



AUTICUIDADO

Introducción

Autocuidado autista se refiere a un conjunto de prácticas, estrategias y acciones específicamente adaptadas a las necesidades, características y experiencias individuales. Estas prácticas se centran en el bienestar emocional, físico y mental, teniendo en cuenta la sensibilidad sensorial, las dificultades en la comunicación y la regulación emocional/sensorial propias del autismo. Incluye actividades diseñadas para preservar la energía, gestionar el estrés, establecer límites, reconocer y manejar las sobrecargas sensoriales, promover la autorregulación y el autocuidado en general, considerando las particularidades y desafíos únicos que enfrentamos.

- El autocuidado es importante para todas las personas y es especialmente vital para los autistas, contribuyendo a una vida plena y una buena salud mental.
- La relación entre el autismo y la salud emocional, física y social requiere estrategias concretas de autocuidado.
- Los autistas, especialmente aquellos diagnosticados en la adultez, deben ajustar hábitos de autocuidado y practicar autocompasión, amor propio y autoaceptación.
- La discapacidad social asociada al autismo puede generar problemas como depresión, ansiedad, baja autoestima, entre otros, que pueden haber sido malinterpretados como otros diagnósticos y por ende no haber recibido la atención necesaria.
- Las estrategias de salud mental comunes pueden no ser efectivas para los autistas, por lo que se requieren enfoques diseñados específicamente para cerebros neurodivergentes.
- Esta guía ha sido creada con el propósito de apoyar a las personas autistas a ser auténticas consigo mismas, practicar el autocuidado que se requiere y no según la neuronormatividad ni las expectativas de los demás.

Autismo

Algunas nociones básicas

Autismo

Es un neurotipo de base genética que afecta la capacidad de interacción y comunicación social principalmente. Es una variación natural del cerebro con la que se nace, no es una enfermedad y por ende no necesita una cura. Tiene un 80% de herencia. El autismo viene acompañado, en menor o mayor presencia, de patrones repetitivos y restrictivos, sistematización, comportamientos o movimientos reiterativos, intereses especiales, y hiper o hipo sensibilidad.

Discapacidad

El autismo es una discapacidad psicosocial porque afecta la interacción y la comunicación recíproca con las demás personas. Es una discapacidad dinámica porque se manifiesta de diferentes formas y con diferentes intensidades, es decir, nunca se manifiesta igual ni en el mismo nivel de apoyo a través del tiempo. Es invisible, puede ser visible o no, pero es real. Es múltiple, lo que significa que puede estar acompañada de otros problemas o tipos de discapacidad, ya sea intelectual o física.

Autista

Aquella persona que tiene formas atípicas y distintas de pensar, actuar, moverse, interactuar, procesar información sensorial, emocional y cognitiva que son coherentes con el neurotipo autista. Cuando una persona se denomina a sí misma autista significa que escoge definirse con el lenguaje de identidad-primero que implica un acto de orgullo y reivindicación: ¡Soy autista!

Espectro autista

El espectro autista es un término que describe un rango amplio de características del neurodesarrollo que afectan la comunicación, interacción social y comportamiento, manifestándose de manera diversa en cada persona. El término "espectro" se utiliza en el contexto del autismo debido a la amplia gama de manifestaciones y características que pueden presentar las personas. No todas las personas autistas experimentan los mismos rasgos en la misma medida. El espectro refleja la variabilidad y diversidad.

Neurodivergencia

El autismo es parte de la neurodiversidad que expresa la variación natural entre un cerebro y otro. En la neurodiversidad se tienen 2 grupos: neurotípicos y neurodivergentes.

El autismo es una de las muchas neurodivergencias tales como el TDAH, TOC, TLP, etc.

A las personas neurotípicas no autistas se les denomina alistas.

Cucharas

Energía física y mental de la que disponen las personas discapacitadas para realizar tareas cotidianas, mismas que ocupan un gran gasto de energía, mucho mayor a las personas sin discapacidad.

Sobrecarga

Sensación de una severa abrumación, vulnerabilidad, irritabilidad, intranquilidad e incapacidad parcial debido a los estímulos externos, sensoriales, emocionales o cognitivos que superan en gran medida nuestra capacidad de procesarlos.

