



La tendencia también ha tomado fuerza en el extranjero

Con luces bajas y sin música: cada vez más sitios en Chile se suman a la "hora silenciosa"

Supermercados y otras tiendas reducen incluso el ruido del escáner de las cajas o suspenden la actividad de grúas para facilitar la experiencia de personas con autismo y TDAH. Museos y recintos deportivos también cuentan con alternativas pensadas para ellas.

CONSTANZA MENARES

Entrar a un supermercado, visitar un museo o asistir a un evento deportivo en un estadio puede ser una experiencia cotidiana para la mayoría. Sin embargo, para muchas personas neurodivergentes, estos espacios pueden ser abrumadores debido a la carga sensorial: luces intensas, múltiples ruidos y otros estímulos se vuelven una carga difícil de soportar para quienes tienen autismo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y otras condiciones del neurodesarrollo.

Pensando en esto, la implementación de horarios sensorialmente adaptados ha ganado terreno en distintos países. En Reino Unido, supermercados como Tesco y museos como el Science Museum de Londres ofrecen una "Autism Hour" semanal, con luces tenues y sin música ambiente. En Australia, cadenas como Coles aplican una "Quiet hour", con el mismo objetivo, mientras que en Canadá, el Children's Museum of Ottawa organiza visitas con estímulos reducidos para familias neurodivergentes.

Chile también se suma a esta tendencia global, con cada vez más espacios que adaptan su funcionamiento para facilitar una experiencia más inclusiva.

Por ejemplo, 289 supermercados Unimarc a lo largo del país aplican esta medida entre las 15:00 y las 16:00 horas.

"Bajamos el volumen de los radios en la sala de ventas, reducimos los sonidos de los escáneres de cajas y ajustamos la intensidad de las luces, creando un ambiente más tranquilo. También capacitamos a nuestros colaboradores para que estén preparados y puedan entregar una atención respetuosa y adecuada", explica Lionel Gluber, ge-



Durante las jornadas de "MIM en Calma", el Museo Interactivo Mirador adapta sus salas con iluminación suave y sin ruidos estridentes, para que las personas neurodivergentes puedan explorar el espacio sin sobrecarga sensorial. Además, reciben a la mitad de visitantes.

rente de Formato Unimarc. Sodimac también participa en esta "hora silenciosa": 56 de sus tiendas Homecenter en todas las regiones de Chile cuentan con una hora silenciosa, todos los miércoles de 13:00 a 14:00 horas.

"Cortamos la música de ambiente, se suspende la actividad de grúas y se baja la iluminación. Permanentemente, también tenemos cajas preferentes para la pronta atención de personas TEA. Nuestros trabajadores también están capacitados para una mejor comprensión del autismo. La idea nació en 2023 como un proyecto piloto en nuestra tienda de Talagante, por iniciativa de una trabajadora del es-

pecto autista y sus compañeros de trabajo. Ahora nuestra meta es abarcar el 100% de los locales de formato Homecenter en el mediano plazo", puntualiza Claudia Castro, gerente de Personas de Sodimac Chile.

Más tranquila

Tatiana Luis, directora del Centro de Atención a la Diversidad de Autismo en Positivo e *influencer* autista (en su cuenta de Instagram @autismoenpositivo acumula 195 mil seguidores), comenta que ha realizado compras durante ese período. "Y la verdad es que el ambiente se percibe mucho más agradable. La re-

ducción de estímulos genera una experiencia mucho más tranquila. Y no lo digo solo por mí, muchas personas, autistas y no, coinciden en que es una iniciativa beneficiosa para todos".

"La medida es una gran oportunidad para que las personas neurodivergentes participen en la realización de actividades cotidianas, ya que generalmente los espacios públicos y urbanos conllevan una gran carga de estímulos visuales y auditivos que es una barrera que les impide hacerlo", asegura Alejandra Rojas, psicóloga del Grupo Cetep, organización dedicada al bienestar integral y la salud mental.

Según la psicóloga, este "es un

inicio del cambio cultural que el país ha presentado en los últimos años en relación a la inclusión".

La iniciativa no se limita solo al comercio: el Museo Interactivo Mirador lanzó hace dos años el programa "MIM en Calma", donde, el último domingo de cada mes, entre las 10:00 y las 12:00 horas, adaptan sus espacios para limitar la sobrecarga sensorial. Para ello, reducen los estímulos de algunas exhibiciones que emiten luces y sonidos fuertes, pero además venden la mitad de entradas de una mañana normal, para favorecer una visita más tranquila.

"La jornada ha sido muy bien

recibida. Más de 2 mil personas participaron de la medida el año pasado", afirma Javiera Sepúlveda, encargada del Programa de Inclusión.

Y agrega: "Hoy participamos de la Red de Museos en Calma, que difunde sus actividades desarrolladas para personas en el espectro autista, a través de la página web de la Zona Educativa de Museos".

Dentro de esta red están, entre otros, el Museo de Bomberos de Santiago, el Museo Ciudadano Vicuña Mackenna y el Museo Arlequín de Viña del Mar.

Por otro lado, el Estadio Nacional, implementó en 2023 la "Sala TEA", con capacidad para seis personas y adaptada con un nivel de sonoridad adecuado para personas neurodivergentes.

"La Sala TEA es un espacio de uso exclusivo para las personas autistas y toda institución que realice eventos en el Coliseo Central, solo la pueden utilizar con ese fin. Es responsabilidad de cada organizador de eventos realizar la convocatoria y el filtro para las personas autistas que quieran asistir a los eventos. En el caso de que no lo hagan, el Instituto Nacional de Deportes (IND) hace uso de la sala y realiza la convocatoria según una base de datos que maneja", explican desde el IND.

Todas las personas que la utilicen deben tener la certificación que respalde que es TEA y es de uso gratuito para el beneficiario y un acompañante.

"Visibilizar este tema rompe barreras sociales y culturales, promueve la empatía y reduce los estigmas. También impulsa cambios hacia la accesibilidad universal, garantizando que todas las personas puedan acceder a los mismos derechos y oportunidades", asegura la psicóloga Marisol Sagredo, académica de la Universidad Adolfo Ibáñez.

MUSEO INTERACTIVO MIRADOR