

INICIATIVA CRECE EN CHILE:

"Hora silenciosa" beneficia a personas TEA en el *retail*

Se trata de horarios en que se suspende todo tipo de sonido ambiental y se bajan las luces, entregándoles un ambiente propicio para comprar.

ANA MARÍA PEREIRA B.

La hipersensibilidad auditiva es una característica comúnmente observada en personas con trastorno del espectro autista (TEA). Se trata de "una extrema sensibilidad o reacción exagerada frente a los estímulos auditivos del entorno", ya que sufren "una percepción intensificada de sonidos cotidianos como el ruido de fondo, conversaciones, música o incluso sonidos suaves que para la mayoría de las personas no representan un problema", explica la fundación Conectea en su sitio web.

Frente a dichos sonidos, las personas TEA pueden sentirse abrumadas o angustiadas, experimentando ansiedad, estrés e incluso llegar al aislamiento social, para evitar eventos desencadenantes.

Por lo mismo, muchas se abstienen de concurrir a lugares donde pueda haber demasiado ruido y, ante ello, algunas tiendas han comenzado a establecer horarios en que se suspende todo sonido ambiental, particularmente "en países de Europa como España, y otros como Inglaterra, en donde existen las *supermarket quiet hours*", explica Karina Arancibia, cofundadora del colectivo Aspergirls.

En Chile, desde 2023 Sodimac viene implementando la "hora silenciosa", que hoy se extiende a 41 tiendas desde Arica a Chiloé, y espera añadir al menos 10 locales durante este primer semestre.

Todos los miércoles, de 13:00 a 14:00 horas —más otros horarios que se han ido sumando, incluso fines de semana—, las tiendas cor-



La empresa también tiene habilitada una "zona tranquila" permanente en el área Jardín.

tan la música ambiente, no hay actividad de grúas horquilla, se baja la intensidad de la iluminación y se habilitan cajas preferenciales para estas personas. Existe también de manera permanente una "zona tranquila" en el área Jardín.

"En forma adicional, la empresa capacita a sus trabajadores para una mejor comprensión y apoyo a quienes tienen esta condición", señalan desde la compañía.

Menos estrés

La "hora silenciosa" comenzó como un proyecto piloto en Sodimac Talagante, gracias a la iniciativa de Bárbara Alvear, una trabaja-

dora autista, y contó con el respaldo del colectivo Aspergirls y la Defensoría de la Discapacidad.

Karina Arancibia destaca que los beneficios de espacios como este "son para todos, no solo para las personas autistas, niños y adultos. Está demostrado cómo los altos decibeles contribuyen enormemente al estrés. Incluso los mismos trabajadores de Sodimac han dicho que les encanta la hora silenciosa, porque pueden descansar sensorialmente". Y agrega que "al bajar todos los estímulos, se ahorran grandes cantidades de energía. No solo favorece a la salud de las personas, sino que también ayuda al planeta".

CEDIDA