Desregulación

Dificultad para regular las emociones, comportamientos o respuestas sensoriales ante cambios inesperados, sobreestimulación sensorial, respuestas emocionales intensas o dificultad para regular el estado de ánimo. influye en la capacidad para realizar actividades cotidianas



Cuidado de las cucharas: Medir, contabilizar, administrar

- **Teoría de las cucharas:** Concepto que ilustra el limitado nivel de energía física y mental que las personas discapacitadas, incluidas las personas autistas, tienen para realizar tareas diarias.
- **Medida de energía:** Las cucharas representan la cantidad de energía disponible y gastada en actividades cotidianas.
- **Contabilidad de energía:** Se recomienda llevar un registro de la energía utilizada para administrar eficazmente la cantidad disponible durante el día.
- **Administración de energía:** Es esencial entender cuántas cucharas se tienen en un día y cuántas se gastan en cada actividad para evitar la sobrecarga y el agotamiento.

Cuidado de las cucharas:

Planificación de energía: Priorizar tareas y distribuir el tiempo para administrar mejor la energía disponible.

Establecer límites: Decidir cuántas actividades es viable realizar en un día para evitar sobrecargarse.

Pausas regulares: Incluir descansos entre actividades para recargar energías y evitar la fatiga.

Una vez que tengamos una buena noción de nuestros niveles de energía o cucharas, es importante que tengamos una rutina diaria bien establecida, si bien habrá días con mayor o menor energía o cucharas, tener una rutina nos ayudará a mantener una constante energética más saludable.

Rutina diaria



- Cuidar los tiempos de cada actividad.
- Mantener una dieta saludable.
- Incorporar movimiento en tu rutina (stimming, juguetes sensoriales, etc.).
- Hacer algo de ejercicio como caminatas, yoga, etc.
- Dedicar un horario el descanso y sueño.
- Dedicar tiempo a los intereses especiales y tiempo para el hiperfoco.
- Lograr el equilibrio entre trabajo, ocio y responsabilidades.
- Pedir apoyo cuando sea necesario.

Cuidado de la energía volitiva



- Tal vez creemos que tomar decisiones es algo natural en la vida de todas las personas, y en realidad lo es, sin embargo, las personas autistas requerimos de mayor energía cada vez que nos vemos en situaciones de tomar decisiones sobre qué hacer, cómo, cuándo, etc.
- Esto es porque al tener un mayor número de neuronas y conexiones neuronales, nuestro cerebro realiza un mayor esfuerzo al recibir y procesar la información desde una perspectiva bioquímica como eléctrica.
- La energía volitiva es lo que conocemos de forma coloquial como Fuerza de Voluntad. Ocuparnos de llevar a cabo nuestras intenciones no solo gasta energía cuando las ejecutamos físicamente, sino también cuando pensamos en ellas y debemos decidirnos por ellas.
- Es así que la energía necesaria para tomar decisiones y controlar nuestras acciones gasta cucharas, y en el caso de las personas con discapacidad requiere de un esfuerzo mayor al de las personas neurotípicas, así que entre más decisiones se deban tomar, mayor será la "fatiga de decisiones" que vamos a experimentar.
- La fatiga de decisión surge cuando nuestra mente se cansa después de un período prolongado de tomar o tratar de tomar decisiones. Es nada más ni nada menos que el gasto de energía mental que se padece al vérsenos sometidos diariamente a un cúmulo de información, que se necesita procesar para tomar decisiones, por lo que llegamos a sentirnos cansados y con menor autocontrol. Esta fatiga de decisiones ocasiona que nos sintamos abrumadas, ansiosas, estresadas e incapaces o con una capacidad disminuida para poder decidir cualquier aspecto de nuestra vida por pequeño o cotidiano que sea, y a la larga nos da una sensación de desesperanza.

