

CHECKLIST PREVIA AL VIAJE CON UNA PERSONA CON AUTISMO

Viajar con una persona con autismo puede ser una experiencia maravillosa, pero también puede presentar desafíos únicos que, con una buena preparación, se pueden anticipar y manejar mejor.

Esta checklist ha sido diseñada para ayudarte a planificar cada paso del viaje, desde la elección del alojamiento hasta la organización del equipaje y la comunicación con el personal.

Siguiendo esta guía práctica, podrás minimizar imprevistos, reducir el estrés y aumentar las posibilidades de que toda la familia disfrute de un viaje tranquilo y satisfactorio.

Recuerda que cada persona es única, por lo que te animamos a adaptar esta checklist a tus necesidades específicas y a sumar aquellos detalles que hagan que el viaje sea realmente cómodo y feliz para ti y tus seres queridos.

Checklist

1. Preparación y planificación

- Informarse sobre el destino y sus condiciones sensoriales (ruido, iluminación, multitudes).
- Elegir alojamientos certificados o con experiencia en accesibilidad cognitiva (como los Espacios Cognitia Autism Care).
- Contactar con el hotel para informar sobre necesidades especiales y consultar posibles adaptaciones.
- Preparar documentos médicos o informes relevantes para emergencias (si es necesario).
- Planificar horarios flexibles para evitar aglomeraciones y sobreestimulación.

2. Equipaje y material sensorial

- Empacar el kit sensorial (auriculares, juguetes favoritos, mantas, etc.).
- Llevar dispositivos o apps que faciliten la comunicación o relajación.
- Incluir snacks o alimentos preferidos y adaptados.
- Preparar ropa cómoda y adecuada al clima del destino.

3. Comunicación y organización

- Crear un guion o lista con instrucciones claras para el personal del hotel (puede ser un papel o app).
- Enseñar a la persona con autismo qué esperar durante el viaje (usando imágenes o historias sociales).
- Coordinar con acompañantes o familiares el rol y apoyo durante el viaje.

4. Durante el viaje

- Identificar zonas tranquilas en aeropuertos, estaciones o estaciones de servicio.
- Establecer señales o palabras clave para indicar sobrecarga sensorial o necesidad de pausa.
- Mantener objetos o actividades que ayuden a la autorregulación accesibles.

5. En el destino

- Verificar con el hotel las adaptaciones disponibles a la llegada.
 - Planificar actividades con tiempos de descanso y lugares seguros.
 - Mantener contacto con otros miembros de la familia o soporte en caso de imprevistos.
-

Recuerda que planificar con tiempo y con calma es la clave para disfrutar de un viaje exitoso y lleno de momentos especiales.

No dudes en adaptar esta checklist a las particularidades de tu familia y en pedir apoyo siempre que lo necesites.

En Cognitia estamos comprometidos a acompañarte en este camino para que viajar con autismo sea cada vez más accesible y satisfactorio para todos.

¡Te deseamos un viaje lleno de buenas experiencias y aprendizajes!



COGNITIA CONSULTING

Cognitia Consulting

Transformamos espacios turísticos para que sean accesibles, comprensivos y seguros para personas con autismo y sus familias.

🌐 www.cognitiaconsulting.com

✉ contacto@cognitiaconsulting.es