

Neurodivergencia en fin de año

Señora Directora:

Las celebraciones de fin de año suelen estar cargadas de estímulos intensos: música fuerte, aglomeraciones, cambios en las rutinas, contacto físico frecuente y espacios poco predecibles. Si bien para algunas personas estas experiencias resultan agradables y entretenidas, para muchas personas neurodivergentes pueden generar incomodidad, sobrecarga sensorial lo que se traducirá en malestar emocional.

Es importante validar el sentir, los deseos y las formas de participación de las personas neurodivergentes, promoviendo celebraciones realmente inclusivas. La inclusión no implica forzar la participación, sino crear condiciones que permitan estar presentes sin pasar a llevar los límites personales.

Algunas recomendaciones para favorecer espacios más respetuosos incluyen Anticipar los cambios en la rutina, informando con anterioridad cómo será el evento, quiénes asistirán, cuánto tiempo durará y qué actividades se realizarán, resguardar espacios tranquilos, con menor ruido y estímulos, donde la persona pueda retirarse si lo necesita en las celebraciones.

Por otra parte, es necesario respetar los límites físicos, evitando el contacto corporal excesivo como abrazos o besos, y consultando siempre antes de hacerlo, permitir y reforzar el uso de reguladores sensoriales, como audífonos, objetos de regulación táctil u otras estrategias que favorezcan la autorregulación y aceptar distintas formas de participación, entendiendo que estar presente no siempre significa interactuar de manera activa o prolongada.

Es fundamental comprender que cada persona neurodivergente vive estas fechas de manera distinta, y que sus necesidades no deben ser minimizadas ni interpretadas como falta de interés o desagrado. Respetar los tiempos, las preferencias y los modos de estar es una forma concreta de cuidado y de reconocimiento de la diversidad.

Se invita a pensar las fiestas de fin de año como un espacio de encuentro donde todas las personas deben sentirse incluidas, seguras y respetadas, entendiendo que la verdadera celebración ocurre cuando se valora la diversidad y se promueve el bienestar de todos y todas.

Daniela Estobar Alvarado
Universidad Andrés Bello