



LA IMPORTANCIA DE CUIDAR A QUIÉNES CUIDAN A PERSONAS AUTISTAS

Las personas autistas pueden requerir de cuidados para su vida diaria, los que son esenciales para su bienestar físico y emocional. Dado que las personas cuidadoras juegan un papel vital, ayudando en diversas tareas y promoviendo su autonomía, pueden vivir mayores niveles de estrés y problemas de salud física y mental que la población general o de quienes cuidan a personas con otras necesidades.

El autismo es una condición presente durante todas las etapas de la vida, lo que implica que los apoyos y cuidados se deben adaptar a las necesidades concretas de cada persona en cada momento del curso de vida, desafiando a las personas cuidadoras a nuevos aprendizajes y retos.

¿CÓMO PUEDO APOYAR A QUIÉNES CUIDAN A PERSONAS AUTISTAS?

Las personas cuidadoras pueden requerir de apoyos en su rol, como por ejemplo compartir el cuidado con otras personas, dedicarse tiempo a sí mismas, a su propia salud y relacionarse con otras personas en distintos entornos. **Reconocer los cuidados como un derecho invita a promover la corresponsabilidad social y enfrentar desafíos de manera más equitativa y justa.**



No es necesario ser un especialista en autismo ni un profesional de los cuidados, basta con ser vecinos, compañeros o amigos. Apoyar de manera informal en aquello que necesiten las personas cuidadoras, relacionarse de forma natural y facilitar sus actividades, espacios y tiempos de recreo puede de ser de gran ayuda.

Profesionales de la salud y agentes sociales deben facilitar la formación y el empoderamiento de las familias y personas cuidadoras. Acompañarlos en el proceso de aceptación del diagnóstico, conocer sobre el autismo, apoyar el proceso de toma de decisiones, dar a conocer los derechos de la persona autista, la oferta disponible y conectarlos con los recursos de la comunidad es clave para ayudar a los/as cuidadores/es a enfrentar los desafíos asociados a esta tarea.

¿CÓMO PUEDO CUIDAR MI BIENESTAR SI CUIDO A UNA PERSONA AUTISTA?

El autocuidado es esencial para mantener una buena salud y bienestar. Algunas recomendaciones de autocuidado son:

- Realizar actividad física, mantener una alimentación sana, dormir y descansar lo suficiente.
- Reconocer mis emociones y expresarlas de manera clara y empática.
- Establecer límites y comunicarlos de forma clara y respetuosa.
- Buscar ayuda profesional cuando lo requiera.
- Practicar técnicas de meditación, tai chi, yoga, o respiración profunda. Existen muchas en la web.
- Realizar caminatas y actividades en la naturaleza.
- Identificar y realizar actividades que disfrute, como leer, escuchar música, pasar tiempo con seres queridos u otras que sean de tu agrado.
- Ejercitar la mente a través de la lectura o algún ejercicio de estimulación cognitiva.
- Mantener una rutina diaria y planificar el día.
- Identificar y mantener las redes de apoyo con familiares y amigos.
- Participar en grupos de apoyo u organizaciones de familiares.
- Participar en instancias de capacitación y formación.



- Compartir la toma de decisiones.
- Buscar servicios y recursos locales como, por ejemplo: oficinas de discapacidad, organizaciones sociales, centros de apoyo, entre otros.
- Acomodar los espacios físicos de la casa eliminando objetos que pudieran causar accidentes dentro del hogar.
- Conocer “el autismo” de la persona que cuida, identificar los factores estresores o desencadenantes de situaciones de desregulación y contar con estrategias de anticipación.
- Cada persona autista es única, por lo que evita hacer comparaciones con otras personas y ten paciencia en la obtención de logros y aprendizajes, dándoles tiempo para hacer su propio proceso de ajuste.
- Involucrar a la persona autista en la planificación y toma de decisiones en el hogar, cuando corresponda.
- Los cuidados siempre son ejecutados por una persona con su propia historia, gustos y preferencias. Busca en su propia biografía aquellas cosas y acciones que contribuyan a su bienestar y que le puedan ayudar a cuidar.

Recuerda que el autocuidado es un hábito y, aunque puede ser un desafío al principio, con el tiempo se convertirá en una parte natural de la vida.

¡Cuida de ti mismo para poder cuidar mejor de los demás!

