NIEVES CASANOVA

Comunicar mis necesidades

Guía práctica de comunicación y adaptaciones para personas autistas adultas

- ✓ *Ejemplos de mensajes*
- ✓ *Situaciones cotidianas*
- ✓ *Adaptaciones útiles*
- ✓ *Frases que puedes personalizar*

Nieves Casanova
Divulgadora autismo adulto

nievescasanova.es

Antes de empezar

Saber qué necesitas y encontrar palabras para comunicarlo son dos cosas diferentes. Quizá reconozcas que el ruido te agota, pero no sepas cómo pedir que bajen el volumen. Tal vez quieras seguir una conversación, aunque necesites más tiempo para responder. O puede que hayas aprendido a justificar cada límite hasta quedarte sin energía.

Este cuaderno reúne ejemplos de comunicación que puedes copiar, modificar o utilizar únicamente como inspiración. No son frases mágicas ni garantizan que otras personas respondan bien. Tampoco tienes que explicar tu diagnóstico, dar detalles íntimos o encontrar una fórmula impecable para que tus necesidades sean legítimas.

La comunicación puede ser oral, escrita, mediante apoyos visuales o con ayuda de otra persona de confianza. Puedes elegir el canal y el momento que te resulten más accesibles. Hay contextos en los que comunicar algo no es seguro o no es posible: también importa valorar las circunstancias y proteger tu privacidad.

Cómo usar esta guía: busca la situación que se parezca a la tuya, selecciona una frase y cambia lo necesario. Puedes eliminar explicaciones, ajustar el tono o pedir ayuda para redactarla. No es un programa de entrenamiento ni una lista de tareas.

Este material es divulgativo. No sustituye asesoramiento profesional o jurídico individualizado ni pretende establecer qué ajustes están garantizados legalmente en cada situación.

Un mapa rápido para comunicar

Una estructura opcional en cuatro piezas

1. Situación: «En las reuniones con varias personas hablando a la vez…»

2. Necesidad: «…me cuesta procesar la información».

3. Petición concreta: «¿Podemos hablar por turnos o enviar los puntos por escrito?»

4. Alternativa: «Si ahora no es posible, puedo responder después por correo».

No tienes que utilizar las cuatro partes. A veces basta con «Necesito una pausa»; otras veces explicar el motivo ayuda a negociar un cambio. La extensión de tu mensaje depende de ti.

Frases de entrada

- «Necesito comentarte algo para poder participar mejor».
- «Me resulta más fácil explicarlo por escrito».
- «No puedo responder ahora; te contestaré cuando haya podido pensarlo».
- «Me ayudaría que concretáramos qué esperas de mí».
- «Esto no me funciona; ¿podemos buscar otra manera?»

Si la otra persona no comprende la petición

Puedes repetir el límite sin entrar en un debate sobre si tu necesidad es «suficiente». También puedes proponer una alternativa, posponer la conversación o buscar apoyo. Comunicar no significa conseguir siempre un acuerdo; significa disponer de una manera de expresar tu posición.

01 Cuando necesito menos estímulos

El ruido, las luces, los olores, las conversaciones simultáneas u otros estímulos pueden dificultar la concentración, el bienestar o la participación. No hace falta llegar a la saturación para pedir un cambio.

Qué puedes comunicar

- Qué estímulo concreto te está afectando.
- Qué modificación sería útil: menos volumen, luz más suave, otro lugar o una pausa.
- Si necesitas retirarte y cuándo, aproximadamente, podrías volver.

Un mensaje que puedes adaptar

> «El ruido de fondo me está dificultando seguir la conversación. ¿Podemos bajar la música o movernos a un lugar más tranquilo?»

Otras formas de expresarlo

«Necesito unos minutos en un espacio con menos estímulos». / «Voy a usar auriculares para poder concentrarme». / «Esta iluminación me resulta molesta; ¿podemos cambiar de sitio?»

Una idea importante

Un ajuste sensorial no es un capricho ni requiere que otras personas perciban el estímulo de la misma manera.

02 Cuando necesito tiempo para procesar

Comprender una pregunta, organizar la respuesta y expresarla puede requerir tiempo, especialmente si hay presión, interrupciones o mucha información a la vez.

Qué puedes comunicar

- Que necesitas unos minutos o un plazo razonable.
- Que prefieres recibir preguntas o instrucciones por escrito.
- Que una respuesta inmediata no es la única manera de participar.

Un mensaje que puedes adaptar

> «Quiero responderte bien, pero necesito tiempo para ordenar la información. ¿Puedo contestarte esta tarde por escrito?»

Otras formas de expresarlo

«Dame un momento para pensarlo». / «¿Puedes repetirlo de otra forma?». / «¿Me envías los puntos principales por mensaje?»

Una idea importante

Necesitar más tiempo no implica desinterés ni permite sacar conclusiones sobre tu capacidad de comprensión.

03 Cuando tengo que cancelar o cambiar un plan

A veces la energía disponible cambia, surge una sobrecarga o aparecen necesidades de descanso. Cancelar puede generar culpa, especialmente cuando temes decepcionar a alguien.

Qué puedes comunicar

- La decisión, de manera clara y sin prometer lo que no sabes si podrás cumplir.
- Si quieres, una alternativa realista; no es obligatoria.
- La cantidad de información personal que deseas compartir.

Un mensaje que puedes adaptar

> «Hoy no voy a poder quedar. Necesito descansar y prefiero avisarte con tiempo. Gracias por comprenderlo.»

Otras formas de expresarlo

«No puedo comprometerme esta semana». / «Prefiero un plan más corto y tranquilo». / «Si te parece, buscamos otro día; te confirmaré cuando pueda»

Una idea importante

Puedes ser considerada con otras personas sin ofrecer explicaciones exhaustivas sobre tu cansancio o tu salud.

04 Cuando una conversación me resulta difícil

Las conversaciones con interrupciones, ironías, varios interlocutores o instrucciones ambiguas pueden aumentar el esfuerzo de procesamiento. Pedir claridad es una adaptación de la comunicación, no una falta de interés.

Qué puedes comunicar

- Qué aspecto dificulta la conversación: velocidad, ambigüedad o simultaneidad.
- Qué ayudaría: turnos, preguntas concretas, resumen o comunicación escrita.
- Si necesitas detener la conversación temporalmente.

Un mensaje que puedes adaptar

> «Me está costando seguir varios temas a la vez. ¿Podemos tratar uno por uno y dejar los acuerdos por escrito?»

Otras formas de expresarlo

«¿Qué necesitas exactamente que haga?». / «Prefiero que me lo digas de forma directa». / «¿Podemos retomar esto cuando haya menos ruido?»

Una idea importante

Una conversación accesible requiere flexibilidad de quienes participan; no recae toda la responsabilidad sobre una sola persona.

05 Cuando necesito recuperarme después de socializar

Una interacción agradable también puede implicar esfuerzo sensorial, atencional o social. La necesidad de tiempo a solas no determina cuánto aprecias a las personas con las que has estado.

Qué puedes comunicar

- Que necesitas un periodo sin conversación o sin planes.
- Que tu retirada no implica necesariamente enfado o rechazo.
- Cómo prefieres retomar el contacto, si lo sabes.

Un mensaje que puedes adaptar

> «Me ha gustado verte. Ahora necesito un rato de silencio para recuperarme; no tiene que ver contigo.»

Otras formas de expresarlo

«Después de una reunión suelo necesitar estar a solas». / «Hoy prefiero no hablar por teléfono; mañana podemos escribirnos». / «Voy a irme antes para cuidar mi energía»

Una idea importante

Puedes disfrutar del vínculo y necesitar distancia temporal. Ambas cosas son compatibles.

06 Cuando los cambios imprevistos me desorganizan

Las transiciones y la incertidumbre pueden exigir un esfuerzo adicional. Anticipar cambios y recibir información clara puede facilitar la organización, sin que eso signifique que toda variación sea imposible.

Qué puedes comunicar

- Qué información te ayuda: horario, duración, lugar, personas o pasos.
- Cuánto aviso previo sería útil, cuando sea viable.
- Qué alternativa necesitas si surge un cambio inevitable.

Un mensaje que puedes adaptar

> «Los cambios de última hora me dificultan organizarme. Si se modifica el plan, ¿puedes avisarme en cuanto lo sepas y decirme qué cambia exactamente?»

Otras formas de expresarlo

«¿Me confirmas el horario y la duración aproximada?». / «Necesito unos minutos para reorganizarme». / «¿Cuál es la nueva prioridad?»

Una idea importante

Pedir anticipación no es exigir que todo permanezca inmóvil: es buscar condiciones más previsibles y manejables.

07 Cuando necesito poner un límite

Los límites pueden referirse al tiempo, al contacto, al ruido, a la disponibilidad o a las demandas que puedes sostener. No requieren una explicación perfecta.

Qué puedes comunicar

- Qué no puedes o no quieres hacer.
- Qué sí puedes ofrecer, únicamente si lo deseas.
- Si la decisión es definitiva o necesitas revisarla después.

Un mensaje que puedes adaptar

> «Hoy no puedo asumir otra tarea. Necesito terminar lo que ya tengo pendiente antes de aceptar algo más.»

Otras formas de expresarlo

«No quiero hablar de este tema». / «Necesito que no me interrumpas ahora». / «Prefiero que me preguntes antes de abrazarme». / «No estoy disponible esta tarde»

Una idea importante

Un límite respetuoso puede incomodar a alguien sin dejar de ser legítimo. Su eficacia también depende del contexto y de la respuesta ajena.

08 Cuando necesito ajustes en el trabajo o los estudios

La posibilidad de participar en igualdad de condiciones puede mejorar con instrucciones claras, organización previsible y adaptaciones del entorno. La petición concreta dependerá del puesto, el centro y las circunstancias.

Qué puedes comunicar

- Qué barrera aparece y cómo afecta a la tarea.
- Qué ajuste específico propones y para qué serviría.
- Con quién conviene tratarlo y qué información personal quieres reservar.

Un mensaje que puedes adaptar

> «Para realizar esta tarea con mayor precisión, me ayudaría recibir las instrucciones y los cambios de prioridad por escrito. ¿Podemos probar este sistema y revisar si funciona?»

Otras formas de expresarlo

«¿Podemos acordar un lugar con menos interrupciones?». / «Me ayudaría conocer el orden del día antes de la reunión». / «¿Podemos fijar plazos y prioridades de forma explícita?»

Una idea importante

Este ejemplo no equivale a una solicitud jurídica formal. Las vías, obligaciones y derechos concretos dependen de la normativa y del contexto; para trámites formales conviene obtener orientación específica.

09 Cuando quiero explicar algo sin revelar mi diagnóstico

No siempre es necesario compartir una etiqueta diagnóstica para expresar una preferencia o pedir una modificación cotidiana. La decisión de revelar información personal te corresponde, dentro de las condiciones de cada contexto.

Qué puedes comunicar

- Qué dificultad práctica aparece.
- Qué cambio solicitas.
- Qué información prefieres mantener privada.

Un mensaje que puedes adaptar

> «Me resulta más fácil seguir las indicaciones cuando están por escrito. ¿Podrías enviármelas así?»

Otras formas de expresarlo

«Necesito un lugar más tranquilo». / «Trabajo mejor con instrucciones concretas». / «Prefiero confirmar los detalles por mensaje».

Una idea importante

Tu privacidad importa. En determinados procedimientos formales puede requerirse documentación específica; eso no significa que debas contar tu historia personal a todo el mundo.

10 Cuando no encuentro las palabras

Puede haber momentos de saturación, bloqueo o agotamiento en los que hablar resulte especialmente difícil. Preparar una alternativa antes de necesitarla puede ayudar, pero no es obligatorio.

Qué puedes comunicar

- Una señal breve para pedir una pausa.
- Un mensaje guardado en el móvil o una tarjeta.
- Una persona de apoyo, si la tienes y deseas contar con ella.

Un mensaje que puedes adaptar

> «Ahora no puedo hablar. Necesito parar y estar en silencio. Cuando pueda, te escribiré.»

Otras formas de expresarlo

«Necesito salir un momento». / «No puedo responder ahora». / «Por favor, escríbemelo». / «No me hagas más preguntas por el momento»

Una idea importante

No poder hablar en un momento concreto no invalida tus necesidades ni tu capacidad para tomar decisiones.

Mensajes breves para tener a mano

Puedes guardar esta página en el móvil, hacer una captura o copiar las frases que te sirvan. Modifícalas para que suenen a ti.

PAUSA

«Necesito parar unos minutos.»

TIEMPO

«Te responderé cuando haya podido pensarlo.»

CLARIDAD

«¿Puedes concretar qué necesitas de mí?»

ESCRITO

«Prefiero que me lo envíes por escrito.»

SENSORIAL

«Este lugar me está sobrecargando; necesito salir.»

PLANES

«Hoy no puedo quedar. Gracias por entenderlo.»

LÍMITE

«No estoy disponible para eso.»

CAMBIOS

«¿Me explicas qué ha cambiado y qué es prioritario?»

CONTACTO

«Necesito estar a solas un rato; luego hablamos.»

PRIVACIDAD

«Prefiero no dar más detalles personales.»

Cuando pedir algo no funciona

Es posible que la otra persona minimice tu necesidad, la interprete como una crítica o no pueda aceptar el ajuste propuesto. No siempre existe una frase capaz de resolver esa situación. Puedes valorar si conviene reformular la petición, ofrecer una alternativa, buscar mediación o retirarte de una conversación que no está siendo útil.

Si hay una relación de poder —por ejemplo, en el trabajo, los estudios o un servicio—, documentar por escrito lo solicitado y buscar orientación especializada puede ser más adecuado que insistir informalmente. No todas las situaciones permiten negociar en igualdad de condiciones.

También puedes pedir ayuda a alguien de confianza para redactar un mensaje o acompañarte. Recibir apoyo no resta autonomía: puede ser una manera de ejercerla.

Una última idea

Comunicar tus necesidades no consiste en convencer a todo el mundo de que las apruebe. Consiste en poder nombrarlas, cuando sea posible y seguro, con la claridad y el grado de intimidad que tú elijas.

No tienes que expresarte perfectamente para merecer comprensión.

Sobre este cuaderno

Esta guía se ha creado como material divulgativo y práctico para personas autistas adultas. Los ejemplos son orientativos y no sustituyen el acompañamiento individual cuando se necesita. Cada persona tiene un perfil, un contexto y unos recursos diferentes; por eso no existe una fórmula universal de comunicación.

Puedes usar estas frases como punto de partida, adaptarlas o descartarlas. El objetivo no es enseñarte a ocultar tu forma de comunicarte ni exigirte más adaptación, sino ampliar las opciones disponibles para expresar tus necesidades.

Nieves Casanova

Divulgadora autismo adulto

nievescasanova.es