

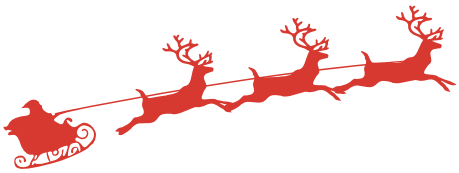
AUTISMO

GUÍA PARA

Fiestas

Festejar con Amor y Empatía: Guía para celebrar Navidad y Año nuevo desde la conexión y bienestar.

Be Xtraordinary



Festejar desde el Amor y la Empatía :

Un nuevo enfoque para las Fiestas.

Las celebraciones de Navidad y Año nuevo son momentos llenos de emociones, reuniones y cambios en las rutinas diarias. Para muchas familias estas fechas representan una oportunidad de compartir y conectar, pero también pueden generar desafíos, especialmente para quienes tienen necesidades sensoriales, emocionales o de estructura más específica.

Está guía está diseñada para ayudarte a transformar fiestas en momentos significativos para todos, proporcionando herramientas prácticas y reflexiones que te permitirán abordar las celebraciones desde el amor, la empatía y la conexión. El objetivo no es lograr una fiesta perfecta sino una experiencia donde cada miembro de la familia se sienta valorado, respetado y cómodo.

¡Felices Fiestas!

Be Xtraordinary



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REFLEXIONAR SOBRE CÓMO FESTEJAMOS?

Las fiestas suelen estar llenas de estímulos intensos: luces, ruidos, reuniones numerosas y horarios extendidos. Si bien estos elementos pueden ser emocionantes, también pueden resultar abrumadores para algunos miembros de la familia, especialmente para personas neurodivergentes o aquellas con sensibilidades específicas.

Tomaremos un momento para reflexionar sobre nuestras tradiciones y adaptarlas a las necesidades y preferencias de cada persona nos permite:

Fortalecer los vínculos familiares: Creando un espacio de conexión auténtico y de respeto mutuo.

Reducir el estrés: Planificando de manera consciente para evitar sobrecarga emocional y sensorial.

Valorar las diferencias: Fomentando un entorno donde todos puedan participar y disfrutar a su manera.

Be Xtraordinary



¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTÁ GUÍA?

A lo largo de está guía exploraremos estratégias y recomendaciones que te permitan:

- Preparar un entorno que reduzca los estímulos abrumadores y fomente la calma.
- Usar herramientas visuales como pictogramas para anticipar cambios y brindar seguridad.
- Manejar los cambios en rutinas y horarios, como las cenas a medianoche.
- Abordar el stimming y otros comportamientos propios de la autorregulación.
- Escoger regalos que respeten los intereses y necesidades sensoriales de cada persona.
- Crear celebraciones que reflejen amor, respeto y conexión auténtica.

Be Xtraordinary



CONSEJO CLAVE

No se trata de cambiar todo de un día para el otro, sino de ajustar pequeños detalles que hagan de estás fechas un momento especial y respetuoso para todos.

Con amor y empatía las fietas pueden convertirse en una oportunidad para celebrar no solo la Navidad y el Año nuevo, sino también la diversidad y la conexión en nuestra familia y comunidad.

Be Xtraordinary



2

PREPARANDO UN ENTORNO SENSIBLE Y AMIGABLE

Las celebraciones de Navidad y Año nuevo están llenas de estímulos que pueden ser maravillosos para algunos, pero abrumadores para otros.

Preparar un entorno que considere las necesidades sensoriales y emocionales de cada miembro de la familia es clave para garantizar una experiencia tranquila, cómoda y enriquecedora.



ADAPTANDO LA DECORACIÓN NAVIDEÑA

La decoración es una parte esencial de las fiestas, pero también puede ser una fuente de sobrecarga sensorial. Aquí te dejamos algunas ideas para adaptar la decoración de forma amigable:

Luces suaves y regulables: Opta por luces cálidas y evita las que parpadean rápidamente. Si las luces brillantes son necesarias, colocalas en areas menos transitadas.

Colores tranquilos: Utiliza decoraciones en tonos suaves en lugar de combinaciones intensas que pueden ser visualmente abrumadoras.

Materiales sensoriales: Incluye doraciones que sean agradables al tacto, como telas suaves o adornos que no generen ruidos la moverse.

Be Xtraordinary







CONTROL DE RUIDOS EN LAS CELEBRACIONES

El ruido es uno de los mayores desencadenantes de estrés durante las fiestas. Para minimizarlo:

Evita ruidos intensos como petardos o campanas: Opta por alternativas silenciosas como luces led de colores o globos biodegradables.

Música de fondo relajante: Escoge listas de reproducción de canciones navideñas en volumen bajo, evitando ritmos rápidos o estridentes.

Crea un rincón tranquilo: Designa un espacio en casa donde cualquier miembro de la familia pueda retirarse si necesita un descanso del ruido.



Be Xtraordinary







ESPACIOS SEGUROS Y DE CALMA

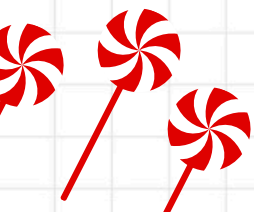
Tener un lugar de refugio donde las personas puedan recuperar la calma es fundamental. Este espacio debe ser acogedor y accesible en todo momento.

¿Cómo configurarlo?

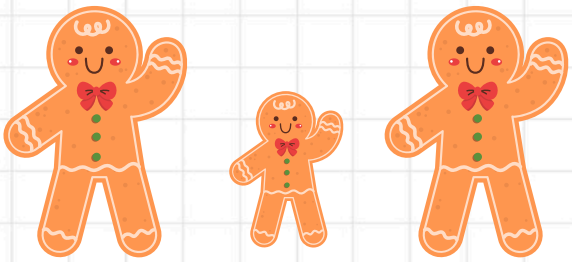
1. Coloca almohadones, mantas pesadas o sillas cómodas.
2. Añade elementos relajantes como juguetes sensoriales, libros o herramientas como auriculares con cancelación de ruidos.
3. Evita estímulos inncesarios como luces intensas o ruidos cercanos.

Consejo clave: Enseña a todos los miembros de la familia que este espacio es para relajarse, y que respetar a quien lo usa es una regla básica.

Be Xtraordinary







INVOLUCRAR A TODA LA FAMILIA EN REPARACIÓN

Adaptar el entorno no tiene que ser una tarea individual, Invita a todos los miembros de la familia a participar en la preparacion de las celebraciones.

¿Cómo lograrlo?

- Explica la importancia de las adaptaciones: Haz que todos entiendan cómo estos ajustes benefician a todos y promueven un ambiente más tranquilo y amigable.
- Pide sugerencias: Pregunta a cada persona qué les gustaría incluir o evitar en el entorno festivo.
- Crea tradiociones familiares: Incorporar actividades como decorar juntos de manera respetuosa puede fortalecer los vínculos y hacer que todos sean incluidos.

Be Xtraordinary

CONCLUSIÓN

Preparar un entorno sensible no significa renunciar al espíritu festivo, sino adaptarlo para que todos puedan disfrutarlo.

Un espacio que respete las necesidades sensoriales y emocionales permite que las celebraciones sean más relajadas y enriquecedoras para toda la familia.

¡Felices Fiestas!

