior. 🌱



para tener recuerdos que apoyan



LAS BATERÍAS SOCIALES: ENERGÍA Y CONVIVENCIA

Hay personas que disfrutan muchísimo pasando tiempo con mucha gente, y para otras eso puede ser profundamente agotador.

Algunas se sienten felices rodeadas de familiares y amigos cercanos, mientras que otras se saturan con los ruidos, las conversaciones cruzadas o la simple presencia de tanta gente.

Y está bien.  **No hay una forma correcta o incorrecta de vivir la Navidad.**

“No estoy desconectado.”

Estoy percibiendo mucho,
tal vez demasiado.
Mi mundo interior
es intenso y real.



Siento más de lo que
parece. Y eso también
está bien.

- No forzar la interacción ni la presencia continua.
- Respetar silencios, pausas, retirarse o estar a solas.
- Entender que lo que recarga a una persona puede agotar a otra.



CUIDAR LA ENERGÍA PROPIA Y AJENA

- Permitir retirarse sin juicio: descansar es autocuidado, no mala educación.
- Planificar descansos reales: momentos sin ruido, sin compromisos, sin interacción.
- Aceptar cambios de planes: si alguien está saturado, cancelar o irse antes está bien.
- Reflexionad juntos:

¿Qué cosas me drenan?
¿Qué cosas me recargan?



Respetar los tiempos no es aislar,
es cuidar la energía.

EL VALOR DE LOS LÍMITES

Decir “no” sin culpa forma parte de una convivencia sana:

- “No” a ruidos intensos.
- “No” a visitas largas si no hay energía.
- “No” a actividades que no se sienten bien.
- “No” a lo que invade bienestar o seguridad.

Los límites son una forma de autocuidado y de protección emocional.





UNA NAVIDAD

AUTÉNTICA Y CON SENTIDO

La Navidad no tiene por qué seguir un molde. Puede ser diferente, más tranquila, más real... y seguir siendo preciosa.

Cuando dejamos de lado lo que nos sobrecarga y nos quedamos con lo que nos sostiene, la Navidad deja de ser un examen y se convierte en un refugio.

No se trata de hacer más, sino de hacerlo a nuestro ritmo.

De elegir lo que realmente nos conecta, sin forzarnos a encajar en tradiciones que duelen.

De convivir desde la ternura: sin máscaras, sin "tienes que", sin exigencias sociales.



Las mejores tradiciones son las que nacen del amor, no de la obligación.

Las diferencias no son un obstáculo: son la belleza que hace única a cada familia.

