

Cómo evitar la sobrecarga sensorial en Año Nuevo de las personas autistas



Francisco Zúñiga Tapia

Periodista. Colaborador en BioBioChile



Las celebraciones de **Año Nuevo**, son sinónimo de reuniones familiares y panoramas varios, entre ellos, los shows de fuegos artificiales. Aunque estos días también implican un esfuerzo mayor, para las personas con **Trastorno del Espectro Autista (TEA)**, que pueden verse afectado por la exposición de los cambios de rutina y los lugares llenos de gente.

Recordemos que el TEA es un trastorno del desarrollo neurológico que produce alteraciones en **“la forma de pensar”** y en la conducta. Ambas quedan patentes en la interacción social y en comportamientos restringidos o repetitivos.

Asimismo, mucho de los síntomas están presentes desde la infancia. Así lo explicó el psiquiatra especialista en autismo, Sebastián Robert, en una publicación anterior de BBCL.

Es preciso señalar que el TEA es un espectro, por lo que los síntomas pueden variar entre las personas autistas, por este motivo, la hipersensibilidad auditiva y los cambios drásticos de rutina, podrían desencadenar eventos incómodos.

Medidas para disfrutar el Año Nuevo

Según Natalia Jaimalis Pareja, académica de la Escuela de Psicología de la Universidad Andrés Bello, los niños, para evitar la sobrecarga sensorial, debiesen estar en un ambiente tranquilo, ojalá evitando los ruidos fuertes, las luces muy llamativas y las aglomeraciones de gente.

En ese sentido, si el niño va a estar presente en esas condiciones, lo primero que uno tiene que hacer para evitar la desregulación es **“poder anticiparles qué es lo que va a suceder, para que ellos puedan entender que van a haber ruidos fuertes, que va a haber mucha gente, que va a haber luces y que podría generar algún tipo de desregulación”**, explica la psicóloga a BioBioChile.

De hecho, es importante mantener ciertos hábitos para mantener el bienestar en los niños. **“Las rutinas son muy importantes en todos los niños, independiente de si están dentro del espectro autista o no”**, aclara Jaimalis.

Qué pueden hacer los adultos autistas

En cuanto a los adultos, la situación cambia un poco, porque los adultos que están dentro del espectro ya están socialmente habituados a algún tipo de situaciones que los incomodan, entonces muchas veces tienen propias estrategias o herramientas para poder salir de la desregulación.

“También es aconsejable que ellos se planeen un plan de acción”, complementa Natalia Jaimalis.

De acuerdo con Lilia Siervo Briones, Directora del Diplomado en Inclusión Educativa y Social de personas con la condición del espectro autista de la Universidad Andrés Bello, lo que hay que hacer no es evitar, sino que anticipar u ofrecer algún tipo de recurso de apoyo para que la persona pueda participar, resume la profesional

Lo primordial es evitar horarios donde sabemos que va a haber mucho tráfico, bocina, evitando salir en horario punta. Lo mismo para los supermercados, la idea no es dejar de ir al supermercado, sino que ir en un horario más distendido.

Igualmente, la experta recuerda que hay que dejar cierto margen, de que las cosas no saldrán como esperamos. **“Porque la vida está llena de**

incertidumbre”, puntualiza.

Crear consciencia en torno a las personas autistas

“Creo que hoy tenemos que entender el autismo desde la propia individualidad de la persona y comprender que es diverso, pueden haber personas con mayor sensibilidad al ruido o a las aglomeraciones y otras que las disfrutan”, expresa Siervo, que además es Directora de Fundación Apoyo Autismo Chile.

“Es importante ir avanzando hacia una comprensión del autismo, desde una noción mucho más diversa, a veces tenemos una mirada desde el estereotipo del autismo”, complementa.

“Hoy es importante entender que hay mujeres, que hay niños, que hay niñas, que hay personas adultas en edad avanzada, que cada persona autista es un ser único con necesidades únicas. Porque además forma parte de un contexto familiar, de un contexto social que es único e irrepetible”, enfatiza Lilia Siervo.

“Entonces, ¿cómo podemos ayudar, cómo podemos acompañar, cómo podemos entender esos puentes que hoy son tan necesarios para las personas autistas? Es poder entender aquello que necesita la persona autista, entender aquello que es bueno para la persona, poder conocerla en profundidad. Y desde allí tratar de ir acompañándole a lo largo de su proyecto, a lo largo de su ciclo vital, a lo largo de ese proyecto de vida. Y ese proyecto de vida que es cambiante, ese proyecto de vida que va a ir cambiando”, remarca Siervo, a la presente redacción.

Por lo tanto, también es necesario contar con un contexto que sea flexible y que pueda ir respondiendo a sus necesidades.

“Hay que intentar ver a las personas autistas, pero desde su fortaleza. Y tomar esa fortaleza y ojalá seguir fortaleciéndola y ofrecer oportunidades de tal manera que se pueda desarrollar en aquello que es bueno o buena”, finaliza.