Cómo prevenir la fatiga de decisiones:

- La rutina diaria nos ayudará, ya que al menos las actividades más cotidianas ya estarán organizadas en el tiempo y espacio.
- Debemos reducir el número de opciones, como decidir qué ropa usar, qué comer y qué actividades realizar etc., de ahí la importancia de la planeación.
- Planear cada semana designando horarios específicos.
- Hacer check lists de las actividades al día.
- Evitar tomar decisiones cuando estamos cansados, sobrecargados, con hambre, sueño, etc.
- Usar agendas en papel, electrónicas, carteles visuales de actividades diarias.
- Cuando los planes cambian solicitar apoyo para tomar alguna decisión que no podamos posponer o evitar.
- Priorizar las decisiones, reservar energía para decisiones significativas, reduciendo la carga mental en decisiones menores.
- Visualiza metas, usar apoyos visuales para recordar y enfocarse en objetivos importantes.

Conocer mis Dis-funciones ejecutivas

Enter ←

Las funciones ejecutivas se definen como habilidades mentales complejas, que son necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario, para que podamos adaptarnos de forma eficaz al entorno y para poder alcanzar nuestras metas.

Las funciones ejecutivas apoyan desde el inicio de las tareas, la organización, la inhibición, la monitorización, la anticipación, etc., que nos permiten asociar cientos de ideas, movimientos y acciones simples para llevar a cabo actividades más complejas y adaptarnos al entorno con éxito. Se trata de las acciones que realiza nuestro cerebro para poder llevar a cabo actividades rutinarias de forma responsable, así como el monitoreo y regulación de los procesos cognitivos durante la realización de estas tareas cognitivas complejas.

Los principales procesos de las funciones ejecutivas son:

- Memoria de trabajo.
- Planificación-
- Razonamiento.
- Flexibilidad.
- Inhibición.
- Toma de decisiones.
- Estimación temporal.
- Ejecución dual.
- Branching (multitarea).

Es importante que realicemos una prueba de Funciones ejecutivas para conocer en qué áreas podemos mejorar o adquirir estrategias para minimizar el estrés, la sobrecarga y/o burnout autista que nuestras disfunciones nos ocasionan. El no tener los ajustes razonables en relación a las funciones ejecutivas puede llevarnos a padecer otros problemas como ansiedad, frustración, depresión, entre otros.

Manejo de disfunciones ejecutivas:

- Organización y planificación: Utilizar agendas, recordatorios y listas para estructurar tareas y actividades.
- Apoyo tecnológico: Emplear aplicaciones o herramientas digitales para administrar el tiempo y las responsabilidades.
- Entorno adaptado: Asegurarse de tener un entorno organizado y libre de distracciones para facilitar la concentración.

Evitar la sobrecarga

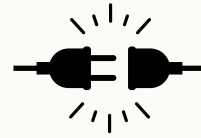


La sobrecarga es la sensación de encontrarse severamente abrumada, vulnerable, intranquila y parcialmente incapacitada debido a que los estímulos sensoriales, emocionales o cognitivos a los que nos exponemos superan de manera significativa la capacidad para procesarlos. Es decir, experimentamos una sobrecarga cognitiva extraordinaria que es a la vez sensorial y emocional. Cuando nos exponemos a entradas sensoriales demasiado intensas durante demasiado tiempo vamos a sufrir de sobrecarga, en la que tendremos una mayor ansiedad, hasta padecer de episodios de pánico, de mutismo, movimientos auto-regulatorios que pueden llevar a ser auto lesivos en algunos casos. Las sobrecargas llevan al shutdown o meltdown y podemos quedar incapacitados para cualquier actividad. Por ende, realizar tareas cotidianas, sociales, laborales, etc., serán no solo difíciles sino en ocasiones imposibles, dado que las sobrecargas reducen nuestras capacidades, nos ponemos irritables, de mal humos, deprimidos, con pensamientos intrusivos, etc., y la forma de cuidarnos de las sobrecargas es tener una rutina de protección a los estímulos detonantes.

Evitar la sobrecarga y desregulación:

- **Conocer límites:** Identificar señales de sobrecarga y retirarse o tomar descansos antes de llegar al punto de desregulación.
- **Técnicas de relajación:** Practicar mindfulness, respiración consciente o ejercicios de relajación para reducir la ansiedad.
- **Entorno calmante:** Crear espacios tranquilos y sensorialmente cómodos para reducir la sobrecarga sensorial.
- Llevar una bitácora sensorial.
- Uso de cascos aislantes de ruido.
- Evitar el enmascaramiento.
- Hacer el stimming necesario.
- Usar juguetes sensoriales.
- Hacer meditación en movimiento.
- Hacer ejercicio.
- Terapia ocupacional.
- Tener redes de apoyo.
- Tener un espacio personal sin estímulos.
- Llevar siempre un kit de emergencia de sobrecarga.
- Hacer cumplir nuestros derechos.
- Solicitar ajustes razonables en el trabajo, escuela, casa, espacios públicos.

Estar atento si hay desconexiones



Las desconexiones o la disociación es una sensación de encontrarse en una especie de limbo, al que no llega la información del entorno, generalmente producida por la baja estimulación sensorial/emocional. También es la sensación como de observar las propias acciones, sentimientos, pensamientos y a uno mismo desde cierta distancia, como si estuviéramos mirando una película, es decir hay una despersonalización del sí mismo. El camuflaje es una especie de desconexión a través del cual dejamos de vivir nuestro verdadero yo, como, por ejemplo, reprimir los stims por miedo a ser juzgados o por miedo a no encajar nos despersonaliza. La desconexión es un mecanismo de defensa, o de supervivencia que nos da la oportunidad de distanciarnos en situaciones y experiencias dolorosas, sobrecargas, burnout, traumas, etc., que, de otro modo, no podríamos soportar o llevar a cabo, lo anterior nos lleva distanciarnos o no tener la capacidad de reconocer nuestros sentimientos reales adoptando como propios los sentimientos que los demás nos reclaman o sentimientos que están bajo la neuronorma.

Las personas que sufren una desconexión suelen necesitar una dieta sensorial alta en estímulos intensos o bien alejarse de los estímulos que ocasionan las desconexiones, así como abandonar los comportamientos de camuflaje ya sea por asimilación, acomodación o enmascaramiento. Es importante estar en una constante búsqueda de nuestra verdadera identidad, emociones, sentimientos para lo cual llevar un diario de emociones resulta muy útil, también estar en contacto con nuestras verdaderas necesidades, sin miedo a que nos juzguen, así como asumir el autismo como una identidad y no una condición que se lleva encima. Es importante realizar todas las acciones de autorregulación necesarias para evitar las desconexiones.

Estrategias:

- **Prácticas de atención plena:** Ejercicios de mindfulness para enfocarse en el presente, como la respiración consciente o la observación de los sentidos, pueden ayudar a reconectar mente y cuerpo.
- **Técnicas de anclaje:** Utilizar objetos físicos o ejercicios sensoriales, como apretar una pelota antiestrés, tocar una textura reconfortante o concentrarse en un sonido específico, para ayudar a mantenerse presente.
- **Autoreconocimiento de señales:** Identificar señales tempranas de disociación, como cambios en la percepción o emociones, para intervenir antes de que la disociación se profundice.
- **Estrategias de regulación emocional:** Practicar técnicas de relajación, respiración profunda o visualización para calmar el sistema nervioso y reducir la intensidad de la disociación.
- **Entorno seguro:** Crear un ambiente tranquilo y familiar que proporcione seguridad y comodidad puede ayudar a reducir la disociación.
- **Apoyo profesional:** Buscar ayuda de un terapeuta especializado en trauma o técnicas específicas para la disociación puede proporcionar herramientas y estrategias personalizadas para afrontar estos episodios.

Cuando me trabo en bucle



Entrar en bucle es la sensación de ser asaltada por un conjunto de pensamientos/emociones que están rondando o rumiando en nuestra mente de forma recurrente e intensa, lo que no logramos detener ni parar hasta que no terminar de procesar completamente la idea o emoción. Se manifiesta como una incapacidad para pensar o enfocarse en otra cosa. Es particularmente intenso cuando está vinculado a un evento traumático, o cuando la persona autista se encuentra sobrecargada y pierde el control de su energía volitiva.

También pueden ser asaltos de pensamientos intrusivos ocasionados por depresión o ansiedad, surgen en automático y nos causan mayor daño y sobrecarga emocional.

- Cuando entramos en un bucle podemos pedir apoyo para lograr procesar las ideas.
- Recurrir a apoyos visuales o auditivos para relajarnos.
- Realizar esquemas o dibujos que nos ayuden a procesar la información.
- Hacer meditación en movimiento.
- Recurrir a estrategias como "la policía de los pensamientos".
- Recurrir a los intereses especiales.

