

CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

VACACIONES Y NEURODIVERGENCIAS

Señor Director:

Para muchas personas, las vacaciones representan libertad y relax. Sin embargo, para las personas neurodivergentes como quienes presentan autismo o TDAH, este periodo puede transformarse en una fuente de estrés significativo, donde si no se toman las medidas adecuadas, lejos de ser un tiempo de descanso, los cambios bruscos en el entorno, las rutinas y las exigencias sociales pueden generar desregulaciones constantes y un alto desgaste familiar.

Es necesario planificar un descanso que realmente cumpla su objetivo de recuperar energías, ya que para una persona neurodivergente su bienestar puede depender en gran medida del control del entorno y la predictibilidad.

Entre los principales factores que pueden detonar malestar se encuentran la pérdida de rutinas, que genera incertidumbre y ansiedad; la hipersensibilidad sensorial frente a ruidos, luces intensas, climas extremos o texturas alimentarias desconocidas; la exigencia social permanente, que resulta agotadora para quienes necesitan más tiempo de procesamiento o espacios de soledad; y los entornos impredecibles, que aumentan la fatiga cognitiva.

Pese a estos desafíos, existen estrategias que pueden marcar una diferencia. La anticipación visual mediante fotografías, videos o mapas del lugar de destino permite reducir la ansiedad, así como involucrar a la persona en la elección del viaje y las actividades, respetando sus intereses. También es clave aplicar la regla del 'menos es más', evitando itinerarios sobrecargados y dejando espacios libres para la autorregulación, además de contar con un kit sensorial con elementos familiares.

El verdadero descanso no ocurre solo al dejar de trabajar o estudiar, sino cuando el entorno deja de exigir una adaptación constante. Identificar zonas de calma, mantener ciertas rutinas y validar emocionalmente la necesidad de retirarse de una actividad son acciones simples que permiten que el descanso sea, realmente, reparador.

Andrea Mira,
Académica Escuela de
Terapia Ocupacional
U. Andrés Bello