Be Xtraordinary



3

ANTICIPO DE CAMBIOSUSANDO PICTOGRAMAS

Las fiestas traen consigo muchos cambios en las rutinas diarias: reuniones, familiares, horarios extendidos, decoraciones nuevas, y actividades fuera de lo común.

Para las personas neurodivergentes, estas alteraciones pueden generar ansiedad o inseguridad. Anticipar estos cambios y brindar herramientas visuales y/o pictogramas ayuda a reducir la incertidumbre.

Be Xtraordinary

¿SE DEBE ANTICIPAR TODO?

No siempre es posible anticipar cada detalle de las fiestas, pero preparar lo mas relevante puede marcar una gran diferencia.

Estos son los aspectos claves que sí deberían anticiparse:

1. Cambios en las rutinas diarias:
Horarios de comida, sueño o actividades

2. Eventos especiales: Reuniones, entrega de regalos o celebraciones en lugares distintos al hogar

3. Elementos inesperados: Ruidos, fuegos artificiales, personas nuevas o grandes grupos

Anticipar no significa planificar todo al detalle, sino proporcionar suficiente informacion para que la persona se sienta preparada y segura.

Be Xtraordinary

EL USO DEL PICTOGRAMA COMO HERRAMIENTA VISUAL

Los pictogramas son imágenes simples que representan actividades, objetos o conceptos, y son una herramienta poderosa para comunicar cambios de manera clara y accesible.

¿Cómo usar pictogramas para las fiestas?

1 Calendarios visuales: Crea un cronograma que muestre las actividades para cada día festivo. Por ejemplo:

.Día 1: Decorar el árbol
.Día 2: Cena familiar en casa
.Día 3: Entrega de regalos



EL USO DEL PICTOGRAMA COMO HERRAMIENTA VISUAL

2 Secuencia de actividades: Representar visualmente los pasos de eventos importantes, como la cena navideña.

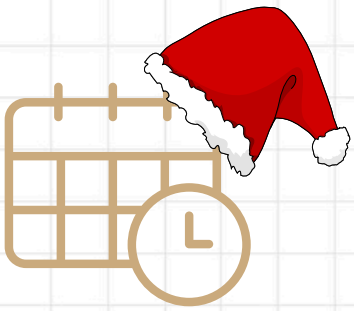
- . Sentarse en la mesa
- . Servir la comida
- . Interacción con familiares
- . Pausa o descanso si lo necesita

3 Anticipar situaciones difíciles: Usa píctogramas para explicar posibles eventos desafiantes como el ruido de los fuegos artificiales, y muestra opciones de autorregulación, como usar auriculares o ir al espacio de calma.



Be Xtraordinary





¿CÓMO CREAR UNA RUTINA PREDECIBLE DURANTE LAS FIESTAS?

Las fiestas suelen estar llenas de actividddades inesperadas, pero mantener ciertas rutinas puede dar una sensación de estabilidad.

CONCEJOS PARA ESTABLECER RUTINAS

. Definir horarios clave: asegurate de que actvidades esenciales como las comidas y el descanso tengan horarios consistentes, incluso durante los días festivos.

. Incluir pausas planificadas: Programa momentos de descanso entre las actividades festivas para prevenir la sobrecarga sensorial.

. Ser flexible: Aunque las rutinas son importantes, también es esencial permitir cierto margen para cambios imprevistos.

Be Xtraordinary

BENEFICIOS DE ANTICIPAR Y USAR HERRAMIENTAS VISUALES

. Reducción de la ansiedad: al saber que esperar, la persona se siente más segura y tranquila.

. Mayor comprensión: Los pictogramas y cronogramas facilitan que incluso los niños pequeños o no verbales entiendan lo que sucederá.



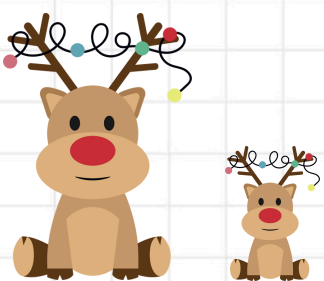
. Fomento de la autonomía: La persona puede prepararse y participar activamente en las celebraciones al entender los pasos o eventos que siguen.

Ejemplo práctico: Si planeas una reunión familiar con cena y entrega de regalos.

★ Crea un calendario visual que indique: ¨Llegada de los invitados, ¨Cena en la mesa¨, ¨Tiempo libre¨.

★ Usa pictogramas para representar cada etapa.

★ Asegurate de incluir opciones como ¨Descanso en la zona de calma¨en caso de que necesite una pausa.



Be Xtraordinary



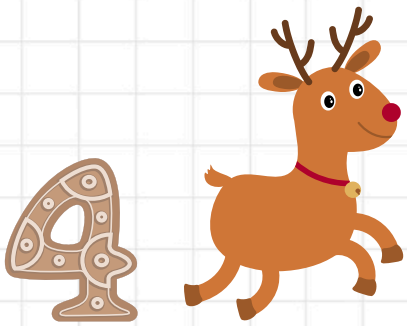


CONSEJO CLAVE

Anticipar los cambios no solo reduce el estrés de la personas neurodivergentes, sino también de toda la familia.

Con herramientas visuales como pictogramas y una planificacion clara, las fiestas pueden ser más predecibles y disfrutables para todos.

Be Xtraordinary



FLEXIBILIDAD Y FUNCIONES EJECUTIVAS DURANTE LAS FIESTAS

Las fiestas suelen desafiar nuestras rutinas habituales, lo que puede resultar complicado para las personas neurodivergentes, que a menudo se sienten más cómodas con una estructura predecible.

La flexibilidad y las funciones ejecutivas -habilidades como la planificación, organización y la adaptación a los cambios- son fundamentales para manejar las variaciones típicas de estas fechas. Este capítulo ofrece estrategias para fomentar estas habilifdades y hacer que los cambios de las rutinas sean más llevaderos.

Be Xtraordinary



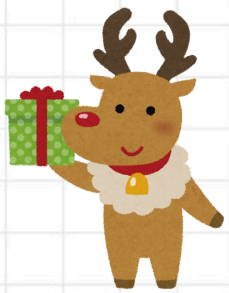
FLEXIBIILIDAD: ADAPTARSE SIN PERDER EL EQUILIBRIO

La flexibilidad no implica eliminar todas las rutinas, sino aprender a hacer ajustes graduales y respetuosos que permitan disfrutar de las celebraciones sin generar ansiedad.

Introducir cambios de manera progresiva:
Si planeas modificar los horarios, como cenar más tarde el 24 de diciembre, practica gradualmente el cambio en los días previos. Por ejemplo, retrasa la cena 15 minutos cada noche hasta llegar al horario deseado.

Crear "rutas de escape" para momentos desafiantes:
Si un cambio se vuelve demasiado abrumador, permite que la persona regrese a una actividad o espacio familiar que le brinde seguridad.

Reforzar positivamente los intentos de adaptarse:
Celebra cuando la persona participe en una actividad nueva o maneje un cambio con éxito, incluso si es un pequeño logro.



Be Xtraordinary



FUNCIONES EJECUTIVAS: CÓMO AYUDARLAS A BRILLAR DURANTE LAS FIESTAS

Las funciones ejecutivas permiten organizar, planificar y manejar transiciones, pero las celebraciones pueden sobrecargar estas habilidades. Con el apoyo adecuado, es posible reforzarlas y promover una experiencia más fluida.

