

Guía fácil de ocio para personas autistas

Adaptación en lenguaje claro
por el Grupo de Consultoría Autista



Proyecto
Rumbo



Confederación
Autismo España



FEDERACIÓN
Autismo Andalucía



Cufismogalicia



Federación Autismo Castilla y León



FEDERACIÓ CATALANA D'AUTISME



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Autorías:

Grupo de Consultoría Autista del Proyecto Rumbo.

Federació Catalana d'Autisme, Federación Autismo Andalucía, Federación Autismo Galicia, Federación Autismo Castilla y León, Confederación Autismo España.

Fecha de edición:

2024

El proyecto Rumbo es una iniciativa colaborativa desarrollada a nivel estatal por:



Con la participación a nivel regional en el ámbito del autismo de:



Financiado por:



Introducción

Presentamos la “**Guía fácil de ocio para personas autistas**”, un resumen de los conceptos más importantes que debemos tener en cuenta para construir un mundo de ocio en igualdad de oportunidades.

Esta adaptación está **hecha por y para personas autistas**, tomando como partida la “Guía de ocio inclusivo para personas autistas”.

La estructura de esta adaptación facilita la comprensión de sus temas clave.

En estas páginas encontraremos herramientas para **conocer y evaluar la accesibilidad de tu ocio**. En la evaluación final podrás averiguar si tu experiencia en las actividades de ocio es inclusiva.

¿Quieres saber cómo lograr un ocio inclusivo?

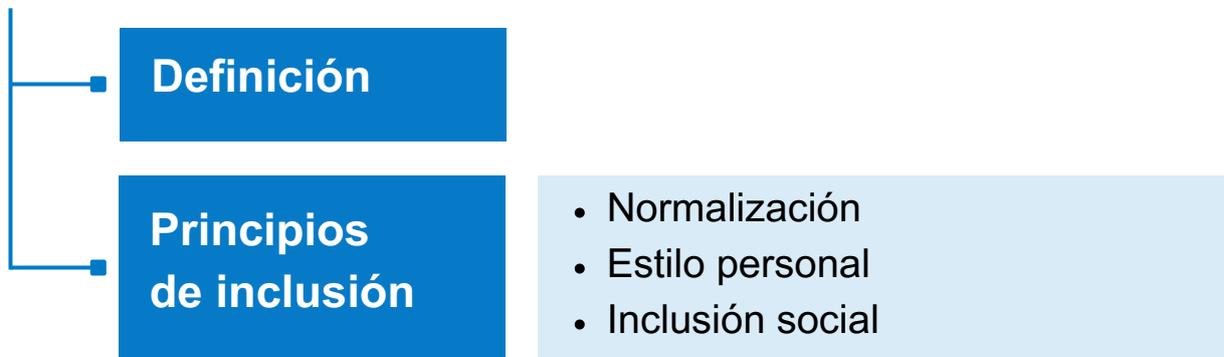
En la siguiente página, te enseñaremos un **resumen** de todo lo que encontrarás en este documento.



Cita del GCA. El Grupo de Consultoría Autista es una oportunidad para empoderarnos y ayudar a otras personas como nosotros. Somos un puente.

Resumen

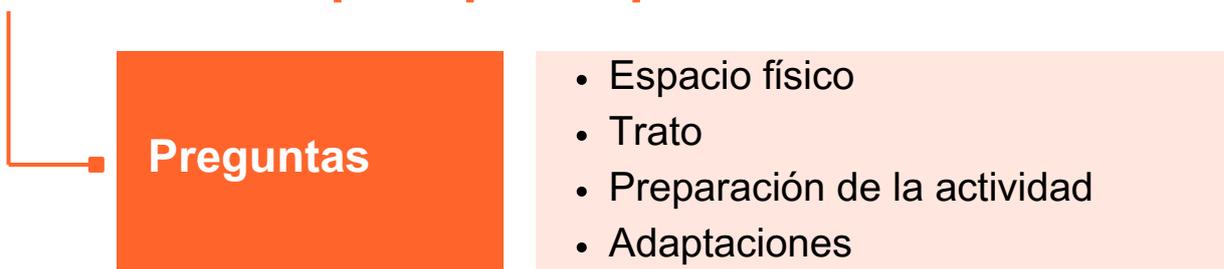
1. La inclusión



2. Claves para un ocio inclusivo



3. Evaluación para participantes



1. La inclusión

Definición

¿Qué es la inclusión en el ocio?

La inclusión en el ocio es la garantía de que cualquier persona, sin importar sus condiciones y características, **pueda acceder y disfrutar** de las mismas experiencias en igualdad de oportunidades.

La inclusión puede entenderse desde dos puntos de vista:

- El acceso a un lugar o actividad que está adaptado.
- La oportunidad de crear conciencia y comprensión, contribuyendo a una sociedad más respetuosa.

El espectro autista aún tiene muchos estigmas y estereotipos que requieren sensibilización y eliminación de mitos.

Aumentar la participación de personas autistas en el ocio **impacta positivamente** en nuestra calidad de vida, en la interacción con los demás y en la satisfacción de necesidades básicas.

