



# GUÍA DE SUPERViVENCiA NAViDEÑA



asociación  
**desarrollo**  
autismo albacete

Versión para adultos



Las fiestas suelen mezclar ruido, luces, cambios de rutina, interacción social intensa y expectativas sociales rígidas.

Para una persona autista, esto puede resultar agotador.

No es falta de espíritu navideño, es demanda sensorial y social elevada.

**Regla base:**

- Tu bienestar no es negociable.
- Estás autorizado/a a adaptar, reducir o eliminar lo que no te sirve.



# Estrategias sensoriales para fiestas y reuniones

## Manejo del ruido

- Lleva auriculares con cancelación, tapones discretos o música reguladora.
- Negocia con anticipación un espacio tranquilo en casa de familiares.
- Llega temprano si necesitas adaptarte progresivamente al nivel de ruido.



# Estrategias sensoriales para fiestas y reuniones

## Luces, decoraciones y estímulos visuales

- Evita zonas con luces intermitentes. Pide que no estén encendidas si te impactan.
- Lleva gafas de sol o filtros para pantallas/luces.
- Haz pausas visuales: mirar una pared neutra, cerrar los ojos 30 segundos, etc.



# Estrategias sensoriales para fiestas y reuniones

## Sobrecarga olfativa

- Lleva un aroma regulador contigo (roll-on de lavanda, esencia suave, pañuelo aromatizado).
- Busca espacios ventilados.



# Estrategias sensoriales para fiestas y reuniones

## Ropa “aceptable”

- Prioriza lo cómodo antes que lo “adecuado”.
- Si la familia exige etiqueta, combina: ropa estética por fuera + texturas reguladoras por dentro.

# Estrategias sociales

Guiones sociales para evitar desgaste

Ten preparadas frases como:

- “Voy a tomar un descanso, vuelvo en unos minutos.”
- “No quiero hablar de ese tema ahora.”
- “Estoy bien, solo necesito un momento en silencio.”



# Estrategias sociales

## Limita la duración

- Acuerda hora de llegada y salida con anticipación.
- Si dependes de transporte de otras personas, planifica un “plan B”: taxi, ruta a pie, etc.



# Estrategias sociales

## Manejo de preguntas invasivas

Ejemplos de respuestas cortas y funcionales:

- “Prefiero no entrar en detalles, pero gracias por preguntar.”
- “Estoy trabajando en mis propios tiempos.”
- “Todo va avanzando a su ritmo.”



# Estrategias sociales

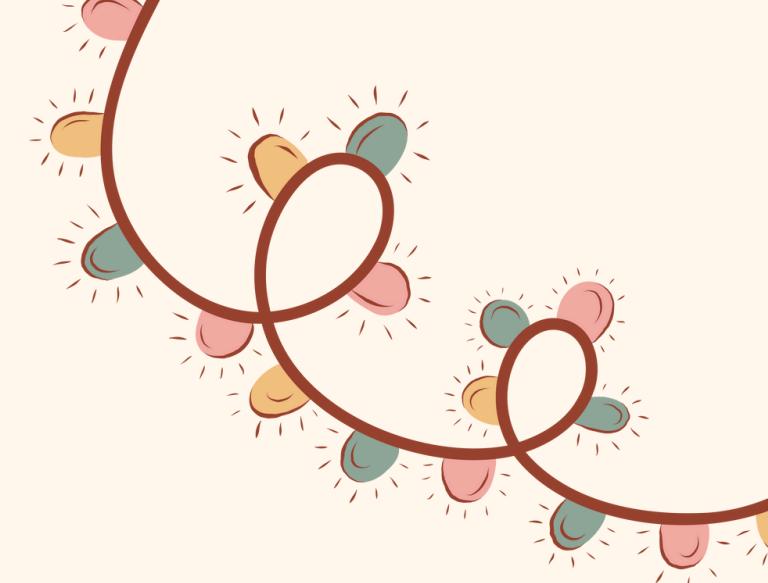
## Permiso para ser tú mismo/a

- Puedes participar sin hablar demasiado.
- Puedes escribir en el móvil para organizar ideas antes de responder.
- Puedes decir “necesito silencio un momento”.

**No es falta de educación. Es autorregulación.**



# Límites saludables



## Define tu “mínimo viable navideño”

Piensa:

- ¿Qué actividades quiero realmente?
- ¿Qué puedo tolerar sin agotarme?
- ¿Qué definitivamente NO quiero?

Poner límites saludables  
no es egoísmo, es  
autocuidado.

## Límites prácticos

- “Este año no iré a todas las reuniones.”
- “Solo me quedaré una hora.”
- “Traeré mi propia comida.”
- “Necesito pausas cada cierto tiempo.”



# Gestión del cambio de rutinas

La Navidad rompe horarios, espacios y ritmos.

## Estrategias de estabilidad:

- Mantén anclas diarias (misma hora para dormir, desayunar, ducharte...).
- Ten un espacio seguro en casa: manta pesada, luz tenue, objetos reguladores.
- Planifica visualmente la semana:
  - qué días hay eventos
  - cuánto tiempo durarán
  - cuándo descansarás



Permítete decir NO

No pierdes valor por cancelar un  
plan. Tu salud regula tus decisiones.

