

Cómo crear un entorno inclusivo para las personas neurodiversas

Las personas neurodiversas aportan nuevas ideas, creatividad y puntos fuertes a las escuelas, los lugares de trabajo y las comunidades. Sin embargo, muchos sistemas están diseñados para un solo tipo de pensamiento. Esto puede dificultar la vida cotidiana de las personas que piensan o aprenden de manera diferente. Los padres, maestros y empleadores pueden ayudar creando espacios en los que las personas neurodiversas se sientan bienvenidas y apoyadas.

Retos a los que pueden enfrentarse las personas neurodiversas

En la escuela, un niño con ADHD puede tener dificultades para permanecer sentado durante periodos largos. Su cerebro suele funcionar mejor con el movimiento. En la universidad, muchos estudiantes con diferencias de aprendizaje no reciben el apoyo que necesitan (Postsecondary National Policy Institute). En el trabajo, se puede malinterpretar a una persona con autismo porque se comunica de manera directa o es sensible al ruido o la luz. Esto puede suponer un reto a la hora de mantener el empleo (Stanford Medicine). Estos retos no son defectos. Cuando los sistemas no se adaptan, las personas neurodiversas pueden sentirse estresadas, excluidas o abrumadas.

Formas de apoyar las necesidades neurodiversas

La inclusión comienza con la comprensión y pequeños cambios. En las escuelas, el aprendizaje flexible puede ayudar a muchos estudiantes. Los descansos cortos para moverse, las herramientas visuales o las diferentes formas de mostrar el aprendizaje pueden facilitar las lecciones. Los espacios tranquilos o los auriculares con cancelación de ruido pueden ayudar con el sonido y la luz. Los estudiantes también pueden necesitar ayuda para manejar las emociones intensas, incluyendo pedir ayuda, usar gráficos de emociones o tomar breves recesos. Hablar abiertamente con los estudiantes sobre lo que los ayuda a generar confianza y respeto.

En los lugares de trabajo, las instrucciones claras y las opciones de trabajo flexibles pueden ayudar a los empleados a tener éxito. Esto puede incluir plazos flexibles, trabajo a distancia o áreas de trabajo tranquilas. Ajustar la iluminación o el ruido también

[Más información en la página 2](#)



Hasta el 43 % de los estudiantes que declaran tener discapacidades neurodiversas no reciben adaptaciones en la educación superior.

Postsecondary National Policy Institute

LCT00266-20260217



puede ayudar. Las reuniones periódicas y los objetivos claros pueden reducir el estrés y mejorar la concentración. Muchos empleados neurodivergentes son buenos resolviendo problemas o detectando patrones. Cuando los empleadores se centran en estos puntos fuertes, todos se benefician.

Cómo entender las diferentes perspectivas

Los maestros y los empleadores pueden ayudar aprendiendo más sobre la neurodiversidad. Esto ayuda a explicar comportamientos que pueden parecer diferentes. Hacer preguntas sencillas sobre cómo aprende o trabaja mejor una persona puede ayudar a ofrecerle un mejor apoyo. También es importante valorar las diferentes formas de pensar. Estas diferencias aportan nuevas ideas y creatividad.

Algunos lugares de trabajo ofrecen programas de asistencia al empleado o EAP. Estos programas pueden ayudar con el estrés, el apoyo a la salud mental o la comunicación en el trabajo. A los padres, los EAP también pueden ayudarlos con las preocupaciones escolares o los servicios de manutención infantil.

Mostrando interés, respetando las diferencias y usando los recursos disponibles, podemos crear espacios en los que todos tengan la oportunidad de triunfar.

#NeurodiversityChampions #WhatsStrongWithYou

Si usted o un ser querido sienten curiosidad por la neurodiversidad o pueden ser neurodiversos, visite Neurodiversity Education Academy para obtener más recursos.

Revisado por el director del Programa de Recursos para el Autismo, MA, BCBA, LBA