

DICIEMBRE 2025

NÚMERO 92

ÁPEIRON

REVISTA DE DIFUSIÓN SOBRE AUTISMO

Lectura Fácil



AÑO 6- 2025

TRELEW - CHUBUT

PUBLICACIÓN DE FUNDACIÓN ÁNGELES DE CRISTAL

Nota del editor

Les damos la bienvenida a un nuevo año de trabajo que seguro será de crecimiento y de aprendizaje para todos y cada uno de los profesionales que trabajan en la institución y también para las familias de niños y niñas que asisten a las terapias en Fundación Ángeles de Cristal.

Apostamos por seguir ofreciendo un mejor servicio y seguir trabajando por la mejora de la calidad de vida.

Este año, dentro de los objetivos que tenemos de seguir difundiendo información sobre autismo, queremos que también sea un contenido que no distinga barreras de acceso a la información de cualquier persona independientemente de su condición.

Se trata de generar canales para que la información sea accesible. Es nuestra contribución al derecho fundamental de acceso a la información, la inclusión social y el empoderamiento.



Material de difusión realizado por el Área de Prensa y Difusión a cargo de Analía García, con el asesoramiento del equipo técnico: de Fundación Ángeles de Cristal

Edición: Prensa y Difusión

FORMAS DE CONTACTO

COORDINACIÓN INSTITUCIONAL

infoangelesdecristal@gmail.com

ÁREA PRENSA Y DIFUSIÓN

prensaydifusionfac@gmail.com

ÁREA CAPACITACIÓN

apeirontrelew@gmail.com

Encontranos en:

REDES SOCIALES

Facebook: Ángeles de Cristal Autismo Trelew
Ápeiron

Instagram: angelestrelew

YouTube: Ángeles de Cristal Autismo Trelew

PÁGINA WEB: www.fundangelesdecristal.org

FIESTAS, VACACIONES Y AUTISMO: CÓMO ACOMPAÑAR ESTE MOMENTO DEL AÑO

Las fiestas de fin de año y el inicio de las vacaciones suelen ser momentos esperados por muchos. Se cierran ciclos, se comparten momentos de celebración, llegan visitas y también comienzan días de descanso. Sin embargo, para muchos niños y niñas dentro del espectro autista, estos eventos pueden llegar a ser muy intensos cuando se alteran las rutinas y los entornos ya conocidos.

Todos los años, en Fundación Ángeles de Cristal se trabajan en las terapias y en las campañas de difusión, estrategias para poner en práctica en esta época del año.

Sabemos que cada niño es único y que los cambios de rutina, la sobreestimulación sensorial y la incertidumbre pueden generar estrés, ansiedad y conductas inadecuadas, por lo que es importante comprender qué sucede y cómo acompañar de forma acertada y respetuosa.

¿Por qué las fiestas pueden ser un desafío?

En las fiestas aparecen estímulos que no siempre están presentes el resto del año: luces brillantes, música fuerte, aromas intensos, conversaciones simultáneas, risas, ruidos inesperados, pirotecnia y presencia de personas que quizá hace mucho no se ven.

Además, es un factor importante considerar que, al coincidir con las vacaciones de verano, se modifican horarios, dinámicas sociales y familiares.

Estos cambios pueden afectar a muchos niños y niñas, porque:

- aumenta la incertidumbre sobre lo que va a ocurrir;
- se alteran rutinas que generan seguridad;
- puede haber más actividad social;
- los estímulos sensoriales pueden resultar abrumadores.

Por eso, acompañar implica anticipar, adaptar y observar.

Vacaciones de verano: descanso sí, pero con estructura

El fin del ciclo escolar y el comienzo del verano también implican transformaciones en la vida cotidiana. Se terminan las clases, se cambian los horarios, las terapias y esto puede ser difícil de comprender y manejar si no se cuenta con las herramientas necesarias.

Muchos niños y niñas con autismo necesitan mantener cierto ritmo para mantener la estructura, incluso en vacaciones. Esto no significa llenar el día de actividades, sino ofrecer un marco claro que les permita ubicarse en el tiempo:

- conservar rutinas básicas (desayuno, descanso, momentos de juego);
- reemplazar las actividades escolares por propuestas elegidas: pileta, juegos tranquilos, espacios al aire libre o actividades de ocio que se realizan durante el año;
- usar agendas visuales o calendarios para mostrar los días clave y las actividades especiales.