ESTRATEGIAS PARA APOYAR LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

Divide las actividades en pasos pequeños:

Ejemplo: para anticipar la cena navideña

. Sentarse en la mesa

.Servir la comida

.Escuchar a los demás disfrutar de su plato favorito

.Levantarse para descansar si es necesario

Usa ayudas visuales y recordatorios

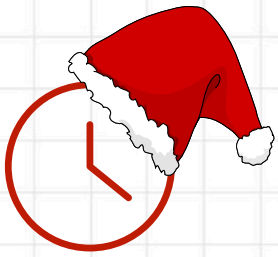
Los horarios visuales y las listas de tareas pueden ser herramientas efectivas para planificar y anticipar las actividades del día.

Planifica pausas estructuradas

Ofrece descansos entre actividades, como un tiempo tranquilo después de la cena antes de la entrega de regalos.

Be Xtraordinary





HORARIOS EXTENDIDOS: MANEJAR EL CAMBIO DE LA RUTINA NOCTURNA

Celebrar a la medianoche es una tradición que puede alterar las rutinas del sueño y causar estrés.

CONSEJOS PRÁCTICOS



X Preparar con anticipación

Explica con pictogramas o palabras simples que ese día el horario será diferente.

X Ofece siestas durante el día

Si es posible, permite un descanso adicional para que lleguen a la medianoche más relajados.

X Establecer un espacio tranquilo

Si el niño o la persona neurodivergente no quiere quedarse hasta tarde, prepárale un espacio para dormir o descansar mientras otros celebran.

Be Xtraordinary







¿CÓMO ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE LA RUTINA Y LA FLEXIBILIDAD?

El objetivo es mantener algunos elementos constantes mientras se incorporan nuevas experiencias que enriquecen las festividades.

ESTRÁTEGIAS CLAVES



Mantén algunos puntos de anclaje

Como los horarios de comidas principales o momentos familiares habituales.

Anticipación a los cambios inevitables

Informa con antelación sobre las actividades menos predecibles y mantén el apoyo durante la transición.

Celebra la adaptabilidad

Refuerza la idea que intentar algo nuevo, incluso si no sale perfecto, es un logro valioso.

Be Xtraordinary







EL PAPEL DEL ADULTO ES FOMENTAR LA FLEXIBILIDAD

Los padres, madres y cuidadores son modelos clave. Mostrar cómo adaptarse de manera tranquila y positiva puede enseñar a la persona neurodivergente que los cambios no siempre son amenazantes.

Sé un ejemplo de calma: Si los planes cambian inesperadamente, modela cómo adaptarte con frases como “No pasa nada, podemos hacer esto de otra manera.”

Valida sus sentimientos: Reconoce que puede ser difícil adaptarse, pero refuerza su esfuerzo: “Sé que esto es nuevo para ti, pero estás haciendo un gran trabajo.”



Conclusión:

Fomentar la flexibilidad y apoyar las funciones ejecutivas no solo facilita las fiestas, sino que también desarrolla habilidades útiles para el día a día. Con una mezcla de preparación, apoyo visual y refuerzo positivo, las familias pueden encontrar un equilibrio entre la rutina y la celebración, creando un entorno más llevadero y disfrutable para todos.



5

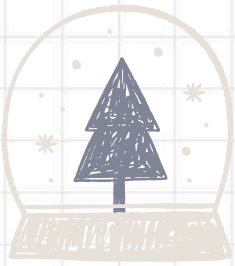
ABORDANDO EL STIMMING Y LAS SITUACIONES DESAFIANTES

¿Qué es el stimming y por qué es importante comprenderlo?

El stimming (conductas de estimulación sensorial) incluye movimientos repetitivos como balancearse, aletear las manos, hacer ruidos o repetir frases. Es una forma de autorregulación que las personas autistas utilizan para manejar emociones, estímulos sensoriales o estrés.

Durante las fiestas, estas conductas pueden intensificarse debido a la sobrecarga sensorial y emocional. En lugar de intentar eliminarlas, es fundamental comprenderlas y abordarlas con empatía.

Be Xtraordinary



¿Cómo manejar el stimming durante las celebraciones?

1 Normaliza el stimming

- Explícalo a los demás: Ayuda a familiares y amigos a entender que el stimming no es una conducta inadecuada, sino una necesidad.
- No lo detengas: A menos que la conducta sea peligrosa, permite que la persona use el stimming como una herramienta de regulación emocional.

2 Ofrece herramientas alternativas

- Proporciona juguetes sensoriales como fidgets, pelotas antiestrés o mantas pesadas.
- Crea un espacio donde puedan moverse libremente sin sentirse observados o juzgados.

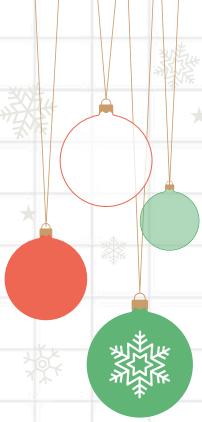
3 Observa el contexto

- Si el stimming se intensifica, evalúa si hay algo en el entorno que pueda estar causando sobrecarga (ruido, luces, demasiada gente).
- Reduce los estímulos cuando sea posible para ayudar a la persona a sentirse más cómoda.









¿Debo exponerlo a situaciones que no le agradan?

Es natural querer que todos participen en las festividades, pero forzar a alguien a situaciones incómodas puede ser contraproducente. La clave está en encontrar un equilibrio entre fomentar nuevas experiencias y respetar sus límites.

Estrategias para manejar situaciones desafiantes

1 Respeta los límites

- Si la persona claramente no quiere participar en una actividad (como sentarse en una mesa ruidosa o recibir abrazos), respeta su decisión.
- Recuerda que forzar la exposición puede generar ansiedad o reacciones emocionales intensas.

2 Introduce gradualmete las situaciones desafiantes

- Si es importante que participe, ayuda a la persona a que comprenda la situación de forma progresiva y con anticipación. Por ejemplo, ensaya cómo será la reunión familiar días antes.
- Usa pictogramas o historias sociales para explicar qué esperar.

Be Xtraordinary





3 Ofrece una salida

- Proporciona una opción de “escape” si la situación se vuelve abrumadora, como un rincón tranquilo o espacio de calma o la posibilidad de irse a otro espacio.
- Refuerza la autonomía permitiéndole elegir cuándo y cómo involucrarse.

EJEMPLO

Si sabes que a la persona le incomoda el ruido de la entrega de regalos, puedes prepararla diciendo: “Después de los regalos, puedes ir a tu lugar tranquilo con tus juguetes favoritos.” Esto reduce la presión y le da una opción de autorregulación.

Reflexión sobre el equilibrio entre exposición y respeto

Exponer a la persona a nuevas experiencias puede fomentar el aprendizaje y la adaptación, pero siempre debe hacerse con respeto y empatía. El objetivo no es forzar, sino brindar oportunidades que sean positivas y seguras.

. Fomenta la confianza: Celebra pequeños intentos, como pasar unos minutos en una actividad nueva.

. Respeta su autonomía: Dale la opción de decir “no” y valida sus sentimientos.

Be Xtraordinary





Consejo clave para cuidadores

El stimming y las reacciones ante situaciones desafiantes son expresiones naturales de las necesidades de una persona neurodivergente.

Abordarlas con comprensión y apoyo no solo facilita las festividades, sino que también refuerza la confianza y el bienestar emocional de todos los involucrados.

Be Xtraordinary





6

REGALOS Y ENTREGA DE REGALOS: ¿CÓMO HACER DE ESTE MOMENTO UNA EXPERIENCIA SIGNIFICATIVA?

Regalos pensados con intensión

Los regalos son una parte importante de las fiestas, pero pueden ser una fuente de estrés si no se consideran las necesidades, intereses y sensibilidades de la persona autista. Elegir regalos adecuados y planificar cómo entregarlos puede transformar este momento en una experiencia positiva y memorable.





¿CÓMO ELEGIR LOS REGALOS ADECUADOS?

1. Respetar los intereses del niño o adulto

- Pasiones (Intereses restringidos): Si la persona tiene un interés muy marcado (como trenes, dinosaurios o un tema específico), un regalo relacionado con ese interés será recibido con entusiasmo.
- Estimulación sensorial: Opta por regalos que proporcionen experiencias sensoriales agradables, como juguetes táctiles, mantas pesadas, lámparas de luz suave o kits de manualidades.

Juguetes educativos y herramientas visuales: Puzzles, pictogramas o libros interactivos pueden ser opciones que entretienen mientras refuerzan habilidades.

2. Evitar estimiulos abrumadotres

- Evita regalos con luces intermitentes, sonidos fuertes o piezas pequeñas que puedan ser peligrosas o irritantes.
- Prefiere materiales suaves y duraderos que sean fáciles de manipular.

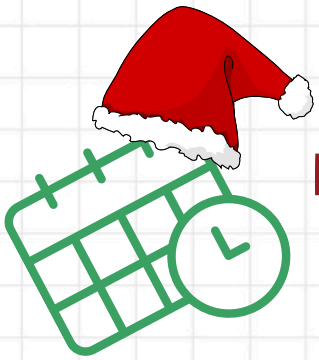
Be Xtraordinary





3. Ofrecer opciones prácticas

Si no estás seguro, consulta con la persona o sus cuidadores sobre lo que sería más adecuado. A veces, regalos útiles como ropa cómoda, útiles escolares o accesorios personalizados pueden ser igual de significativos.



PLANIFICANDO LA ENTREGA DE REGALOS

1. Anticipar el momento:

- Usa pictogramas o historias sociales para explicar qué sucederá durante la entrega de regalos.
- Crea un cronograma visual que muestre cuándo será el momento de abrir los regalos y qué se espera.



2. Permitir pausas y tiempos individuales:

- No todos disfrutan abrir los regalos frente a un grupo grande. Permite que la persona elija abrirlos en un lugar tranquilo o en un momento posterior si lo prefiere.
- Establece pausas entre la entrega de regalos para evitar la sobreestimulación.

Be Xtraordinary







3. Crear un ambiente cómodo:

- Reduce ruidos y distracciones durante la entrega. Por ejemplo, pide a los presentes que bajen la voz o apaguen la música de fondo.
- Usa un tono festivo pero calmado para mantener la atención en el momento sin agregar presión.

¿Cómo manejar las reacciones inesperadas?

Es posible que la persona no reaccione como se espera ante un regalo, y eso está bien.
Es importante manejar estas situaciones con empatía y sin juzgar.





1. Evita expectativas rígidas:

- Si la persona no muestra entusiasmo inmediato, no asumas que no le gustó el regalo. Algunas personas necesitan tiempo para procesar antes de expresar emoción.

2. Refuerza la positividad:

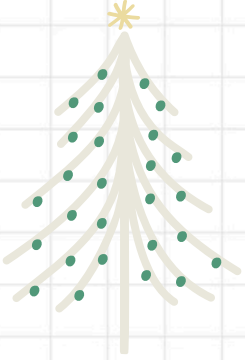
- Agradece cualquier respuesta, incluso si es mínima: “Me alegra que hayas recibido tu regalo.”
- Valida sus emociones si algo no es de su agrado: “Entiendo que no te guste tanto este regalo; lo podemos cambiar por algo que prefieras.”

Consejos para personalizar la experiencia

- Regalos envueltos o no envueltos: Algunos pueden preferir ver el regalo directamente sin necesidad de abrirlo para evitar la ansiedad de la sorpresa.
- Elige un entorno relajado: Si hay mucha gente o ruido, considera entregar los regalos en un momento más tranquilo del día.

Involucra a la persona en el proceso: Si es posible, permite que elijan algunos de sus regalos o participen en la preparación del intercambio.

Be Xtraordinary



CONCLUSIÓN

El acto de regalar puede ser mucho más que una tradición; puede convertirse en un momento de conexión y alegría cuando se adapta a las necesidades y preferencias de la persona autista. Al elegir regalos pensados y planificar la entrega con empatía, estás creando un entorno donde todos puedan sentirse valorados y disfrutarlos a su manera.

¡Felices Fiestas!

Be Xtraordinary

MANEJO DE CAMBIO EN LAS RUTINAS DURANTE LAS FIESTAS

Las fiestas de Navidad y Año Nuevo a menudo vienen acompañadas de cambios significativos en las rutinas habituales: horarios extendidos, cenas tardías, actividades poco habituales y la presencia de muchas personas.

Aunque estos momentos pueden ser emocionantes para algunos, pueden generar estrés o ansiedad para las personas que dependen de una rutina estructurada. Este capítulo te ofrece estrategias prácticas para manejar estos cambios y garantizar una experiencia más cómoda y positiva para todos.



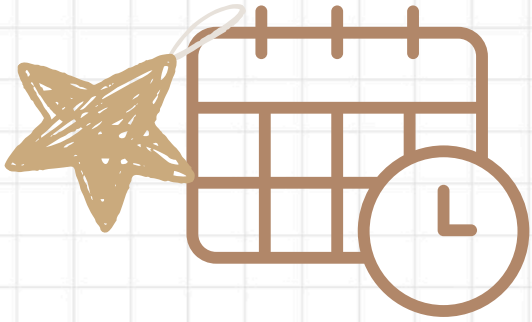
¿CÓMO PREPARAR LOS CAMBIOS DE RUTINA?

1. Anticipar los eventos especiales:

- Usa calendarios visuales para mostrar las actividades previstas, como la cena de Navidad o la celebración de Año Nuevo.
- Incluye imágenes que representen los eventos: una mesa decorada, un reloj marcando la medianoche, etc.

2. Ajustar gradualmente los horarios:

- Si la persona está acostumbrada a acostarse temprano, comienza a retrasar gradualmente la hora de dormir unos días antes de la celebración. Por ejemplo, retrasa 15 minutos cada noche hasta llegar al horario esperado.
- Si las comidas serán en horarios diferentes, haz pequeños ajustes para que la transición sea más llevadera.



MANEJANDO HORARIOS EXTENDIDOS. COMO LA MEDIANOCHE EN AÑO NUEVO

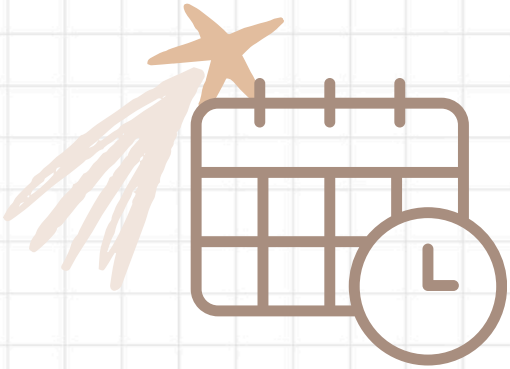
La tradición de celebrar a medianoche puede ser emocionante, pero también agotadora para quienes no están acostumbrados a quedarse despiertos hasta tarde.

Consejos para manejar este cambio:

1. Permitir siestas: Programa un tiempo de descanso durante la tarde para que la persona llegue más relajada y descansada a la medianoche.
2. Ofrecer alternativas: Si no es posible que participe a medianoche, permite que celebre un poco antes y luego se retire a descansar.

Crear un entorno relajado: Minimiza los estímulos antes de la medianoche, como ruidos fuertes o luces brillantes, para evitar la sobrecarga sensorial.







¿CÓMO EQUILIBRAR LA FLEXIBILIDAD CON LA ESTRUCTURA?

Los días festivos no tienen que ser completamente impredecibles. Mantener ciertos puntos de estabilidad en la rutina diaria puede ayudar a proporcionar un equilibrio.

Estrategias clave:

- Conserva elementos esenciales: Asegúrate de que las comidas, pausas y momentos de calma sigan siendo parte del día, incluso si los horarios se ajustan.
- Establece anclajes emocionales: Explica de manera clara lo que se mantendrá igual, como la presencia de un juguete favorito, un rincón tranquilo o la compañía de un ser querido.

Adapta las tradiciones familiares: Ajusta las actividades festivas para que se alineen con las necesidades de todos los miembros de la familia.

Be Xtraordinary





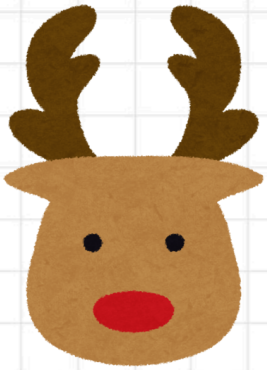
HERRAMIENTAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE CAMBIOS INESPERADOS

A veces, los cambios no planeados son inevitables. Aquí hay algunas estrategias para manejarlos:

- Usa frases tranquilizadoras: Comunica con calma lo que sucederá. Ejemplo: “Hoy cenaremos más tarde, pero después podrás descansar.”
- Ofrece opciones visuales: Si ocurre algo inesperado, como la llegada de más personas de lo previsto, muestra opciones claras: “Puedes quedarte con nosotros o ir a tu rincón tranquilo.”

Valida sus emociones: Si la persona muestra incomodidad, responde con empatía: “Entiendo que esto es difícil. Estoy aquí para ayudarte.”

Be Xtraordinary



¿CÓMO FOEMENTAR UNA EXPERIENCIA POSTIVA?

Los cambios en las rutinas también pueden ser una oportunidad para crear recuerdos significativos y reforzar vínculos familiares.

Consejos para hacer que el momento sea especial:

1 Involucra a la persona en la planificación: Haz que participe en las decisiones sobre las actividades o los tiempos, dando opciones concretas.

2 Crea nuevas tradiciones: Introduce actividades que respeten las necesidades de todos, como una cuenta regresiva tranquila o un momento de reflexión en familia antes de la medianoche.

3 Celebra los intentos de adaptarse: Refuerza de manera positiva cualquier esfuerzo por participar en los eventos festivos, incluso si son breves.

Be Xtraordinary

CONCLUSIÓN

Los cambios en las rutinas durante las fiestas pueden ser desafiantes, pero con preparación, flexibilidad y empatía, pueden transformarse en una experiencia enriquecedora para toda la familia. Anticipar, ajustar y validar las necesidades de cada persona asegura que estas celebraciones se conviertan en momentos de conexión y disfrute mutuo.

¡Felices Fiestas!

Be Xtraordinary

8

CELEBRACIONES QUE RESPETAN LA DIVERSIDAD Y PROMUEVEN EL BIENESTAR

Las festividades son una oportunidad para compartir y crear momentos especiales con nuestros seres queridos. Sin embargo, para garantizar que todos puedan disfrutar, es esencial que las celebraciones respeten las diferencias individuales y se adapten a las necesidades únicas de cada persona.

En este capítulo, exploraremos cómo planificar reuniones familiares, actividades y tradiciones que valoren la diversidad y fomenten el bienestar emocional y sensorial.



CREANDO UN AMBIENTE INCLUSIVO PARA TODOS

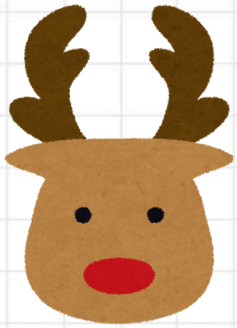
1. DISEÑAR ACTIVIDADES PARA TODOS LOS NIVELES DE PARTICIPACIÓN

- Ofrece actividades que permitan diferentes grados de interacción, desde juegos grupales hasta opciones individuales como dibujar o leer.
- Asegúrate de incluir dinámicas que respeten las habilidades y preferencias de cada miembro de la familia.

2. FOMENTAR UNA ACTITUD DE RESPETO Y EMPATÍA

- Habla con los participantes sobre la importancia de respetar los límites de los demás. Por ejemplo, explica que no todos disfrutan de los abrazos o el contacto físico.
- Modela comportamientos inclusivos, como escuchar sin interrumpir o preguntar antes de invadir el espacio personal de alguien.

Be Xtraordinary



3. ESTABLECER ESPACIOS DE CALMA

- Designa un rincón tranquilo donde las personas puedan retirarse si necesitan un momento de descanso. Este espacio puede incluir almohadones, mantas, juguetes sensoriales o auriculares con cancelación de ruido.
- Asegúrate de que este lugar sea respetado por todos como un espacio seguro.

¿CÓMO INCORPORAR ACTIVIDADES GRUPALES SIN EXCLUIR A NADIE?

1. JUEGOS ADAPTADOS

Opta por juegos que no dependan exclusivamente de habilidades sociales complejas o velocidad. Por ejemplo:

- Juegos de memoria visual o rompecabezas en equipo.
- Actividades creativas como decorar galletas navideñas o hacer manualidades



2. ROTACIÓN DE ACTIVIDADES

- Si alguien no quiere participar en una actividad grupal, permite que elija otra opción o se tome un descanso.
- Fomenta la participación opcional, dejando claro que todos pueden disfrutar de las festividades a su manera.

3. TRADICIONES COMPARTIDAS

- Crea tradiciones que incluyan a todos, como contar historias navideñas, ver una película familiar o compartir una comida especial.
- Invita a cada persona a aportar algo único a la celebración, como una idea para decorar, elegir música o preparar un plato favorito.