# Autocuidado, antes, durante y después del evento



## Antes:

- Prepara tu “kit de supervivencia”: auriculares, gafas, agua, snack regulador, fidget, perfume neutro, manta ligera.
- Ensaya mentalmente la estructura del evento.
- Establece límites de energía (“cucharas”).

## Durante:

- Pausas cada 30–60 minutos.
- Respira profundamente 4-4-4-4.
- Cambia de habitación si hay demasiados estímulos.

## Después:

- Programa un día de recuperación sin compromisos.
- Reduce estímulos: luz suave, silencio, movimientos repetitivos, intereses especiales.
- Valida tu esfuerzo. Sobrevivir una fiesta ya es un logro enorme.

# Relación con familiares durante las fiestas



## Explica tus necesidades (solo si quieres)

Puedes usar:

“Mi cerebro se satura con facilidad. Para estar bien necesito pausas, menos ruido y tiempos claros.”

## Si no quieren entender

No eres responsable de su incomodidad ante tu autenticidad.

Protégete: reduce interacción, mantén distancia física o emocional, prioriza tu paz.



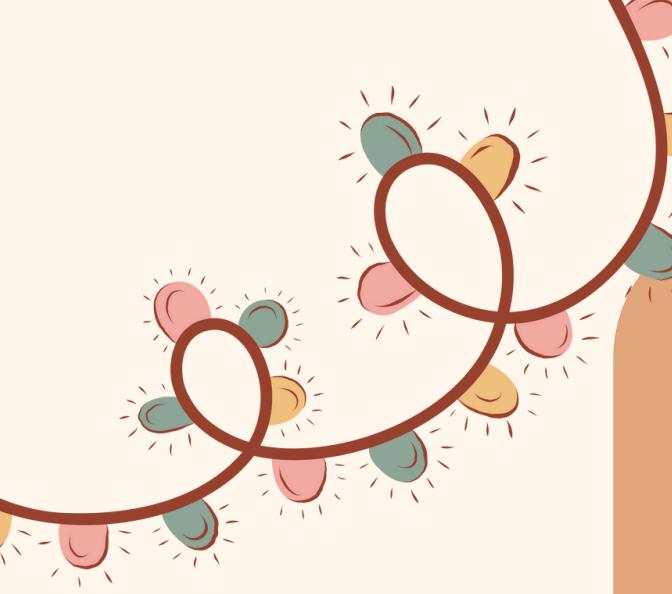
# Navidad alternativa



**La Navidad no tiene por qué ser caótica. Puedes crear tu propio ritual:**

- Ver películas solo/a o con alguien seguro.
- Cocinar algo que te guste (no necesariamente “navideño”).
- Hacer manualidades o actividades repetitivas que te regulen.
- Pasar la noche con tu interés especial.
- Jugar videojuegos mientras otros celebran.
- Hacer una “mini Navidad sensorial”: luces suaves, mantas, silencio.

**No existe una sola forma correcta de celebrar.**



# MINI PLAN PERSONALIZABLE

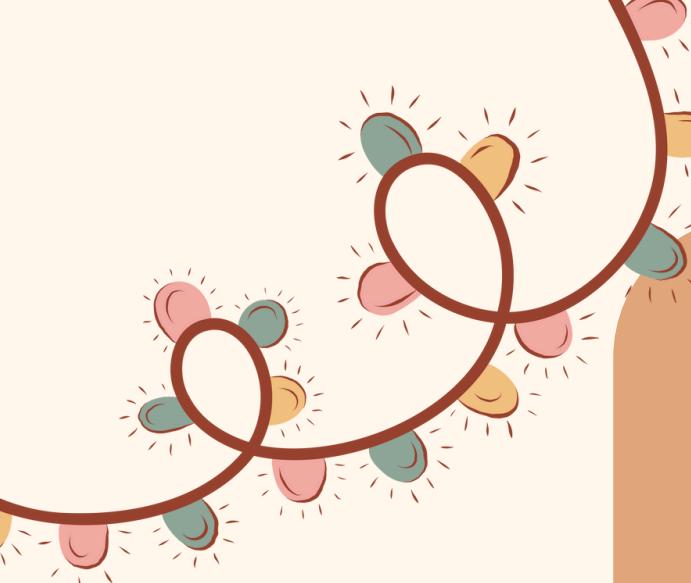
## 1. Mis detonantes navideños más frecuentes:

- Ruido: \_\_\_\_\_
- Conversaciones invasivas: \_\_\_\_\_
- Olores fuertes: \_\_\_\_\_
- Gente desconocida: \_\_\_\_\_
- Cambios de planes: \_\_\_\_\_

## 2. Qué puedo hacer cuando aparezcan:

- Estrategia 1: \_\_\_\_\_
- Estrategia 2: \_\_\_\_\_





# MINI PLAN PERSONALIZABLE

**3. Mis límites no negociables:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**4. Mi kit regulador:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**5. Actividades navideñas que SÍ quiero:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# MENSAJE A RECORDAR...

Ser autista no te hace menos capaz de disfrutar la Navidad, simplemente significa que necesitas otras condiciones, otras intensidades y otros ritmos.

No fallas cuando te proteges, te respetas.