¿Cómo podemos acompañar? Algunas claves

- Anticipar con claridad: historias sociales, imágenes, fotos de los invitados, calendarios o agendas permiten que los niños sepan qué esperar: viajes, cenas, paseos, visitas o cambios de lugar.
- Crear entornos seguros y amigables: reducir luces muy brillantes, bajar el volumen, permitir auriculares o un espacio tranquilo. Cada niño tiene preferencias distintas.
- Respetar tiempos y necesidades: no obligar a saludar, abrazar, permanecer en un lugar o participar de actividades que generen malestar. La participación debe ser gradual y siempre respetuosa.
- Conservar elementos familiares: llevar juguetes preferidos, objetos de calma, elementos sensoriales o materiales conocidos ayuda a regular la ansiedad en contextos nuevos.
- Escuchar a la familia y trabajar en equipo: muchas familias ya tienen estrategias propias; otras necesitan acompañamiento para construirlas. El trabajo conjunto con terapeutas es clave.

Las fiestas y las vacaciones pueden ser tiempos hermosos si son accesibles, predecibles y respetuosos de las necesidades de cada niño y niña.

No se trata de evitar la participación, sino de adaptar lo que sea necesario y permitir que cada persona viva estos momentos de acuerdo con su modo de procesar el mundo.

En el trabajo diario, seguimos apostando a construir entornos para mejorar la calidad de vida, donde cada niño, niña y sus familias puedan disfrutar sin sentir que están “a contramano”.

El acompañamiento comienza por una mirada sensible: aquella que reconoce que la diversidad existe y que se puede convivir con alegría, calma y disfrute.

FIESTAS, VACACIONES Y AUTISMO: CÓMO ACOMPAÑAR ESTE MOMENTO DEL AÑO

🎄☀️ Llegan las fiestas de fin de año y empiezan las vacaciones de verano.

👨👩 Para muchas familias estos días son de alegría y descanso.

😞 Para algunos niños y niñas con autismo, estos cambios pueden ser difíciles.

😊 Cada persona con autismo es diferente. Por eso, es importante conocer qué necesita y cómo se siente.

Las fiestas de fin de año

🔊👥 En las fiestas hay luces, música, conversaciones, olores y mucha gente. Todo esto puede ser demasiado para algunas personas con autismo.

🕒 También cambian los horarios y las rutinas.

😞😞 Es común que aparezca ansiedad, cansancio o necesidad de estar solos.

¿Qué podemos hacer?

📅 Explicar con anticipación lo que va a pasar: la cena, las visitas, los regalos, los horarios. Usar fotos, dibujos, agendas visuales o calendarios.

🧒 Preparar un lugar tranquilo para descansar si se sienten abrumados.

🧒 Respetar si no quieren saludar, abrazar o participar en algunas actividades.

🔊❌ Evitar ruidos muy fuertes y luces que molesten.

Comienzo de las vacaciones

📅❌ Cuando terminan las clases, cambian los horarios y las actividades del día.

😞 Estos cambios pueden generar confusión o estrés.

📅 Muchas personas con autismo necesitan una rutina más o menos estable para sentirse seguras.

Qué ayuda en esta etapa?



Mantener algunas rutinas (horarios de sueño, comidas, momentos de calma).

Elegir juntos actividades que disfruten: jugar, leer, nadar, salir al aire libre.

Usar agendas visuales para mostrar qué se hace cada día.

Explicar los cambios con tiempo: viajes, visitas, paseos.

Acompañar con respeto

- Escuchá sus necesidades y observá sus señales.
- No los obligues a participar en actividades que les generan malestar.
- Podés ofrecer objetos que les dan tranquilidad: juguetes preferidos, auriculares, elementos sensoriales.
- Si hay dudas, pedí orientación a terapeutas o docentes que conozcan al niño o la niña.
- Recordá siempre que cada persona es única y tiene su propio modo de disfrutar.

