

Revista iluminemos

Vol. 01 · Junio-Julio 2026



INTRODUCCIÓN

Estos meses de verano en Iluminemos nos invitaron a hablar de inclusión desde muchos lugares: desde el aula, la familia y la comunidad, pero también desde nuestras propias experiencias. Durante junio y julio aprendimos que nuestras preferencias, nuestra forma de comunicarnos y nuestra capacidad productiva no determinan cuánto valemos.

Hablamos de autismo, capacitismo, sensibilidad auditiva, inclusión educativa, meltdowns y estrategias para acompañarlos. También abrimos conversaciones sobre derechos, duelo, resiliencia, maternidad y las distintas maneras de vivir el autismo. Pero también hubo espacio para divertirnos y convivir. Jugamos videojuegos, visitamos museos, fuimos a parques, vivimos días llenos de adrenalina, bailamos en nuestro Antro Relax y disfrutamos funciones relajadas en el cine. En este primer boletín queremos compartir un poquito de todo lo que vivimos durante estos dos meses y agradecer a quienes hicieron posible cada actividad, encuentro, cada conversación y cada momento.

Gracias por ser parte de nuestra comunidad. ¡Bienvenidxs a nuestro primer volumen del boletín bimestral de Iluminemos Por El Autismo!



LO QUE APRENDIMOS



Durante junio y julio compartimos información, experiencias y herramientas para seguir construyendo una comunidad más informada, empática e inclusiva. Estos fueron algunos de los temas que nos acompañaron:

ORGULLO AUTISTA



Celebramos las identidades autistas y seguimos promoviendo una mirada que reconozca la diversidad y los derechos de las personas autistas.

Meltdowns



Hablamos sobre cómo reconocer las señales de un meltdown, qué podemos hacer para prevenirlo y sobre todo, cómo acompañar sin juzgar.

Sensibilidad auditiva



Sensibilidad auditiva en el Autismo -

No todos escuchamos igual.



Sé empático:

1. **Reduce** el uso de cohetes
2. **Ofrece** espacios tranquilos
3. **Respetar** la sensibilidad de tod@s



No es "solo ruido", es una **sobrecarga sensorial** real.



El ruido de los fuegos artificiales puede ser **doloroso y abrumador** para muchas personas autistas.



Cuidar la sensibilidad auditiva es cuidar a nuestra comunidad.



Conocimos más sobre cómo pueden experimentarse los sonidos de manera diferente y qué apoyos pueden favorecer el bienestar.

Inclusión en el aula



Reflexionamos sobre cómo construir espacios educativos donde todas las personas puedan participar, aprender y sentirse parte.

Capacitismo



Hablamos sobre las ideas y prácticas que discriminan a las personas por su discapacidad y sobre la importancia de cuestionarlas.

Profesores sombra



¿Qué significa ser maestrx sombra?





Un o Una profesora sombra es una profesional que acompaña a una persona neurodivergente dentro del entorno escolar para favorecer su acceso, participación y autonomía.

Exploramos qué son, cuál puede ser su función y la importancia de que su acompañamiento favorezca la autonomía y la inclusión.

Autismo y fútbol



Que incómodo

Está muy cerca

No me toques

Para ti es ambiente.

Para alguien más es abrumador.

Ese abrazo no solicitado puede afectar a una persona autista con hipersensibilidad táctil. Recuerda preguntar si la persona se siente cómoda con el contacto físico.

Invita 'el snack del estadio'. Dona desde 50 pesos. Ayuda a llevar información, apoyo y acompañamiento a más familias.



@iluminemosporautismo
55 8411 3875



No griten tanto

Ashhhhhh

Me estoy abrumando

Muy fuerte

Para ti es euforia.

Para alguien más es demasiado.

Ese grito llega a superar los 100 decibeles y para algunas personas autistas puede equivaler a dolor físico. Disminuir el volumen y buscar espacios tranquilos es fundamental.

Invita 'un gol'. Dona desde 50 pesos. Ayuda a Iluminemos a seguir trabajando en pro de la comunidad autista y sus familias.



@iluminemosporautismo
55 8411 3875

Durante nuestra campaña del Mundial recordamos que a muchas personas autistas también les gusta el fútbol, aunque pueden vivir y disfrutar esta experiencia de maneras diferentes. **Gracias a las alumnas de la Universidad Anáhuac por desarrollar esta campaña con nosotrxs.**

Campaña: Mujeres Autistas



MENOS MITOS, MÁS DATOS:
Cerramos la etapa de recolección de datos. ¡Gracias por construir este primer panorama real de mujeres y niñas autistas en México!



Una campaña de
iluminemos
POR EL AUTISMO.

Una campaña de
iluminemos
POR EL AUTISMO.

¿QUÉ SIGUE AHORA?

No dejaremos que estas respuestas se queden en una base de datos olvidada. Estamos procesando cada testimonio para:

- 1 CREAR EL PRIMER REPORTE NACIONAL** sobre Autismo en Mujeres para entregar a legisladores y exigir políticas públicas de inclusión.
- 2 INFORMAR AL SECTOR MÉDICO Y EDUCATIVO** con estadísticas reales que frenen los diagnósticos tardíos y el sesgo de género.
- 3 DEVOLVER LOS DATOS A LA COMUNIDAD** en infografías para que nunca más una mujer o una niña vuelva a sentirse invisible.

Una campaña de
iluminemos
POR EL AUTISMO.

El autismo en mujeres no es una moda, es una realidad que hoy ya tiene datos. ¡Gracias a cada adulta, madre, padre y tutor que alzó la voz! Esto es solo el comienzo.



Una iniciativa de y para mujeres autistas.



¡GRACIAS POR HACER HISTORIA CON NOSOTRAS!

Los formularios han cerrado y la respuesta superó todo lo que imaginamos. Gracias a cada mujer autista adulta y a cada familia que confió en nosotras para sumar la historia de sus niñas y adolescentes. Las mujeres, niñas y adolescentes autistas ya no seremos invisibilizadas ni minimizadas, nunca más.

Una campaña de
iluminemos
POR EL AUTISMO.



Una campaña de
iluminemos
POR EL AUTISMO.

PRÓXIMAMENTE

Tras el cierre histórico de nuestra convocatoria, queremos contarles en qué vamos. Nuestro equipo sigue trabajando con muchísimo respeto, cuidado y rigor analizando cada testimonio recibido.

Procesar tantas historias con la seriedad que merecen toma tiempo, pero les aseguramos que la espera valdrá la pena. Próximamente daremos a conocer los resultados de este muestreo ciudadano independiente.



Seguimos trabajando en los resultados de nuestra encuesta "Mujeres autistas detrás de las máscaras: también contamos", creada por Iluminemos por el Autismo para conocer más sobre las experiencias de las mujeres autistas y cómo viven el autismo en México.

¿Quieres conocer más?
Encuentra este y más contenido valioso en nuestras redes sociales y sigue aprendiendo con nuestra comunidad.



Salidas inclusivas y eventos



Durante junio y julio tuvimos salidas inclusivas llenas de diversión, adrenalina, arte y muchas experiencias compartidas con nuestras familias y comunidad.



Arena Santa Fe

Nos reunimos para jugar videojuegos, compartir partidas y disfrutar de una tarde diferente.



Museo de Arte Moderno

¡El Museo de Arte Moderno nos invitó a conocer El jardín inconcluso!. Un espacio mágico, lleno de posibilidades, imaginación y nuevas formas de acercarnos al arte.



Fly Extreme

Vivimos un día lleno de adrenalina, movimiento y diversión.



Imayina

Nos fuimos con nuestras familias a Imayina y pasamos un día increíble. Como cada visita es un momento mágico.



Antro Relax 3.^a edición

¡Volvimos a bailar! Nuestra tercera edición de Antro Relax nos regaló otra noche para disfrutar de la música, bailar y convivir en un espacio pensado para nuestra comunidad.

Un agradecimiento especial a **Jardín Paraíso** por donar su espacio y su tiempo para hacer posible este encuentro. Y, por supuesto, gracias a **Cancino** por acompañarnos con sus deliciosas pizzas.

**Nuestra
comunidad
también se
encuentra**

Funciones relajadas

Disfrutamos distintas películas en funciones pensadas para que más personas puedan disfrutar del cine en un ambiente con ajustes sensoriales colaboración con Cinepólis: Amos del Universo, Toy Story 5, Minions y Monstruos, Moana, La Odisea.
Recuerda que publicamos todas las funciones relajadas en nuestras redes sociales.



FUNDACIÓN
cinépolis

ASISTE A LAS FUNCIONES RELAJADAS

A toda nuestra comunidad, les invitamos a ver "Amos del Universo".

13, 14, 20 y 21 de junio

Esfera, Santiago Querétaro
Plaza San Fernando, Colima
Galerías Toluca
Las Américas, Ecatepec
Town Center, El Rosario, CDMX
Plaza Universidad, CDMX
Parque Vértice Tlaxcala
Las Américas Mérida
Angelópolis Puebla
Las Américas Xalapa
Sendero Acapulco
Galerías Cuernavaca

Oaxaca
Las Américas, Villahermosa
Poliforum Tuxtla
Galerías Campeche
Gran Plaza Cancun
Plaza Monarca, Tijuana
Galerías Mall, Hermosillo
Paseo Central Chihuahua
Cuatro Caminos Torreón
Galerías Monterrey
Plaza Campestre, Cd. Victoria
Gran Plaza Mazatlán

Galerías del Río, La Piedad
Galerías Zacatecas
Durango
Centro Máx, León
Plaza Cantera, Nayarit
Aguascalientes
Galerías Guadalajara
Plaza San Luis Potosí
Galerías Pachuca
Plaza Periférico, Reynosa

¡Venta de boletos en cinepolis.com y taquilla de cada sede!

Horario: la primera función del día en cada cine (varía entre 11:00 am y 2:00 pm).



FUNDACIÓN
cinépolis

ASISTE A LAS FUNCIONES RELAJADAS

A toda nuestra comunidad, les invitamos a ver "Toy Story 5".

27 y 28 de junio
4 y 5 de julio
11 y 12 de julio

Esfera, Santiago Querétaro
Plaza San Fernando, Colima
Galerías Toluca
Las Américas, Ecatepec
Town Center, El Rosario, CDMX
Plaza Universidad, CDMX
Parque Vértice Tlaxcala
Las Américas Mérida
Angelópolis Puebla
Las Américas Xalapa
Sendero Acapulco
Galerías Cuernavaca

Oaxaca
Las Américas, Villahermosa
Poliforum Tuxtla
Galerías Campeche
Gran Plaza Cancun
Plaza Monarca, Tijuana
Galerías Mall, Hermosillo
Paseo Central Chihuahua
Cuatro Caminos Torreón
Galerías Monterrey
Plaza Campestre, Cd. Victoria
Gran Plaza Mazatlán

Galerías del Río, La Piedad
Galerías Zacatecas
Durango
Centro Máx, León
Plaza Cantera, Nayarit
Aguascalientes
Galerías Guadalajara
Plaza San Luis Potosí
Galerías Pachuca
Plaza Periférico, Reynosa

¡Venta de boletos en cinepolis.com y taquilla de cada sede!

Horario: la primera función del día en cada cine (varía entre 11:00 am y 2:00 pm).



FUNDACIÓN
cinépolis

ASISTE A LAS FUNCIONES RELAJADAS

A toda nuestra comunidad, les invitamos a ver "Minions & Monstruos".

18 y 19 de julio

Esfera, Santiago Querétaro
Plaza San Fernando, Colima
Galerías Toluca
Las Américas, Ecatepec
Town Center, El Rosario, CDMX
Plaza Universidad, CDMX
Parque Vértice Tlaxcala
Las Américas Mérida
Angelópolis Puebla
Las Américas Xalapa
Sendero Acapulco
Galerías Cuernavaca

Oaxaca
Las Américas, Villahermosa
Poliforum Tuxtla
Galerías Campeche
Gran Plaza Cancun
Plaza Monarca, Tijuana
Galerías Mall, Hermosillo
Paseo Central Chihuahua
Cuatro Caminos Torreón
Galerías Monterrey
Plaza Campestre, Cd. Victoria
Gran Plaza Mazatlán

Galerías del Río, La Piedad
Galerías Zacatecas
Durango
Centro Máx, León
Plaza Cantera, Nayarit
Aguascalientes
Galerías Guadalajara
Plaza San Luis Potosí
Galerías Pachuca
Plaza Periférico, Reynosa

¡Venta de boletos en cinepolis.com y taquilla de cada sede!

Horario: la primera función del día en cada cine (varía entre 11:00 am y 2:00 pm).



FUNDACIÓN
cinépolis

ASISTE A LAS FUNCIONES RELAJADAS

A toda nuestra comunidad, les invitamos a ver "Moana".

18, 19, 25 y 26 de julio

Esfera, Santiago Querétaro
Plaza San Fernando, Colima
Galerías Toluca
Las Américas, Ecatepec
Town Center, El Rosario, CDMX
Plaza Universidad, CDMX
Parque Vértice Tlaxcala
Las Américas Mérida
Angelópolis Puebla
Las Américas Xalapa
Sendero Acapulco
Galerías Cuernavaca

Oaxaca
Las Américas, Villahermosa
Poliforum Tuxtla
Galerías Campeche
Gran Plaza Cancun
Plaza Monarca, Tijuana
Galerías Mall, Hermosillo
Paseo Central Chihuahua
Cuatro Caminos Torreón
Galerías Monterrey
Plaza Campestre, Cd. Victoria
Gran Plaza Mazatlán

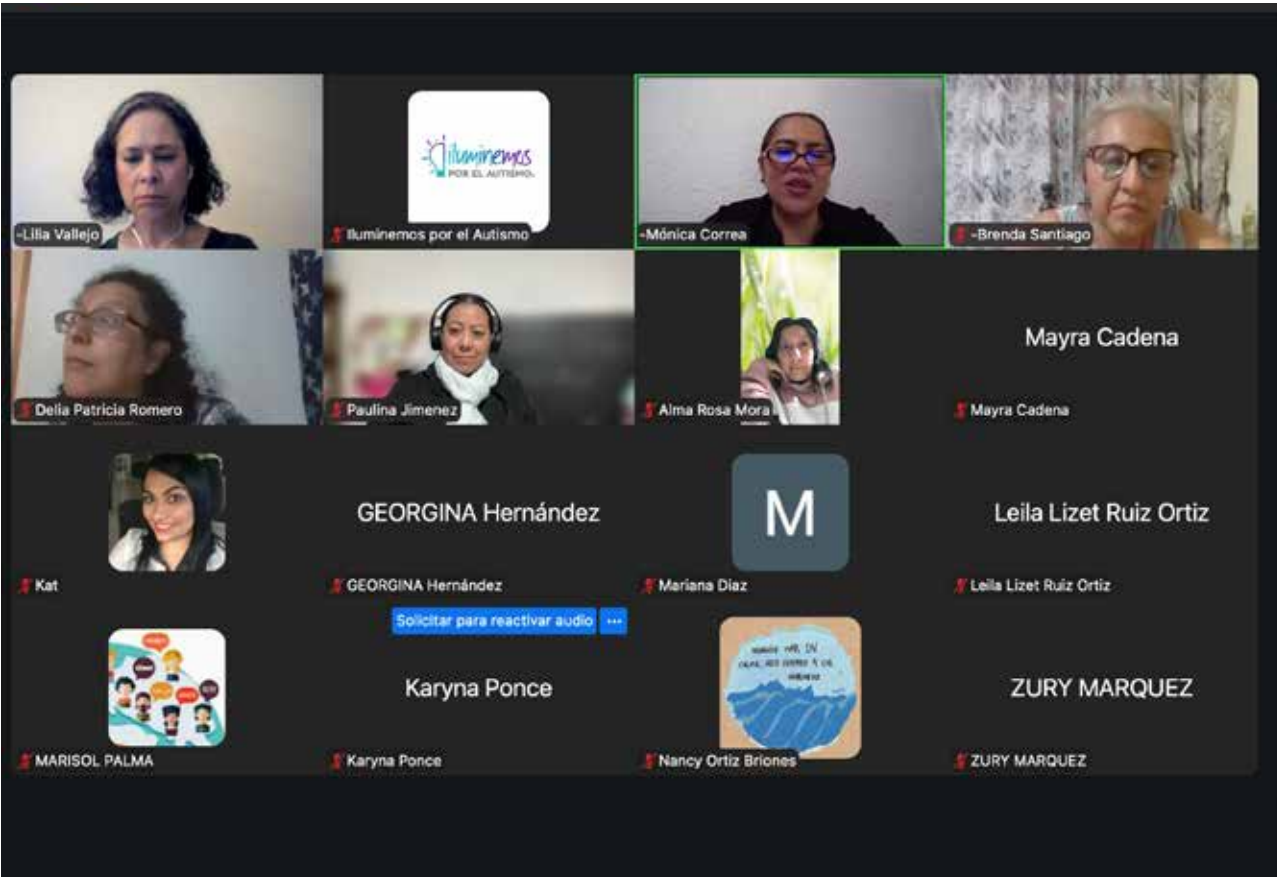
Galerías del Río, La Piedad
Galerías Zacatecas
Durango
Centro Máx, León
Plaza Cantera, Nayarit
Aguascalientes
Galerías Guadalajara
Plaza San Luis Potosí
Galerías Pachuca
Plaza Periférico, Reynosa

¡Venta de boletos en cinepolis.com y taquilla de cada sede!

Horario: la primera función del día en cada cine (varía entre 11:00 am y 2:00 pm).

Red de Padres, Madres y Cuidadores

Tuvimos nuestras dos reuniones mensuales de la Red de Padres, Madres y Cuidadores. Recuerda que te puedes registrar.



¡Iluminemos el Verano!

También tuvimos nuestro **Curso de Verano virtual**, un espacio para aprender, crear y disfrutar desde casa.



También nos encontramos en vivo

Durante junio y julio realizamos dos lives con especialistas e invitadxs que compartieron sus conocimientos para la comunidad:

- * **Experiencia sensorial odontológica en el autismo.** Con la Dra. Erika Kendel, a quien agradecemos por acompañarnos y compartir información tan valiosa.
- * **Juego y autismo.** Una conversación con Edu Sotelo sobre el juego y su importancia para el desarrollo.

¿Te los perdiste? Puedes encontrar estos y otros live en nuestro canal de YouTube.



Iluminemos Podcast

Maternidad y autismo. Parte 2 Continuamos la conversación con María Luisa, profundizando en las experiencias de la maternidad y el autismo.

Tonatiuh Lay. En el episodio 12 de nuestra 5.ª temporada, hablamos sobre **autismo y derechos**.

David Montalvo. Conversamos sobre **duelo y resiliencia**.

Mati Cadaveira. Nos acompañó para hablar sobre cómo **entender el autismo hoy**, desde una mirada actual



Nuevo: Podcast Iluminemos Mentes

También comenzamos una nueva serie de conversaciones sobre las experiencias del programa Mentes Únicas en Iluminemos Mentes. Un espacio donde María Luisa de la Parra da a conocer más de cerca lo que se vivió dentro del programa, sus experiencias y si también algunos de sus chismecitos.



Detrás de cada actividad, cada conversación y cada proyecto hay personas que ponen su tiempo, talento y corazón para hacer comunidad. Este bimestre queremos hacer una pausa para agradecer a quienes estuvieron con nosotrxs.

Una colaboración que suena

Trabajamos junto a Tamborines en una edición especial de sus productos con Iluminemos. Una colaboración que nos permitió llevar nuestra comunidad y nuestro mensaje a un objeto que también nos acompaña en el día a día. ¿adquiriste la edición especial?



También celebramos...

Iluminemos por el autismo está formada por personas y nos gusta celebrarlas.
* **iFeliz cumpleaños, Emmanuel!.** Representante de nuestro Capítulo Hermosillo.
* **iFeliz cumpleaños, Cyn!.** Nuestra editora y productora multimedia.



Un momento para guardar



Gracias por hacerlo posible

Gracias a las familias, personas autistas, profesionales, voluntarixs, colaboradorxs, espacios, invitadxs y a cada persona que participa y comparte nuestro trabajo. Iluminemos existe porque hacemos comunidad juntxs. Nos vemos en el próximo boletín.



Novedades y spoilers de lo que viene en los siguientes meses

¡Llega nuestro Capítulo Baja California!. Seguimos creciendo para estar cada vez más cerca de nuestra comunidad. Únete a nuestro grupo de Facebook, donde estaremos compartiendo toda la información y las próximas actividades de la comunidad. ¡Te esperamos! .

También nos preparamos para participar en el Encuentro Iberoamericano de Autismo, un espacio para compartir conocimientos, experiencias y perspectivas.

Nos vemos con:

- Más voces.
- Más experiencias
- Más comunidad.



EDUCA ILUMINEMOS

Formación para comprender y acompañar mejor el autismo

Cursos en línea desarrollados con un enfoque neuroafirmativo y de derechos.
Aprende a tu ritmo, desde donde estés.

¿Qué encontrarás en Educa Iluminemos?

- Cursos en línea sobre autismo y neurodivergencias.
- Herramientas prácticas para comprender y acompañar mejor.
- Contenidos dirigidos a familias, docentes, profesionales, personas autistas, empresas y organizaciones.

Algunos cursos son gratuitos gracias al apoyo de

Scotiabank.



<https://educa.iluminemos.org/>

iluminemos
POR EL AUTISMO.

CRÉDITOS

Línea editorial y narrativa

Grisel Salmerón y Maira Pedraza

Diseño gráfico y editorial

Rocío Corona

Edición y producción multimedia

Cynthia Mani

Fotografía

Cynthia Mani, Maira Pedraza, Roberta Ávila, Mónica Meza, Luis Ramos, Grisel Salmerón, Elisa García

Redacción y contenido

Elisa García

 /iluminemosporelautismo

 @iluminemos_org

 @iluminemosporelautismo

 contacto@iluminemos.org

 www.iluminemos.org