

Guía Orientaciones para personas autistas y familias en Navidad.



Material para personas jóvenes, adultas y mayores, preparado por el equipo de Fundación Unión Autismo y Neurodiversidad, FUAN, basado en información de la National Autistic Society de Reino Unido.



La Navidad es una época que puede presentar contextos desafiantes para algunas personas autistas.

Esperamos que esta Guía te ayude a ti y a tu familia a vivir una Navidad agradable.





PLANIFICANDO Y PREPARANDO NAVIDAD

En ocasiones te puedes sentir presionado/a a celebrar la Navidad como lo hace la mayoría de las personas.



Piensa en formas de disfrutar la Navidad que funcionen para ti.



Recuerda que puedes decidir el vivir la Navidad según tus preferencias.



Siempre que sea posible, planifica tu Navidad con anticipación.

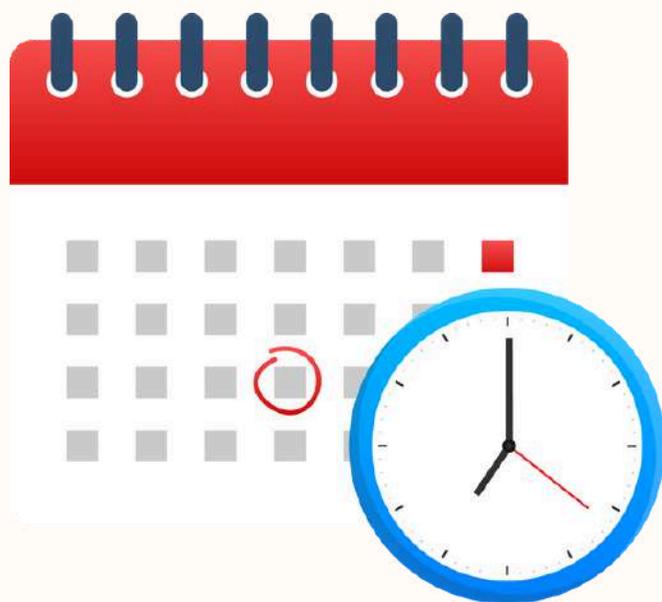
Si lo consideras necesario, puedes hacer esa planificación junto a tu familia y amistades.



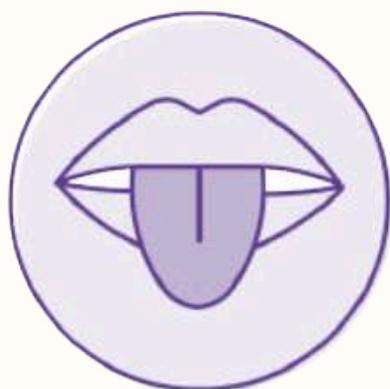
Asegúrate de saber qué se hará y cuándo, y quién más estará presente en la celebración navideña.



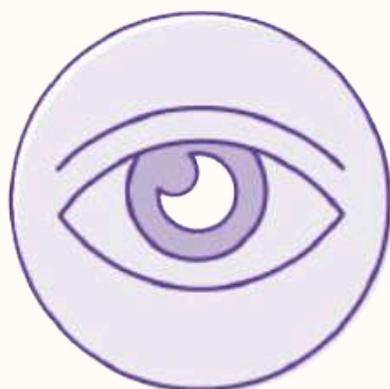
Si te resulta útil, usa ayudas visuales como calendarios, listas y horarios para planificar tu Navidad.



Piensa y planifica teniendo en cuenta tus características sensoriales, para evitar momentos de angustia o incomodidad.



GUSTO



VISTA



TACTO



AUDICIÓN



OLFATO



PROPIOCEPCIÓN



VESTIBULAR



INTEROCEPTIVO



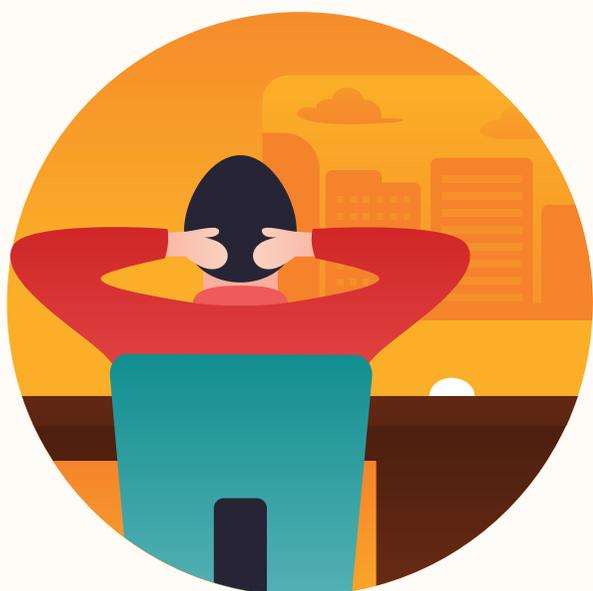
Si es necesario, considera el uso de protectores auditivos, para momentos de posible sobrecarga sensorial.





Crea o encuentra un espacio tranquilo donde puedas tomar un descanso.

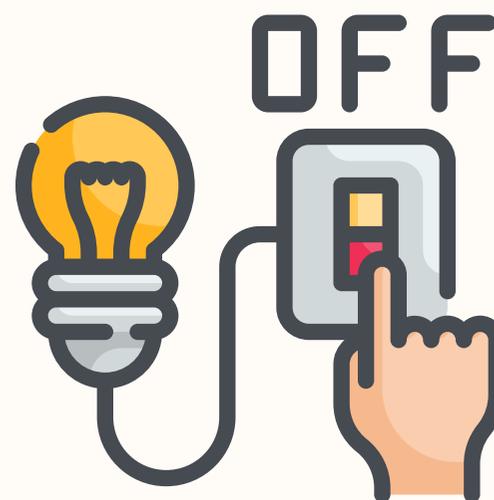
Es posible que desees estar en un área completamente libre de Navidad, por ejemplo lejos de luces intermitentes y/o música fuerte.



Si irás de visita a casa de familiares o amistades, coméntales cualquier cosa que pueda ayudar a que tu visita sea lo menos estresante posible.

Ejemplos:

Apagar las luces navideñas.



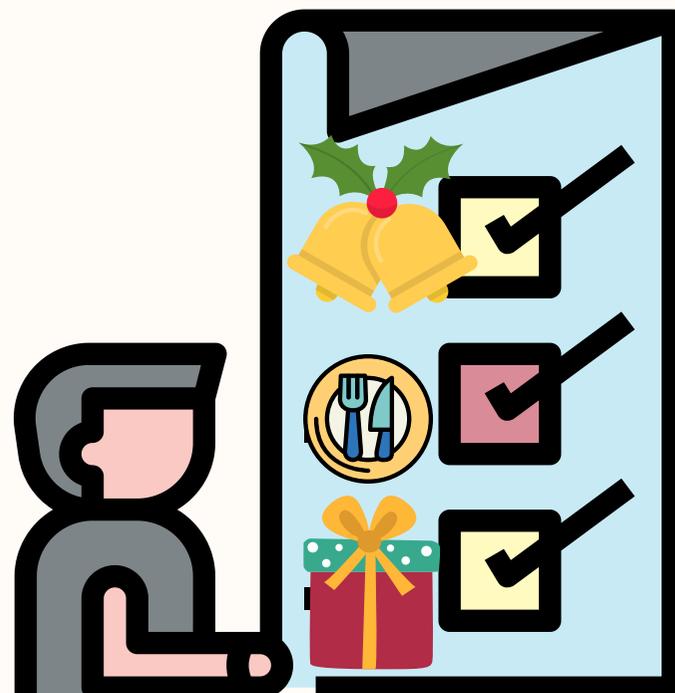
Enterarte con anticipación sobre cuál será la comida.



Evitar olores que no te agraden, como por ejemplo de velas navideñas.



Compartir planes de las actividades que se realizarán para celebrar Navidad.



Tener disponible un espacio tranquilo para descansar.

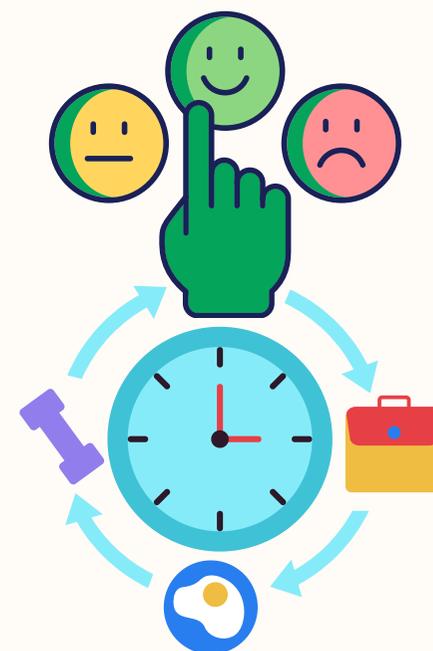




HORARIOS

Si el horario y la rutina son importantes para ti, considera:

Mantener tu horario diario lo más parecido posible, incluso la noche de la cena navideña y el día de Navidad.



Si te resulta útil, puedes introducir de a poco actividades navideñas en tu agenda diaria.



Por ejemplo:

✓ **Puedes colocar algunas decoraciones en un día.**

✓ **Otro día planificar el realizar tus compras navideñas, o elaborar tus regalos.**

✓ **Y otro día decorar el árbol.**



Ten junto a ti una copia de tu horario.

Si algo cambia, escríbelo o dibújalo para tener claro tu nuevo plan.





DECORACIONES, LUCES Y ADORNOS

Muchas personas autistas tienen diferentes características sensoriales; para algunas, las decoraciones navideñas son geniales, mientras que para otras pueden ser agotadoras.



Todas las características sensoriales deben ser respetadas.



Utiliza las decoraciones más adecuadas para ti, incluyendo dónde ubicarlas y qué cantidad poner en tu hogar.



Si necesitas descansar, considera poder usar alguna zona que esté libres de luces y/o adornos de navidad.





ENTREGAR Y RECIBIR REGALOS

Entregar o recibir regalos puede ser agotador y desafiante.



Por ejemplo:

Si te resulta útil, puedes escribir pequeños mensajes de agradecimiento en tarjetas o grabar un audio, para no hablar en el momento del intercambio de regalos.



**Otra opción válida
podría ser no entregar
ni recibir regalos.**



**Si te resulta útil,
acuerda con tu familia
y amigos, entregar
regalos sin
envoltorios.**

**Para algunas personas
envolver y
desenvolver regalos
puede ser una
experiencia sensorial
desafiante.**





NAVIDAD AMIGABLE Y AGRADABLE

Recuerda que Navidad es una época del año para compartir, para entregar y recibir afecto.



Si no tienes la oportunidad de estar presencialmente con tus seres queridos, puedes enviar mensajes o conectarte en línea.



LAS RECOMENDACIONES DE ESTA GUÍA FUERON ELABORADAS SOBRE LA BASE DE EJEMPLOS Y RELATOS DE VIDA ENTREGADOS POR PERSONAS AUTISTAS A LA NATIONAL AUTISTIC SOCIETY DE REINO UNIDO.



FELIZ



navidad

TE DESEA  **FUAN**