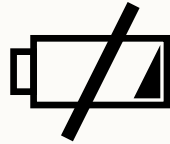
Cuando hay niebla mental

La niebla mental es un problema de atención, pensamiento, memoria, desorientación, dificultad para encontrar palabras, confusión, cansancio, dificultad para concentrarse y retraso en la respuesta, por lo que las tareas simples y cotidianas nos pueden llegar a parecer grandes odiseas, por lo que se dificulta en gran medida su realización de forma que empezamos a procrastinar. Los autistas podemos experimentar la niebla mental de forma regular y crónica y aparece después de un periodo de trabajo sobre esforzado o como resultado de un meltdown burnout.

Estrategias:

- Evitar sobrecargas.
- Tener ajustes razonables en el trabajo y obligaciones.
- Pedir apoyo.
- Tener una red de asistencia cuando las tareas son extenuantes.
- Evitar los sobre esfuerzos.
- Tener una buena alimentación e hidratación.
- Llevar una bitácora de gasto de energía.
- Rutina diaria.
- Stimming.

Burnout autista



El burnout autista es un concepto que se utiliza para describir un estado de incapacidad, agotamiento y angustia en todos los ámbitos de la vida, el cual es discapacitante y provoca la pérdida de trabajos, amigos, actividades, independencia, salud mental y física e incluso se pueden presentar pensamientos o comportamientos suicidas. Se trata de una forma de reacción al estrés acumulado, prolongado por realizar actividades bajo la neuronorma. Cuando nuestra mente se encuentra ocupada en manejar los estímulos que la sobrecargan, las enormes cantidades de información a procesar, la niebla mental, la falta de energía, la fatiga volitiva, etc., no permiten que podamos enfocarnos en las tareas de autocuidado, mantenimiento o supervivencia, entonces se manifiesta de forma generalizada como agotamiento o fatiga crónica que bajo la neuronorma suele ser confundido con "pereza" o depresión e incluso fibromialgia.

Durante el burnout autista hay un aumento considerable de las crisis nerviosas, colapsos, aumento de la hipersensibilidad, dolor físico, dolores de cabeza, fatiga extrema, aumento de la disfuncionalidad ejecutiva, shutdowns, incluida en algunos casos la pérdida del habla, tristeza, desesperanza, entre otros. Algunas causas del burnout autista son; sobrecarga sensorial, tener que hacer frente a situaciones sociales demandantes, enmascarar o camuflar los rasgos autistas, reprimir o suprimir las conductas de autorregulación o stimming, la sensación de no cumplir con las expectativas de otras personas/sociedad, sentirse roto, sentir que no encaja en ningún lugar, etc.

Estrategias:

- Utilizar métodos de Contabilidad energética (Energy accounting).
- Periodos prolongados de tiempo libre y descanso/relajación, sueño.
- Llevar un registro de la carga de trabajo y pedir ajustes razonables.
- Tomar descansos regulares del trabajo/tareas.
- Planificar y tomar vacaciones anuales.
- Evitar el camuflaje.
- Reducir las expectativas.
- Llevar un registro de los síntomas.
- Acudir a terapia.
- Tratamiento farmacológico si es necesario.
- Cambio de hábitos, actividades, forma de vida.
- Rutina diaria.
- Llevar un diario de autocuidado.

Conocer los límites autistas



Conocer los límites autistas significa poner una serie de límites, tanto a uno mismo como a otras personas, ya sea en las relaciones familiares, de pareja, de trabajo, con los hijos, extraños, etc., así como en los entornos que nos permiten decir "NO" cuando lo necesitamos para preservar nuestro bienestar y/o autonomía. Debemos entender que el autismo es una discapacidad social dinámica y que nuestra identidad está empapada de discapacidad y disfunciones dentro de un mundo lleno de luces, ruidos y personas. Los límites autistas requieren un trabajo íntimo, personal y único, y para cada autista son diferentes.

Estrategias:

Realiza una lista con actividades, espacios, personas, encuentros que te gustan:

- ¿Cómo te gustaría que fueran?
- ¿Cuáles son tus necesidades?
- ¿Qué te gustaría obtener como ajustes razonables?

