

Comunicación autista

Guía para familiares

Pilares fundamentales a considerar para comunicarte efectivamente con personas autistas

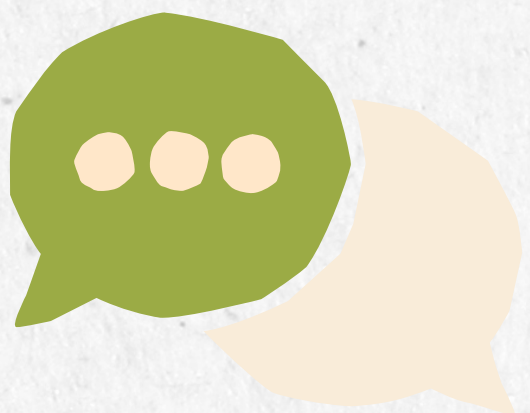
Emocionalidad



Las personas autistas a menudo experimentan emociones de manera intensa. Pueden llorar o expresar emociones de manera más visible, y esto no siempre es controlable. Estas reacciones no son caprichosas; son respuestas auténticas a su entorno. La sobrecarga sensorial, la ansiedad o los cambios inesperados pueden afectarles y el apoyo emocional es crucial. Es importante comprender que, aunque algo no te afecte, no significa que a los demás les ocurra lo mismo.

Formas de expresarse

Las personas autistas tienen dificultades para interpretar y entender el sarcasmo, la ironía o las indirectas. Para una comunicación efectiva, es fundamental expresar instrucciones de manera **clara y directa**. Evitar asumir que algo es "obvio" les ayuda a comprender mejor las expectativas.



Empatía



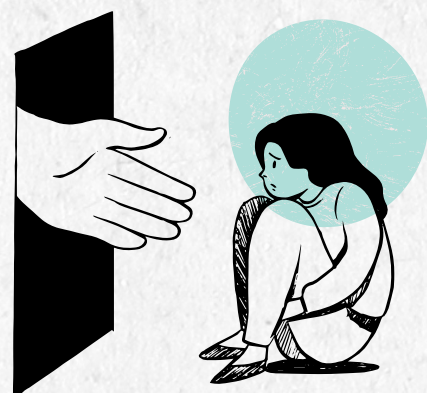
Contrario al estereotipo, las personas autistas pueden tener una empatía **afectiva** intensa. Sienten profundamente el dolor de los demás. Sin embargo, tienen dificultades **cognitivas** en la empatía, las cuales pueden llevar a malentendidos, como por ejemplo, les es difícil interpretar las expresiones faciales y gestos de otros. Esto quiere decir que por lo general les cuesta darse cuenta de forma espontánea cuando alguien está enojado, por lo que nuevamente es relevante destacar la necesidad de un lenguaje CLARO y directo.

Espacio de descanso

Las conversaciones complejas y discusiones pueden resultar agotadoras para las personas autistas. Proporcionar un espacio para descansar y recuperarse después de interacciones más intensas es fundamental. No exigir respuestas inmediatas y permitir momentos de soledad contribuyen a su bienestar emocional.



Apoyo Profesional



Ante cualquier dificultad en la comunicación o comprensión, considerar la consulta con profesionales es una opción valiosa. La aceptación de que tanto familiares como autistas pueden cometer errores es fundamental. La orientación de expertos puede proporcionar herramientas y estrategias para mejorar la comunicación y comprensión mutua.