

## **Navidad inclusiva**

Señor Director:

La Navidad es un festejo familiar que propicia el reencuentro, las tradiciones y la solidaridad. Esta conmemoración, llena de ilusión y magia, crea un vínculo emocional con los seres queridos en un ambiente caracterizado por la decoración, luces y villancicos que llenan centros comerciales, atrayendo especialmente a niños, niñas y jóvenes. Sin embargo, para quienes presentan Trastorno del Espectro Autista (TEA), este entorno puede resultar abrumador.

Si bien existe diversidad dentro de esta condición, se debe tener claro que las personas con TEA pueden tener dificultad para convivir con ciertos estímulos sensoriales, como luces y sonidos, pudiendo provocar un efecto negativo en ellos relacionados al estrés o ansiedad. Por ello, es importante planificar su cantidad y uso, así como también hacerlos partícipes de esta planificación.

Esta festividad trae consigo cambios en la rutina diaria, como reuniones familiares, comidas festivas y aumento en la interacción social que pueden generar alteraciones en estos niños y niñas. Dichos cambios, si no se gestionan adecuadamente, pueden derivar en situaciones de descompensación. Para minimizar el impacto, es crucial anticipar las modificaciones en el entorno, mantener las rutinas de sueño y alimentación, y garantizar un espacio tranquilo al que puedan recurrir en momentos

de estrés. Además, contar con un objeto de apego brinda contención y calma.

Si deseamos una Navidad inclusiva, debemos considerar a cada uno, brindándoles lo que necesiten desde la empatía, sin olvidar un ambiente seguro y predecible que disminuya los niveles de ansiedad y permita la participación y convivencia, así como el desarrollo de los valores propios de esta fiesta.

*Laura Farías*  
*Académica Carrera de Pedagogía*  
*Educación Diferencial **UDLA***