Habla con tus personas cercanas, expón tus necesidades y comienza a cambiar todo aquello que te hace daño. Recuerda que es un Derecho y no un favor que merecemos.

Estrategias:

- **Comunicación clara y directa:** Expresa tus límites de manera firme pero respetuosa. Sé específico sobre lo que estás dispuesto a aceptar o no.
- **Conoce tus límites:** Reflexiona sobre tus necesidades y qué te hace sentir cómodo o incómodo. Reconocer tus propios límites es fundamental para comunicarlos eficazmente.
- **Practica el autocuidado:** Aprende a decir "no" cuando sea necesario sin sentir culpa. Prioriza tu bienestar emocional y físico.
- **Establece consecuencias:** Si tus límites no son respetados, comunica claramente las consecuencias. Mantén tus límites consistentes para reforzar su importancia.
- **Aprende a delegar:** No tienes que hacerlo todo tú mismo. Aprende a pedir ayuda cuando sea necesario y a confiar en otros para compartir responsabilidades.
- **Apoyo en la planificación:** Si necesitas establecer límites en tu tiempo, utiliza agendas o calendarios para gestionar tu disponibilidad y tiempo dedicado a otras personas.
- **Evita la sobre explicación:** No es necesario justificar tus límites en exceso. Mantén tus explicaciones simples y claras para evitar confusiones.
- **Aprende a reconocer el agotamiento:** Observa las señales de agotamiento emocional o físico. Estar consciente de estas señales te ayudará a establecer límites antes de alcanzar un punto crítico.
- **Encuentra alternativas:** Si no puedes cumplir una solicitud, busca alternativas que puedan ser viables para ti y para la otra persona. Ofrecer opciones puede ser una forma de establecer límites de manera más flexible.
- **Practica el 'no' asertivo:** Aprende a decir 'no' de manera firme y respetuosa sin sentir la necesidad de dar explicaciones detalladas si no quieres o no puedes cumplir con una solicitud.

Estrategias de anticipación

La anticipación puede ser una herramienta efectiva para reducir la ansiedad, la sobrecarga y la desregulación, lo que nos ayudará a evitar meltdowns y shutdowns.

Aquí hay algunas estrategias de anticipación:

1. **Crear rutinas predecibles:** Establecer y seguir rutinas diarias puede proporcionar una estructura que reduce la incertidumbre y la ansiedad.
2. **Planificación visual:** Emplear calendarios, horarios visuales o listas de tareas con imágenes para anticipar y mostrar las actividades que van a ocurrir. Por ejemplo, usar mapas en GPS antes de ir a un lugar desconocido, ver fotos del lugar, revisar los menús del restaurante, etc.
3. **Comunicación clara:** Solicitar información anticipada sobre eventos, posibles cambios o actividades nuevas, etiqueta, temperatura del lugar, ruido, luz, etc., usando un lenguaje directo y concreto.
4. **Uso de historias sociales:** Utilizar historias visuales o semiótica narrativa para describir paso a paso lo que sucederá en situaciones nuevas o eventos próximos.
5. **Practicar la exposición gradual:** Si se anticipa una situación estresante, como una salida a un lugar nuevo, realizar visitas cortas previas para familiarizarse con el entorno.
6. **Establecer señales de advertencia:** Permitir que la persona de apoyo sepa cómo identificar signos de estrés y que nos pueda proporcionar estrategias para manejarlos antes de que se intensifiquen.
7. **Tiempo de preparación:** Contar con tiempo suficiente para ajustarse a los cambios o transiciones, permitiendo una transición gradual entre actividades.
8. **Espacios de seguridad:** Identificar y tener acceso a lugares seguros o zonas de descanso que la persona pueda utilizar si se siente abrumada.

Estas estrategias de anticipación pueden ayudar a reducir la incertidumbre y proporcionar un sentido de control, lo que puede disminuir significativamente la ansiedad.

Conclusión

El autocuidado autista se enfoca en adaptar estrategias y prácticas específicas a las necesidades únicas que tenemos por ser autistas. Incluye acciones diseñadas para preservar la energía, gestionar el estrés, regular las respuestas sensoriales y emocionales, así como establecer límites que favorezcan el bienestar integral.

En resumen, el autocuidado autista abarca prácticas que tienen en cuenta las particularidades del autismo, como la sensibilidad sensorial, las dificultades en la comunicación y la regulación emocional. Incluye estrategias para administrar la energía, evitar sobrecargas, establecer límites saludables y promover la autorregulación.

El autocuidado autista es fundamental para el bienestar integral ya que, al adaptar estrategias a las necesidades específicas del autismo, se fomenta un ambiente más comprensivo y se permite a quienes lo necesitamos desarrollar herramientas efectivas para enfrentar desafíos cotidianos, promoviendo así una mejor calidad de vida y un mayor equilibrio emocional y mental.

El autocuidado se convierte en un componente esencial para la inclusión efectiva en la sociedad de las personas autistas porque nos dota de:

1. **Empoderamiento individual:** El autocuidado capacita a las personas autistas para identificar y atender nuestras necesidades únicas, permitiéndonos participar más plenamente en la vida diaria y en diversos entornos sociales.
2. **Sensibilización y comprensión:** Al fomentar prácticas de autocuidado adaptadas al autismo, se crea una mayor conciencia y comprensión sobre las necesidades y desafíos específicos que enfrentamos.
3. **Ambientes inclusivos:** Las estrategias de autocuidado autista promueven la creación de entornos más inclusivos y accesibles, donde se respetan y valoran las diferencias individuales, contribuyendo así a la construcción de comunidades más diversas y acogedoras.
4. **Reducción del estigma:** Al destacar la importancia del autocuidado autista, se desafían los estigmas y estereotipos asociados con el autismo, fomentando una cultura más inclusiva que reconoce y valora la neurodiversidad.
5. **Colaboración y apoyo:** La promoción del autocuidado autista fomenta la colaboración entre individuos, comunidades y profesionales, facilitando el apoyo mutuo y la creación de redes de apoyo que contribuyen a una inclusión más efectiva.

Mis metas de autocuidado

Físico

Autocuidado

Son las acciones que necesitamos hacer día con día para proporcionarnos salud física, mental y emocional

Mental

Emocional

Cucharas

Anota el # de cucharas que gastas en cada actividad

Medida de energía física, emocional y mental de la que disponemos para realizar tareas cotidianas. Cada cucharita representaba una unidad finita de energía. Al día poseemos 12 cucharas de energía.



- Para lograr una mejor calidad de vida y realizar tareas productivas tenemos que aprender a medir nuestras cucharas y así lograr una buena relación de energía requerida y energía gastada.
- Es importante saber y darnos cuenta de cuántas cucharas disponemos en un día y, cuántas cucharas gastamos por actividad para dosificar nuestra energía y llegar al final del día sin sobrecarga ni agotamiento.

Notas:

Salir de cama

Aseo personal

Comer

Cocinar

Estudiar/trabajar

Tareas domésticas

Ir de compras

**Hacer pagos/
trámites**

Conducir/Traslados

Ejercicio

Hacer planes

Socializar

Ver televisión

**Internet/
Redes sociales**

PLANIFICADOR DIARIO

DÍA:

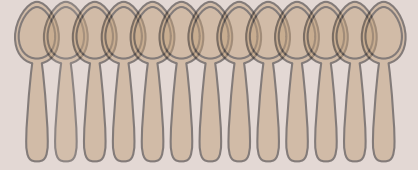
CONTABILIDAD DE ENERGÍA

Retiros

Depósitos



CUCHARAS:



HUMOR:



PRIORIDADES:

COSAS QUE HACER:

NO OLVIDAR:

| HORA | PLAN DEL DÍA |
|-------|--------------|
| 06:00 | |
| 06:30 | |
| 07:00 | |
| 07:30 | |
| 08:00 | |
| 08:30 | |
| 09:00 | |
| 09:30 | |
| 10:00 | |
| 10:30 | |
| 11:00 | |
| 11:30 | |
| 12:00 | |
| 12:30 | |
| 13:00 | |
| 13:30 | |
| 14:00 | |
| 14:30 | |
| 15:00 | |
| 15:30 | |
| 16:00 | |
| 16:30 | |
| 17:00 | |
| 17:30 | |
| 18:00 | |
| 18:30 | |
| 19:00 | |
| 19:30 | |
| 20:00 | |

Estrategias de anticipación