La inclusión está relacionada con el **concepto de equidad**, que significa dar los apoyos necesarios a cada persona para que pueda disfrutar de ese tiempo libre en igualdad de oportunidades.

Para que sea realmente un ocio inclusivo, las actividades deben diseñarse siguiendo las normas de la **accesibilidad** y el **diseño universal**.

1. La inclusión

Principios

Estos son los 3 principios de la inclusión:

- La normalización de la diversidad
- El estilo personal
- La inclusión social

Estos principios son esenciales para la construcción de entornos que celebren la diversidad y promuevan la participación plena.

1

Alcanzar la normalización implica:

- Comprender preferencias individuales.
- Respetar las necesidades de cada persona.
- Ofrecer opciones variadas.
- Permitir la elección de actividades acorde a intereses y estilo de ocio personales.

2

Respetar el estilo personal requiere:

- Reflejar la diversidad de la población.
- Evitar estigmas y marginación de grupos.
- Crear experiencias accesibles y acogedoras.
- Tener en cuenta necesidades sensoriales, comunicativas y sociales de las personas autistas.

3

Garantizar la inclusión social supone:

- Crear oportunidades para la interacción personal.
- Promover actividades en grupo.
- Sensibilizar sobre el autismo.
- Fomentar espacios de ocio de aceptación mutua.

2. Claves para un ocio inclusivo

Mejora de la accesibilidad (1)

¿Cómo se mejora la accesibilidad?

La **accesibilidad** es la condición que deben cumplir los espacios, servicios y productos para que todas las personas podamos participar de manera autónoma y con las mismas oportunidades. Llamamos “barreras” a los obstáculos que dificultan el acceso a ellos.

A continuación, proponemos **adaptaciones** para mejorar la accesibilidad del entorno según los 5 tipos de barreras.



1. Físicas:

La accesibilidad comienza creando infraestructuras físicas claras, predecibles, amigables y adaptables.



2. Cognitivas:

Percibimos y procesamos la información de forma diferente. Para mejorar la comprensión, recomendamos utilizar apoyos visuales, anticipar la información y dar contexto.



3. Sensoriales:

Podemos tener hiper o hiporreactividad a ciertos estímulos sensoriales, y eso condiciona la participación y el disfrute del ocio.

Por eso, es necesario reducir los estímulos y adaptar el ambiente incorporando elementos como la **luz natural**, los **juguetes antiestrés**, la **reducción del ruido**, el **control de olores** y **alternativas de comida**.

2. Claves para un ocio inclusivo

Mejora de la accesibilidad (2)



4. Sociales:

Podemos tener dificultades para relacionarnos con los demás, comprender el contexto y desenvolvemos en determinadas situaciones sociales.

Para aliviar esta situación, debemos:

- Reducir prejuicios sociales sobre al autismo.
- Ampliar la oferta del ocio adaptado para adultos.
- Mejorar la participación.



5. Comunicativas:

En el espectro autista hay modalidades diferentes de comunicación verbal y no verbal.

Garantizar una comunicación efectiva es importante para favorecer la comprensión y la interacción social.

Para lograrlo, será interesante:

- Informar correctamente.
- Utilizar un lenguaje claro, directo, sin dobles sentidos.
- Emplear Sistemas de Comunicación Aumentativa y Alternativa (SAAC).
- Adaptarse a los diversos estilos comunicativos de cada persona.



2. Claves para un ocio inclusivo

Sistemas de apoyo

Entendemos como **sistemas de apoyo** los elementos facilitadores que nos pueden ayudar en la preparación y adaptación de la actividad para que la experiencia sea más agradable e inclusiva.

Recursos



Analógicos

Información escrita, pictogramas, señalizaciones, juguetes sensoriales...



Digitales

Dispositivos CAA, mapas y sistemas interactivos, aplicaciones accesibles...

Acompañamiento



De la actividad

Hay que dejar claro quiénes son los responsables de resolver las dudas.



Del entorno propio

Hay que permitir el apoyo de personas de confianza en la actividad.

2. Claves para un ocio inclusivo

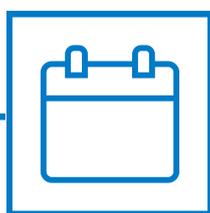
Flexibilidad

La **flexibilidad** implica diseñar la actividad prestando atención a los diferentes niveles de participación y gestión de tiempos. Es importante contar con una buena estructura y planificación y preparar alternativas para dinamizar los tiempos de espera.

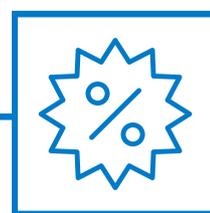
Participación



Respetar las diferencias individuales y dar la opción a participar en grupos pequeños.



Limitar la asistencia con entrada preferente o cita previa para evitar aglomeraciones.



Ofertar medidas como descuentos o entrada gratuita para la persona y su acompañante.

Horarios



Estructurar la actividad, usar reloj o cronómetro para gestionar el tiempo e incluir otras tareas para las esperas.



Ofrecer datos sobre la actividad con antelación y de forma clara. Incluir la información más relevante para preparar la actividad.



