



Abril es el mes de la aceptación del autismo

Consejos para apoyar a los colegas neurodiversos

Fomentar la inclusión ayuda a las personas a prosperar en un mundo diverso. Un aspecto vital de la inclusión que a menudo pasa desapercibido es la neurodiversidad, es decir, el reconocimiento y la aceptación de las diferencias neurológicas. Al abrazar la neurodiversidad, podemos fomentar entornos inclusivos y prósperos que celebren las mentes únicas y promuevan el éxito de todas las personas. Tenga en cuenta los siguientes consejos para apoyar a sus colegas neurodiversos.

Evite la sobrecarga sensorial

La sobrecarga sensorial puede ser un problema importante para las personas neurodiversas. Esto puede incluir luces brillantes, ruidos fuertes y olores intensos. Sea consciente de ello cuando se relacione con sus colegas neurodiversos, ofreciéndoles colaborar en un espacio de trabajo tranquilo y reduciendo el desorden visual.

Adapte su comunicación

Para adaptarse mejor a los colegas neurodiversos, varíe su estilo de comunicación y los canales que utiliza. Cuando trabajen juntos en un proyecto, evite el lenguaje confuso y ofrezca múltiples canales para la retroalimentación. Considere la posibilidad de distribuir el orden del día con antelación, grabar la reunión para que los compañeros puedan volver a verla y presentar las ideas en formato visual y de texto.

Fomente la empatía y la comprensión

Dedique tiempo a informarse sobre la neurodiversidad y los retos específicos a los que se enfrentan las personas con trastornos como el autismo, el TDAH, la dislexia y otros. Si tiene un miembro neurodiverso en su equipo, escuche, aprenda y trate de comprender sus experiencias y perspectivas.

Sea un defensor

Defienda a sus colegas neurodiversos cuestionando los estereotipos y los conceptos erróneos, defendiendo sus necesidades y celebrando sus puntos fuertes únicos. Si ve u oye algo potencialmente perjudicial u ofensivo, plantéelo. Su apoyo no pasará desapercibido.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.