



DINOS LO
QUE PIENSAS



crónica@lidersanantonio.cl

Verano y adolescentes neurodivergentes

La llegada de las vacaciones suele asociarse a descanso. Sin embargo, para muchos adolescentes neurodivergentes, el quiebre de la rutina escolar implica un incremento de la carga mental: más decisiones, menos estructura y mayor exposición a contextos sensorialmente exigentes. Confundir ese desafío con “falta de ganas” es un error que perpetúa el malestar.

Una respuesta posible y efectiva es diseñar, de manera colaborativa, una estructura flexible pero predecible.

Construir una lista de “deseos de vacaciones” con el adolescente, anticipar escenarios, acordar horarios aproxima-

dos de comidas y descanso, y establecer reglas claras del hogar reduce la incertidumbre y facilita la participación significativa. No se trata de rigidizar el verano, sino de ofrecer anclas temporales y sensoriales que cuiden el bienestar. También es imprescindible observar señales de sobreestimulación—cansancio excesivo, irritabilidad, rechazo a actividades antes agradables, aislamiento, problemas de sueño—y responder con validación: disminuir demandas, ajustar planes, priorizar la seguridad emocional por sobre el cumplimiento del panorama. La prevención de crisis pasa por aceptar que el confort senso-

rial y la previsibilidad son condiciones de participación, no concesiones. El verano puede y debe ser una oportunidad real de recarga. Si las familias, escuelas y municipios promueven actividades con anticipación informada, alternativas de retiro temporal y tiempos acotados de exposición, avanzamos hacia entornos más amables. Apostar por la previsibilidad no es renunciar a la libertad: es habilitarla con cuidado y respeto por la diversidad.

Paulina Fernandois Poblete
Académica Terapia Ocupacional
Universidad Andrés Bello