Evitar presiones para que cada persona participe a su ritmo y preparar alguna alternativa por si no se puede o se quiere participar.

2. Claves para un ocio inclusivo

Sensibilización y formación (1)

Hablamos de **falta de sensibilización** cuando sentimos que la persona que nos está atendiendo no tiene conocimiento suficiente sobre cómo tratarnos. El **personal** debe formarse en autismo para disponer de herramientas y estrategias relacionales y comunicativas.

Comunicación



Usar:

- Los Sistemas Alternativos y Aumentativos de la Comunicación (SAAC).
- Un tono educado.
- Un lenguaje comprensible, como el lenguaje claro.
- La información en diferentes formatos, como texto, imágenes y vídeo.



Anticipar:

- Dar la información con tiempo suficiente para evitar la angustia por tener dudas.
- Colocar puntos informativos en el espacio de la actividad.



Respetar:

- Los tiempos de procesamiento de la información de cada persona.

2. Claves para un ocio inclusivo

Sensibilización y formación (2)

Capacitación del personal



Usar:

- Un tono de voz calmado y comprensivo.
- Una forma de comunicación clara y sencilla.
- Unas instrucciones sencillas, de una en una.



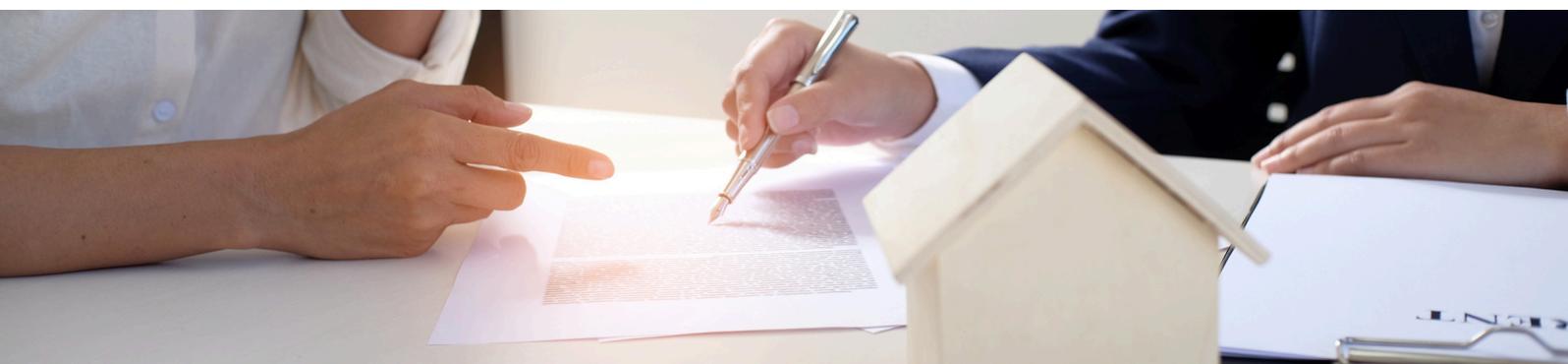
Evitar:

- Dobles sentidos.
- Metáforas.
- Lenguaje no literal.



Entender:

- Cómo hay que atender las necesidades emocionales de la persona autista. Por ejemplo, un bloqueo.
- Que hay que preguntar antes de tocar a la persona para acompañarla o llamar su atención.
- Que hay que darle tiempo a las personas para responder o pensar.



3. Evaluación para participantes

Espacio físico y trato

Una vez que hemos adquirido conocimientos sobre inclusión, accesibilidad, barreras y mejoras, te ofrecemos algunas preguntas que te van a permitir evaluar las condiciones de tus espacios de ocio.

Espacio físico

¿El espacio tiene señales adecuadas?
Pueden ser carteles o indicaciones visuales.

¿Hay demasiados estímulos?
Si es así, ¿hay espacios tranquilos para que puedas relajarte?

¿El espacio ha cumplido con las expectativas?

¿Has podido llegar bien al lugar de la actividad?

Trato

¿Han podido acompañarte si te hacía falta?

¿Has sentido que el personal tenía conocimientos sobre autismo?

¿Crees que han sabido adaptarse a tus necesidades?

¿Se han solucionado bien las dificultades que hayan podido surgir?



3. Evaluación para participantes

Preparación y adaptaciones

Preparación de la actividad

¿La información proporcionada es clara?

¿Es sencilla la forma de apuntarte o acceder?

¿Sientes que la actividad tiene una estructura que te ayuda a comprenderla mejor?

¿Crees que los tiempos y horarios son adecuados?

¿Te has aburrido o estresado en algún momento de espera?

Adaptaciones

¿Se tienen en cuenta los diferentes ritmos?

¿Has podido informarte y prepararte de forma anticipada?

Ante los imprevistos ¿te han informado con la mayor antelación posible?

¿Te han ofrecido alternativas de comunicación?
Puede ser comunicación escrita o sistemas alternativos.





Proyecto Rumbo



COCEMFE



IMPULSA IGUALDAD



daño cerebral ESTATAL



Confederación Autismo España



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia