

Vida independiente: consejos y recursos para personas autistas



En este folleto encontrarás **estrategias y herramientas** que podrás incorporar a tu rutina. Están pensadas especialmente para cubrir las necesidades diarias de las **personas autistas**.





AUTOCUIDADO

Seguir un estilo de vida saludable es prioritario para tu salud. Puedes:

- Planificar las comidas preparando **menús** semanales. Evitar procesados.
- Incluir **variedad** de alimentos saludables y de proximidad en la dieta: frutas, verduras, proteínas y cereales integrales.
- Adaptarte a tu **sensibilidad** sensorial eligiendo alimentos y texturas agradables.
- Encontrar **ejercicios adecuados** para ti.

Sobre tu vestuario y armario:

- Tener en cuenta los colores, texturas, **comodidad y preferencias** de estilo. Recuerda quitar bien las etiquetas.
- **Vestir por capas** te permite regular la temperatura y no agobiarte.
- Animarte a **probar nuevos estilos** y preguntar opiniones a tu entorno.
- Preparar la ropa con **antelación** y rotar el interior del armario por estación.



VIVIENDA

Para asegurarte de que tu espacio esté bien adaptado, recomendamos:

- **Establecer áreas** específicas para diferentes actividades. Emplear apoyos visuales y pictogramas.
- Aprovechar la **luz natural** y tener lámparas de **tonos cálidos** regulables.
- Considerar el uso de cortinas gruesas y alfombras para **reducir el sonido**.
- Mantener el ambiente **libre de olores** con purificadores y ventilación diaria.

Las tareas del hogar implican:

- Crear **horarios visuales** y tablas con las actividades que realizas a diario, por semana y de forma mensual.
- Programar alarmas y **recordatorios**.
- Dividir las tareas en **pasos pequeños**.
- **Distribuir** las tareas entre las personas de la vivienda de forma equitativa.

Puntos clave

1 Buscar formas de gestionar el estrés, hacer ejercicio regularmente, cuidar tu alimentación y respetar los horarios de sueño.



2 Tener claros los procedimientos de seguridad del hogar. Por ejemplo, usar guantes, no mezclar químicos y apagar los electrodomésticos.



3 Para ahorrar, comprar de segunda mano, preguntarte si lo necesitas de verdad, llevar dinero físico en vez de tarjetas o pedir cosas prestadas.



GESTIÓN

Para facilitar la gestión de tus cuentas, te damos ideas como:

- Buscar un facilitador o **gestor** que te asesore con tus trámites.
- Prever los **acontecimientos futuros**, como el presupuesto de navidad.
- Usar un Excel o una app para **controlar** tus gastos, ingresos y domiciliaciones.
- Comprar **en función del menú** semanal, en vez de guiarte por impulsos.

Al gestionar tu tiempo, piensa en:


- Ser **consciente del tiempo** que dedicas a tus responsabilidades y a tu ocio.
- **Planificar tus horarios** con una agenda.
- **Aprovechar** los días de vacaciones, invirtiéndolos en relaciones significativas y reservando momentos para ti.
- Buscar trabajos o estudios que **te aporten**.
- Dedicar **tiempo de calidad** a las mascotas.



El **Grupo de Consultoría Autista** ha elaborado este material informativo con consejos para ayudarte en tu paso a una vida más independiente.

Aprenderás cómo repartir las funciones y los roles de la casa, cómo poder gestionar tu dinero y qué aspectos tener en cuenta para llevar hábitos saludables.

Podrás aplicar estos **consejos** tanto si te has independizado como si vives con tu familia, garantizando **tu propio espacio**.

Consulta la **entidad especializada en autismo** más cercana para poder asesorarte y tener un apoyo extra hacia tu vida independiente. 

Puedes usar este QR y el enlace para ver más recursos útiles en tus rutinas y gestiones.



www.linktr.ee/vidaindependiente

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



COCEMFE



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



Financiado por:

