

# Organizar un evento adaptado a las necesidades sensoriales

Un evento adaptado a las necesidades sensoriales es un evento que está diseñado para ser menos estimulante y abrumador sensorialmente. Este enfoque suele facilitar la participación en actividades sociales y actos comunitarios o profesionales a las personas con sensibilidades sensoriales, como las que padecen un trastorno del espectro autista (TEA), que son sensibles a cosas como el ruido, los colores, los sonidos y los olores. Si su acto está abierto al público, es posible que no sepa si alguien que tiene previsto asistir padece sensibilidades sensoriales. Por lo tanto, es importante considerar formas de hacer que los actos sean acogedores para todos los que puedan asistir.

## Consideraciones al planificar un evento

Las personas con problemas sensoriales pueden reaccionar de forma insuficiente o exagerada ante el sonido, el tacto, el olfato, el gusto y/o la luz.

A continuación, le ofrecemos una visión más detallada de cada área sensorial, junto con consejos para hacer que el evento sea más acogedor.

**Sonido:** algunos individuos con autismo pueden no responder cuando la gente les habla. Sin embargo, en otras ocasiones pueden sobresaltarse y alterarse incluso por los sonidos más suaves. Los ruidos repentinos, como el timbre de un teléfono, pueden resultarles molestos y pueden responder tapándose los oídos y haciendo ruidos repetitivos para ahogar el sonido ofensivo. Algunos pueden llevar o ponerse auriculares en entornos nuevos para bloquear los sonidos que les resulten abrumadores.



**CONSEJO:** Si su organización pone habitualmente música de fondo o tiene pantallas con sonido, puede ser útil bajarles el volumen o incluso apagar el sonido por completo durante el acto.

**El tacto:** las personas con autismo también tienden a ser muy sensibles al tacto y a la textura contra su piel. Incluso una palmadita en la espalda puede resultar dolorosa y chocar con otras personas en una zona abarrotada puede ser físicamente abrumador. Además, las grandes aglomeraciones pueden crear una sensación de claustrofobia y ansiedad.




**CONSEJO:** Ofrezca un choque de manos o un apretón de manos y dé a la persona la oportunidad de negarse. Si prevé una gran afluencia a su acto, puede plantearse limitar la asistencia o escalonar las horas de inicio. Disponer de una "sala tranquila" designada también puede proporcionar un descanso de las multitudes si es necesario.

**Olfato:** algunas personas con problemas sensoriales son muy conscientes de olores como el del champú, desodorante, detergente para la ropa, ambientadores y suavizante en el ambiente que los rodea.

**CONSEJO:** apague o retire los ambientadores artificiales de las zonas que se vayan a utilizar durante el evento, incluidos los baños. También puede ser beneficioso solicitar que el personal se abstenga de llevar perfume o colonia el día del evento.




**El gusto:** algunos individuos con autismo siguen dietas especiales o tienen aversión a sabores diferentes y texturas de los alimentos.



**CONSEJO:** si se va a ofrecer comida, asegúrese de ofrecer una variedad de opciones y, si es posible, proporcionar un medio para que la gente le notifique con antelación sus consideraciones dietéticas especiales.

**La vista:** las luces brillantes pueden resultar difíciles para una persona con autismo. Algunas personas tienen tal sensibilidad a la luz que dicen ser capaces de ver los pulsos de una bombilla fluorescente. Por esta razón, algunos llevarán sombreros y/o lentes de sol en interiores.



**CONSEJO:** ofrezca zonas de luz tenue o cubra la iluminación fluorescente intensa del techo con tela durante el acto. Permita que la persona con problemas sensoriales lleve sombrero o lentes de sol en el acto, aunque el código de vestimenta típico se los prohíba.

**A continuación, encontrará algunos consejos adicionales que pueden ayudar a que su evento sea acogedor para las personas con autismo, así como para otras personas con problemas sensoriales.**

## Designe una zona tranquila

Es importante disponer de una zona designada en la que las personas con problemas sensoriales puedan tomarse un respiro durante el acto. Debe ser tranquila, con luz tenue y fuera de la vista de los demás. La zona debe incluir lugares para sentarse y estar libre de exceso de basura y desorden. También puede ser útil proporcionar acceso a libros para colorear, papel, lápices de colores y juguetes sensoriales/de ingenio. Marcar esta zona en un mapa visual y tener señales a la vista para los asistentes puede ser útil, especialmente durante grandes eventos.

## Proporcionar historias sociales

Para algunos individuos con autismo, es difícil desviarse de su rutina normal. Las historias sociales pueden ayudar a aliviar parte de la ansiedad que provoca una alteración de este tipo, proporcionando al individuo información sobre lo que puede esperar del acontecimiento. Crear una historia social puede ser tan sencillo como hacer fotos del negocio o del lugar del acontecimiento (por ejemplo, el estacionamiento, la puerta principal, la zona de recepción, las habitaciones principales, el baño, la zona tranquila) y colgarlas junto con una descripción escrita de lo que es probable que el individuo se encuentre durante la visita. El texto debe estar escrito en 1ª persona.

## Consejos adicionales (Continuación)

### Permita que el personal de apoyo se afilie gratuitamente

Algunos individuos con autismo cuentan con personal de apoyo que los asiste durante las salidas a la comunidad. Esta persona es una pieza integral para que una salida tenga éxito para muchos individuos. Desgraciadamente, la carga de cubrir las cuotas de admisión o del evento para el personal a menudo recae sobre el individuo o la familia y puede desanimarles a asistir. Permitir que el personal de apoyo asista sin costo alguno o a un costo reducido contribuirá a que el evento sea un éxito para todos.

### Pida su opinión

Independientemente de la cantidad de capacitación y formación previa a un evento, la mejor fuente de orientación serán los propios asistentes porque las necesidades específicas de cada persona son únicas. Si no está seguro de qué hacer en algún momento, simplemente pregunte. La mayoría de las personas con autismo, así como sus familias, estarán encantadas de dar consejos, indicaciones y sugerencias sobre cómo ayudar. Cuando reciba a una familia para el evento, asegúrese de decirle a quién debe preguntar si tiene alguna duda o necesita ayuda y animela a que le dé cualquier comentario que pueda mejorar el evento en el futuro.

### Publicidad

Si la gente sabe que el acto es respetuoso con los sentidos, aumentará la probabilidad de que las personas que puedan haber estado ansiosas por asistir se sientan más cómodas y bienvenidas. Considere la posibilidad de publicarlo en las redes sociales, así como de ponerse en contacto con organizaciones locales, como grupos de apoyo. Las noticias locales y las emisoras de radio, los periódicos y las revistas de entretenimiento también son una gran opción para dar a conocer su evento.

**Si está planeando un evento adaptado a las necesidades sensoriales y necesita ayuda adicional, ¡póngase en contacto con ASERT! Podemos ayudarlo a localizar grupos de apoyo locales, publicar el evento en Internet y proporcionarle capacitación o recursos adicionales para el personal.**