



PROJECTE **CUP OF TEA**



El grup Cup of Tea @cuppteapodcast us volem fer arribar els nostres suggeriments en aquest Nadal



Guia de Supervivència Nadalenca: Edició *AUTISTA*

Aquest document és una eina per a tu, per validar la teva experiència, i per a la teva família, construir un pont de comprensió i respecte MUTUO durant aquestes festes.



Per a l'Adult Autista: El teu Kit d'Autocura

1. Gestiona el teu "Pressupost Energètic": No has d'estar present el 100% del temps. Si el sopar dura 4 hores, planifica "descansos sensorials" en un lloc tranquil cada hora. Pacta que si marxes, té a veure en la necessitat de càrrega de bateria i després tornes. Els estimes però la trobada en pot resultar sobre estimulant!
2. Hi ha alguns *suports*, "*gadgets*" que no són negociables sinó necessaris i reguladors de l'esdeveniment:
 - ✚ Utilitzar auriculars de cancel·lació de soroll,
 - ✚ taps tipus *Loop*
 - ✚ tenir un *fidjet toy* a la mà no és de mala educació
 - ✚ manta de pes o jaqueta/capes de roba (que fan pressió profunda i el mateix efecte)
3. La "Sortida d'Emergència" Social: Tingues preparada una frase de sortida per quan el soroll sigui excessiu: "*M'ho estic passant bé, però la meva bateria sensorial està baixa. Aniré a prendre una mica l'aire/descansar un moment per poder continuar gaudint després*".
4. Prioritza el teu benestar sobre el protocol: Si un aliment et produeix aversió sensorial, no et forçis. Tens dret a triar què entra al teu cos, fins i tot per Nadal i ser respectuós del que s'ha preparat amb il·lusió per la festa, malgrat no t'agradi.



@cuppteapodcast



"Scripts" Ràpids (Què dir en moments tensos)

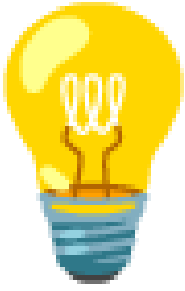
Situació	Què pots dir (Persona Autista)
Preguntes sobre el futur o la vida personal	"Agraeixo el teu interès, però avui prefereixo desconnectar de la feina i gaudir del sopar".
Pressió per menjar alguna cosa específica	"Gràcies per cuinar-ho, però prefereixo no tastar-ho per un tema de sensibilitat a les textures".
Comentari sobre els auriculars	"Són la meva eina per poder ser aquí compartint amb vosaltres sense aclaparar-me amb el soroll".



KIT FAMILIAR/AMISTATS: Què has de saber? Estratègies preventives de malestar i Reguladores de l'Emoció i Conducta

- Eviteu les sorpreses: Els canvis de plans d'última hora tenen un cost cognitiu elevat. Informeu de l'horari i de qui vindrà a casa amb antelació.
- Respecteu el "No": Si el vostre familiar autista rebutja una abraçada o prefereix no participar en un joc sorollós, no és desinterès cap a vosaltres, és autocura. **No us ho prengueu com una cosa personal.**
- Compte amb la il·luminació i el so: Les llums que parpellegen o tenir la televisió i la música enceses alhora poden causar una sobrecàrrega. Consulteu si l'ambient és còmode per a tothom o enteneu que marxin de la sala per a poder regular-se.
- **Validació en lloc de crítica:** En comptes de jutjar "Per què estàs amb el mòbil/cascos, no hi ha per tant?", proveu amb:
 - ✚ "M'alegra que siguis aquí amb nosaltres, si has de fer descansos, endavant!!";
 - ✚ "Et pregunto des del desconeixement i interès per entendre't: per què et poses els cascocs?"





DESIG NADALENC

"El Nadal no ha de ser perfecte per ser especial. El millor regal que podem oferir-nos és la **flexibilitat**: que cadascú pugui participar de la celebració segons les seves capacitats, construint un espai on tant el desig de compartir de la família com la necessitat de calma de cadascú siguin respectats."