Be Xtraordinary



MANEJANDO DIFERENCIAS SENSORIALES EN LAS REUNIONES

1 REDUCIR ESTÍMULOS INNECESARIOS

- Evita ruidos fuertes como música alta, gritos o petardos. Si no es posible eliminarlos, ofrece auriculares con cancelación de ruido o busca alternativas como luces LED para sustituir los fuegos artificiales.
- Ajusta las luces para que no sean demasiado brillantes o parpadeen de manera constante.

2 INCORPORA ESTÍMULOS SENSORIALES POSITIVOS

- Usa aromas suaves como canela o vainilla para crear un ambiente acogedor.
- Proporciona texturas agradables en la decoración o en los juguetes disponibles.

Be Xtraordinary





3 ESTABLECER HORARIOS CLAROS

Si hay múltiples actividades planeadas, organiza un cronograma que sea fácil de seguir, ayudando a reducir la ansiedad por lo inesperado.

PROMOVIENDO INTERACCIONES RESPETUOSAS Y POSITIVAS

1 EDUCAR A LOS FAMILIARES SOBRE LA NEURODIVERSIDAD

- Antes de la celebración, comparte información básica sobre cómo apoyar a las personas neurodivergentes, como respetar su espacio y evitar sobrecargas sensoriales.
- Usa ejemplos prácticos para explicar qué hacer si alguien se siente abrumado, como ofrecer un descanso sin presión.

Be Xtraordinary

2 ENSELÑAR A LOS NIÑOS SOBRE EMPATÍA

- Invita a los niños a entender que todos somos diferentes y que eso nos hace especiales.
- Usa cuentos o juegos que ilustren la importancia de ser pacientes y amables con los demás.

3 FACILITAR LA COMUNICACIÓN

Proporciona herramientas de comunicación alternativas si es necesario, como tableros de pictogramas o tarjetas visuales para expresar emociones y necesidades.

FOMENTAR MOMENTOS SIGNIFICATIVOS

El objetivo de las celebraciones no es la perfección, sino crear recuerdos que todos puedan disfrutar

Consejos clave:

- Enfócate en la conexión: Valora más la calidad de las interacciones que la cantidad de actividades realizadas.
- Celebra los pequeños momentos: Un momento de risa compartida o una sonrisa puede ser más significativo que cumplir con un itinerario rígido.
- Sé flexible y comprensivo: Acepta que no todo saldrá como se planea, pero que lo más importante es estar juntos.



CONCLUSIÓN

Las celebraciones que respetan la diversidad y promueven el bienestar son aquellas que valoran a cada individuo tal como es. Planificar con empatía y adaptarse a las necesidades de todos asegura que estas festividades se conviertan en una oportunidad de conexión y disfrute compartido.

¡Felices Fiestas!

Be Xtraordinary



10

ALIMENTACIÓN Y PREFERENCIAS SENSORIALES DURANTE LAS FIESTAS

La comida es una parte central de las celebraciones navideñas y de Año Nuevo, pero puede ser un desafío para quienes tienen sensibilidades alimentarias o selectividad alimentaria, algo común en personas neurodivergentes.

Crear un ambiente respetuoso y brindar opciones adaptadas puede transformar la experiencia de las comidas festivas en un momento de disfrute para todos.

Be Xtraordinary

ENTENDIENDO LAS PREFERENCIAS ALIMENTARIAS Y LAS SENSIBILIDADES

Algunas personas, especialmente niños neurodivergentes, pueden tener aversiones específicas a ciertos alimentos debido a:

- Texturas: Alimentos crujientes, blandos, viscosos o fibrosos pueden resultar desagradables.
- Sabores: Los alimentos con sabores fuertes, especiados o ácidos pueden ser rechazados.
- Olores: Olores intensos pueden ser un detonante para evitar ciertos alimentos.
- Apariencia: Comidas mezcladas o con colores inusuales pueden generar rechazo.

Estas preferencias no son un capricho, sino una respuesta natural a cómo procesan los estímulos sensoriales.



Be Xtraordinary

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LA ALIMENTACIÓN DURANTE LAS FIESTAS

1. Respetar las preferencias sin forzar:

- Nunca obligues a alguien a probar o comer un alimento que no le agrada. Esto puede generar ansiedad y rechazo duradero.
- Si la persona no quiere comer lo que hay en la mesa, permite que traiga su comida favorita o prepare algo que le guste.



2. Incluir opciones familiares:

- Asegúrate de tener al menos uno o dos platos que la persona disfrute y que le sean familiares.
- Considera platos sencillos como arroz, pan, papas o frutas que sean agradables y accesibles para la mayoría.

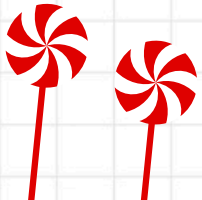
3. Ofrecer variedad de texturas y sabores:

- Presenta opciones diversas para que la persona pueda elegir lo que prefiera. Por ejemplo, ofrece vegetales crudos y cocidos, salsas suaves, y carnes en diferentes formas (como filetes o molidos).

4. Mantener la comida separada:

- Para quienes prefieren que los alimentos no se mezclen, sirve los platos de manera separada en lugar de combinarlos.







¿CÓMO ANTICIPAR Y PLANIFICAR LAS COMIDAS?

1. Usar pictogramas o historias sociales para explicar las comidas

- Antes de la celebración, muestra imágenes de los alimentos que estarán disponibles. Esto ayuda a reducir la ansiedad y permite que la persona sepa qué esperar.

2 Probar alimentos nuevos con anticipación

Si quieres incluir un plato nuevo, introdúcelo días antes en un ambiente tranquilo y sin presión. Esto permite explorar el sabor y la textura sin el estrés de la celebración.

3. Planificar horarios de comidas claros

Si la cena será mucho más tarde de lo habitual, asegura un refrigerio previo para evitar el hambre o la irritabilidad.



¿CÓMO MANEJAR LAS DIFERENCIAS EN LA MESA?

1. Fomentar un ambiente respetuoso

Habla con los invitados sobre la importancia de respetar las preferencias alimentarias. Por ejemplo, explica que no es necesario comentar sobre lo que alguien come o no come.

2 Evitar comparaciones

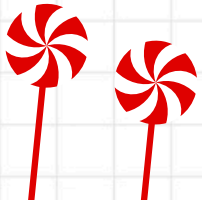
No compares los hábitos alimentarios de la persona con los de otros invitados. Cada uno tiene sus propias preferencias y límites.

3.Ofrecer apoyo sin presión

Si alguien se siente incómodo con la comida, permítele retirarse de la mesa o comer en un lugar más tranquilo



Be Xtraordinary



INVOLUCRAR A LA PERSONA A LA PREPARACIÓN DE LA COMIDA

Hacer que la persona participe en la planificación o preparación de las comidas puede aumentar su disposición a probar alimentos nuevos y sentirse parte de la celebración.

Ejemplos:

- Permite que elija uno de los platos del menú.
- Involúcrala en tareas sencillas, como decorar galletas, mezclar ingredientes o cortar frutas.
- Usa moldes divertidos para crear formas interesantes en alimentos como panqueques o frutas.



ADAPTACIONES SENSORIALES PARA DISFRUTAR LAS COMIDAS

1 MINIMIZAR LOS ESTÍMULOS DURANTE LA COMIDA

- Evita ruidos fuertes o distracciones como música alta o luces intermitentes.
- Ofrece utensilios que sean cómodos de usar, como tenedores con mangos ergonómicos.

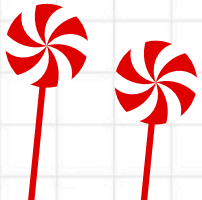
2 CREAR UN ESPACIO ALTERNATIVO PARA COMER

Si la persona se siente abrumada en la mesa, permite que coma en un lugar más tranquilo.

3 INTRODUCIR PUSAS DURANTE LA COMIDA

Si la comida se extiende mucho, incluye momentos de descanso para que la persona pueda autorregularse antes de volver a la mesa.





CONCLUSIÓN

La alimentación durante las fiestas no tiene que ser una fuente de conflicto o estrés. Adaptar las comidas a las necesidades y preferencias de cada persona es una forma de mostrar amor, empatía y respeto. Al planificar con anticipación y mantener un enfoque inclusivo, es posible crear una experiencia positiva que todos puedan disfrutar.

¡Felices Fiestas!

Be Xtraordinary



10

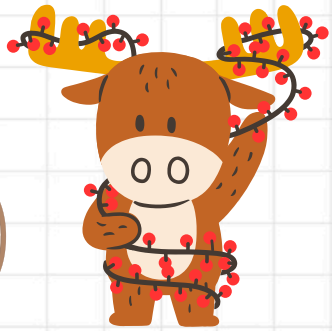
AUTOCUIDADO PARA MADRES, PADRES Y DOCENTES DURANTE LAS FIESTAS

Las fiestas de fin de año no solo son un desafío para las personas neurodivergentes, sino también para quienes los rodean y brindan apoyo constante: padres, madres, docentes y cuidadores. La presión de organizar celebraciones, manejar situaciones inesperadas y garantizar el bienestar de todos puede ser abrumadora.

Es fundamental priorizar el auto-cuidado para mantener la calma, recargar energías y disfrutar de las festividades con un enfoque positivo.

Be Xtraordinary

10



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO?

Cuidar de otros requiere energía emocional, mental y física. Si no te tomas tiempo para atender tus propias necesidades, es fácil sentirte agotado o desbordado.

El autocuidado no es un lujo, sino una herramienta esencial para poder brindar el mejor apoyo posible.



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA MADRES Y PADRES

1 Establece expectativas realistas

- No busques la perfección: Recuerda que las fiestas son para disfrutar, no para cumplir con estándares imposibles.
- Acepta que no todo saldrá según lo planeado, y está bien. Lo importante es compartir momentos significativos con quienes amas.

2 Planifica momentos de descanso:

- Incluye pausas en tu rutina festiva para relajarte y desconectar, aunque sea por unos minutos.
- Si es posible, delega algunas responsabilidades a otros familiares o amigos para aliviar tu carga.

3 Practica la aitocompación

- Habla contigo mismo de manera amable, especialmente si algo no sale como esperabas.
- Reconoce todo lo que haces por tu familia y date crédito por tu esfuerzo.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA DOCENTES Y PROFESIONALES

1 Establece límites claros

- Define horarios específicos para tus tareas laborales y personales durante las fiestas.
- Aprende a decir “no” cuando sea necesario para proteger tu tiempo y bienestar.

2 Reflexiona sobre tus logros

- Tómate un momento para reconocer los avances que has logrado con tus estudiantes o pacientes durante el año.
- Celebra las pequeñas victorias como pasos importantes en su desarrollo.

3 Busca apoyo entre tus colegas

- Tómate un momento para reconocer los avances que has logrado con tus estudiantes o pacientes durante el año.
- Celebra las pequeñas victorias como pasos importantes en su desarrollo.

Be Xtraordinary

¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS DURANTE LAS FESTIVIDADES?

1identifica tus desencadenantes

- Reconoce las situaciones que suelen generarte más estrés, como la sobrecarga de tareas o las interacciones familiares complejas.
- Prepárate para manejarlas con anticipación, utilizando herramientas como listas de tareas o técnicas de relajación.

2 Práctica técnicas de relajación

- Dedica tiempo a ejercicios de respiración profunda, meditación o yoga. Incluso cinco minutos al día pueden marcar una diferencia.
- Sal a caminar o realiza una actividad física ligera para liberar tensiones acumuladas.

3 Enfócate en lo esencial

- Haz una lista de las actividades más importantes para ti durante las fiestas y priorízalas.
- Elimina o simplifica aquellas tareas que no sean imprescindibles.

Be Xtraordinary

BUSCAR APOYO EMOCIOANAL Y COMPARTIR EXPERIENCIAS

1 Habla con personas de confianza

Compartir tus preocupaciones y emociones con un amigo, familiar o terapeuta puede ayudarte a sentirte más ligero y apoyado.

2 Únete a grupos de apoyo

Busca comunidades o grupos de padres, docentes o cuidadores que estén pasando por experiencias similares. La empatía y los consejos prácticos de otros pueden ser de gran ayuda.

3 Reconoce tus límites

Está bien pedir ayuda. No tienes que hacerlo todo por tu cuenta.
Delegar tareas o buscar apoyo profesional no es un signo de debilidad, sino de fortaleza.

Be Xtraordinary





IDEAS DE PEQUEÑOS MOMENTOS DE AUTOCUIDADO

- Tómate una bebida caliente en silencio antes de comenzar el día.
- Escucha tu música favorita mientras realizas tareas simples.
- Dedica un momento a escribir en un diario lo que agradeces y los logros del día.
- Encuentra un momento de conexión con tus hijos o seres queridos, como leer un cuento juntos o simplemente abrazarlos.

CONSEJO CLAVE

Recuerda que cuidar de ti mismo no es egoísta. Cuando te sientes bien y equilibrado, estás mejor preparado para brindar apoyo y disfrutar de las fiestas.

Tu bienestar es una parte fundamental del bienestar general de tu familia o comunidad.

Be Xtraordinary

CONCLUSIÓN

El autocuidado es un acto de amor hacia ti mismo y hacia quienes dependen de ti. Al tomarte el tiempo para recargar energías y atender tus necesidades, no solo estarás mejor preparado para manejar los desafíos de las fiestas, sino también para disfrutar de los momentos especiales que estas fechas ofrecen.

¡Felices Fiestas!

Be Xtraordinary



ALGUNAS REFLEXIONES

Las festividades, con sus luces, risas y momentos compartidos, pueden ser un recordatorio de cuánto hemos crecido y aprendido, tanto individualmente como en familia.
Sin embargo, también es un tiempo para reconocer los desafíos que hemos enfrentado y celebrar los avances, por pequeños que parezcan.

Este capítulo busca motivar a las familias, docentes y profesionales a ver en cada experiencia una oportunidad para construir conexiones significativas y reforzar la confianza en el proceso.

Be Xtraordinary



EL PROCESO CONTINUO DE APRENDIZAJE

Apoyar a una persona neurodivergente es un camino lleno de aprendizajes diarios.
Algunas veces puede sentirse como un desafío constante, pero cada paso que das marca una diferencia.

Reflexiones clave:

- No hay caminos perfectos: Lo importante no es hacerlo todo bien, sino avanzar con intención y amor.
- Cada avance cuenta: Incluso los logros más pequeños, como probar una comida nueva o manejar mejor un estímulo sensorial, son motivo de celebración.
- El crecimiento es para todos: No solo las personas neurodivergentes evolucionan; también lo hacen sus familias, docentes y comunidades al aprender juntos.

Be Xtraordinary



LA IMPORTANCIA DEL APOYO AMOROSO Y CONSTANTE

El amor y la empatía son los pilares de cualquier relación exitosa. Cuando las personas neurodivergentes se sienten aceptadas y valoradas, tienen un entorno ideal para florecer.

Ideas para reforzar el apoyo:

- Conexión diaria: Encuentra un momento cada día para conectar de manera significativa, ya sea a través de una conversación, un abrazo o una actividad compartida.
- Refuerzo positivo: Haz énfasis en lo que la persona hace bien y en lo que está logrando, en lugar de enfocarte en las dificultades.
- Compromiso con el futuro: Recuerda que cada esfuerzo, por pequeño que sea, construye un futuro lleno de posibilidades.



MOTIVACIÓN PARA SALIR ADELANTE

Las festividades no solo cierran un año, sino que también marcan el comienzo de nuevas oportunidades. Usa este tiempo para renovar tu motivación y fortalecer tu compromiso con el desarrollo y bienestar de quienes amas o acompañas.

Palabras de aliento:

- Confía en tu capacidad: Estás haciendo más de lo que imaginas, y tu dedicación deja huellas profundas.
- Abraza la imperfección: Los errores son parte del aprendizaje, y cada paso, incluso los tropiezos, son necesarios para avanzar.
- Visualiza el futuro: Recuerda que cada esfuerzo contribuye a un mañana más pleno, tanto para ti como para la persona neurodivergente que apoyas.

Be Xtraordinary



¿CÓMO LAS FESTIVIDADES PUEDEN FORTALECER VÍNCULOS?

Estas fechas son una oportunidad para crear recuerdos significativos y reforzar los lazos familiares y comunitarios.

Ideas prácticas:

- Crea tradiciones personalizadas: Diseña actividades que reflejen las fortalezas e intereses de todos los miembros de la familia.
- Fomenta la inclusión: Invita a todos a participar a su manera, respetando sus necesidades y preferencias.
- Celebra el momento presente: En lugar de buscar la perfección, enfócate en disfrutar el aquí y el ahora.

Be Xtraordinary

CONCLUSIÓN

Las fiestas son un momento para reflexionar, celebrar y renovar nuestro compromiso con la empatía, el aprendizaje y la conexión. Cada paso que das hacia un entorno de amor y aceptación contribuye al bienestar y desarrollo de quienes te rodean. Este es un proceso continuo, pero lleno de recompensas que enriquecen la vida de todos.

¡Felices Fiestas!

Be Xtraordinary



GLOSARIO

Para comprender y aplicar de manera efectiva los conceptos abordados en esta guía, es importante familiarizarse con los términos clave relacionados con la neurodiversidad, los meltdowns, los shutdowns y las estrategias de apoyo.

Este glosario ofrece definiciones claras y accesibles que facilitarán la comprensión y el uso práctico de la información.

NEURODIVERSIDAD

La idea de que las diferencias en el cerebro y en las formas de procesar el mundo (como el autismo, el TDAH o la dislexia) son variaciones naturales y valiosas de la experiencia humana, no condiciones a corregir.

AUTISMO

El autismo es una forma única de ser, pensar, sentir, aprender y convivir. Representa una manera diferente de experimentar el mundo, caracterizada por perspectivas y habilidades que enriquecen la diversidad humana. No es un trastorno a corregir, sino una expresión de la variabilidad natural que invita a la empatía, el respeto y la valoración de las diferencias.

MELTDOWN

Una reacción intensa y desbordante a una sobrecarga sensorial, emocional o social. Puede incluir gritos, llanto, movimientos repetitivos o conductas físicas impulsivas. No es un berrinche, sino una forma de autorregulación que ocurre cuando la persona se siente completamente abrumada.

.

SHUTDOWN

Una respuesta de retirada o desconexión ante la sobrecarga sensorial, emocional o social. La persona puede volverse muy callada, inmóvil o retraída, como un mecanismo de autoprotección.

STIMMING

Comportamientos repetitivos como balancearse, aletear las manos o hacer sonidos, utilizados por las personas neurodivergentes para regular sus emociones o estímulos sensoriales.

PICTOGRAMA

Imágenes simples que representan objetos, acciones o conceptos. Son herramientas visuales que facilitan la comprensión y comunicación, especialmente útiles para anticipar cambios o explicar rutinas.

ESPACIO SENSORIAL SEGURO

Un lugar tranquilo y adaptado donde una persona puede autorregularse durante momentos de estrés o sobrecarga sensorial. Puede incluir elementos como cojines, mantas pesadas, juguetes sensoriales o auriculares.

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

La capacidad de manejar y responder a las emociones de manera constructiva. En personas neurodivergentes, la autorregulación a menudo se apoya en herramientas externas como horarios visuales, stimming o espacios tranquilos.

SENCIBILIDAD EMOCIONAL

Reacciones intensas a estímulos como luces, sonidos, texturas o sabores. Puede manifestarse como hipersensibilidad (mayor sensibilidad a los estímulos) o hiposensibilidad (menor sensibilidad a los estímulos).

INTERESES RESTRINGIDOS

Intereses muy específicos e intensos que son comunes en personas neurodivergentes. Aunque a veces son malinterpretados, estos intereses pueden ser una puerta para el aprendizaje y la conexión.

HISTORIA SOCIAL

Una herramienta que utiliza texto e imágenes para explicar situaciones sociales, eventos o expectativas de manera clara y predecible. Ayuda a las personas neurodivergentes a entender mejor el entorno y a sentirse más preparadas.

RUTINAS VISUALES

Horarios o listas de actividades presentados mediante imágenes o pictogramas, diseñados para reducir la ansiedad y mejorar la previsibilidad en el día a día.

REGULACIÓN SENSORIAL

El proceso de manejar las respuestas del cuerpo a los estímulos sensoriales. Incluye estrategias como usar auriculares con cancelación de ruido, jugar con fidgets o utilizar materiales con texturas específicas.

FLEXIBILIDAD COGNITIVA

La capacidad de adaptarse a cambios en las rutinas, planes o expectativas. En personas neurodivergentes, esta habilidad puede ser un desafío, pero se puede fortalecer con apoyo y práctica.

REFUERZO POSITIVO

Reconocer y recompensar los esfuerzos o logros de una persona para fomentar comportamientos positivos. Ejemplo: elogiar a un niño por intentar participar en una actividad nueva.

BERRINCHE VS MELTDOWN

Berrinche: Una conducta deliberada para obtener algo (común en niños pequeños neurotípicos).
Meltdown: Una reacción involuntaria ante una sobrecarga sensorial o emocional. No es manipulativo y requiere apoyo empático.

AUTOCOMPASIÓN

Tratarte a ti mismo con amabilidad y comprensión en lugar de juzgarte o criticarte por tus errores o limitaciones. Es esencial para padres, docentes y cuidadores que enfrentan desafíos cotidianos.

FUERZA COLECTIVA FAMILIAR

La unión y colaboración dentro de una familia para enfrentar desafíos juntos, reconociendo y valorando las diferencias de cada miembro como parte de la fortaleza del grupo.



Be Xtraordinary