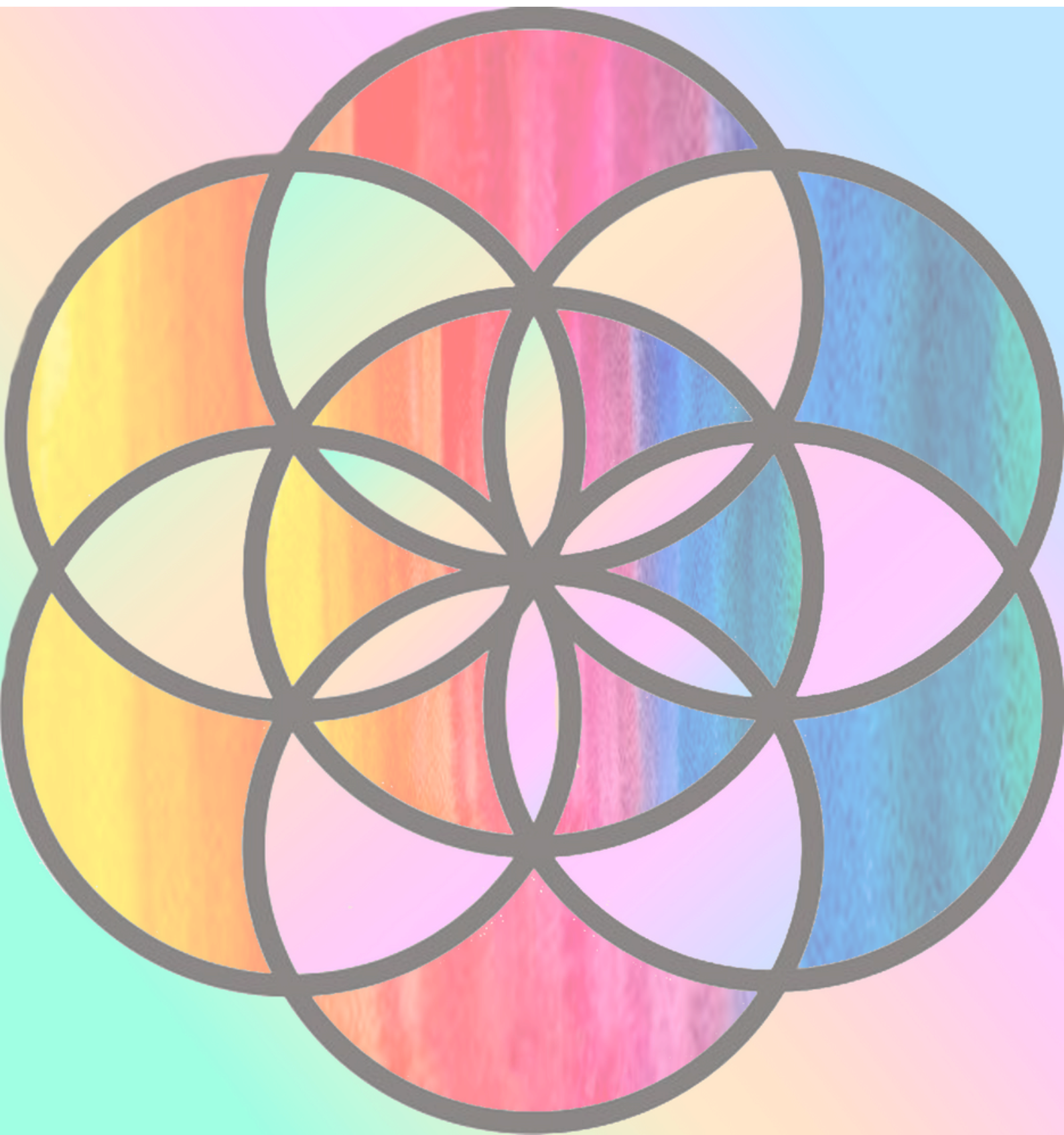
Las fiestas y las vacaciones pueden ser momentos agradables cuando se respeta el ritmo de cada niño o niña.

Con anticipación, paciencia y apoyo, estos días pueden convertirse en una oportunidad para disfrutar en familia, sin presiones y con más tranquilidad.

Las agendas y pictogramas son esenciales



Ejemplos de pictogramas - ARAASAC



**Fundación
Ángeles de Cristal**

Si me enseñas, yo puedo



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Mauris fringilla semper elit luctus maximus. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer suscipit neque lorem, nec condimentum enim eleifend ac. Nunc quis odio tortor. Suspendisse tempor non odio eu fermentum.

Nunc mollis pharetra sem vel faucibus. Aliquam vel nisl pellentesque, blandit elit sit amet, luctus sapien. Duis et lacus id turpis feugiat pretium sit amet vel quam. Suspendisse ultricies, magna nec consectetur eleifend. Nunc mollis pharetra sem vel faucibus pellentesque, blandit elit.

Nunc mollis pharetra sem vel faucibus. Aliquam vel nisl pellentesque, blandit elit sit amet, luctus sapien. Duis et lacus id turpis feugiat pretium sit amet vel quam. Suspendisse ultricies, magna nec consectetur eleifend.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer suscipit neque lorem, nec condimentum enim eleifend ac. Nunc quis odio tortor. Suspendisse tempor non odio eu fermentum. Nunc mollis pharetra sem vel faucibus. Aliquam vel nisl pellentesque, blandit elit sit amet, luctus sapien. Duis et lacus id turpis feugiat pretium sit amet vel quam.