

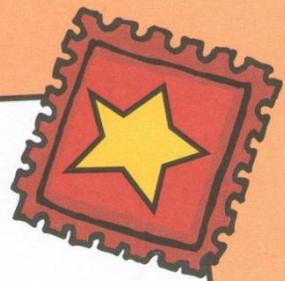
# EL LIBRO DE ACEPTACION DEL AUTISMO



Ser amigo de Alguien  
con Autismo

by Ellen Sabin

and \_\_\_\_\_



Querido \_\_\_\_\_,  
Porque eres una persona tan agradable, bondadosa  
y considerada, yo te regalo este libro.

Con este libro aprenderás sobre el autismo y algunas de  
las cualidades diferentes de las personas con autismo.

Verás que, como tú, las personas con autismo tienen sus  
propias habilidades especiales y desafíos. Y, que como  
tú, quieren ser aceptados y comprendidos.

Las personas con autismo tal vez no siempre actúan  
como tú lo esperas, pero si te tomas el tiempo para  
entenderlos, aprenderás nuevas cosas y harás nuevos  
amigos.

De, \_\_\_\_\_

# Contenido

Qué es EL LIBRO DE ACEPTACION DEL AUTISMO?

Así es como funciona...

PONTE en los zapatos de otro

Cómo y porqué aceptar a otros

Qué es el AUTISMO?

TU y tús AMIGOS con Autismo

Entendiendo que los hace diferentes  
y especiales y Cómo puedes ser un buen amigo

Actividades en EQUIPO

EXPRESATE!

Otras cosas



¿Que es

EL LIBRO DE  
ACEPTACION  
DEL AUTISMO?



# Bienvenido a tu libro!

¿Qué tienen en común todos tus amigos, familia, maestros y la gente de tu comunidad?

Todos ellos son diferentes unos de otros!

Todo mundo es diferente de algún modo, lo cuál es bueno, porque eso es lo que nos hace únicos y especiales a todos.

Cuando alguien se ve diferente a ti, lo mejor que puedes hacer es tratar de entenderlos y encontrar lo que hace especial a cada uno de ellos..

Este libro te ayudará a aprender más acerca de la gente que puede ser diferente a ti porque tienen Autismo.

- Te enseñará sobre el autismo y muchas de las cosas que son difíciles para las personas que lo padecen.
- Te mostrará que todos somos diferentes y te ayudará a entender porque la gente que tiene autismo actúa de manera diferente a ti.
- Te ayudará a imaginar como podrían percibir las cosas las personas con autismo.
- Te permitirá encontrar maneras de ser comprensivo, inclusivo e incluso útil para las personas con autismo.

★ Verás que cuando haces un esfuerzo por comprender a la gente, conocerás sus cualidades especiales. Esto significa que cualquier persona puede convertirse en tu amigo si te tomas el tiempo para entenderla, y cuando haces esto, construirás todo tipo de nuevas y valiosas amistades.

¿Qué estás esperando? Dale vuelta a la página para iniciar!



¿Cómo funciona

# EL LIBRO DE ACEPTACION DEL AUTISMO?

**PRIMERO**

Tú piensas acerca de como todos somos diferentes unos de otros y lo bien que se siente cuando las personas se aceptan e incluyen entre sí.

**DESPUES**

Aprendes acerca del autismo – Qué es, cómo afecta a las personas, y como algunas cosas pueden ser difíciles para las personas que lo padecen.

**ENTONCES**

Tú exploras como y porqué tus amigos con autismo a veces actúan diferente que tú. Incluso puedes tratar de imaginar como se sienten y las cosas que son difíciles de hacer para ellos.

Y

Cuando comprendes como se sienten tus amigos con autismo, puedes pensar en maneras de ser considerado y apoyarlos.

ENTONCES

Puedes incluso hacer cosas con tus compañeros y amigos – como enseñar a otros acerca del autismo. También puedes compartir lo que has aprendido y demostrarles cuán importante es tratar de entender, aceptar e incluir a todos.

**RECUERDA:** Este es tú libro, Mientras lo lees, Puedes a la vez escribir un diario, notas o tus ideas acerca del autismo, ser un buen amigo y aceptar a los demás.

# CAMINA EN LOS ZAPATOS DE OTRO

Cómo y porqué aceptar a los demás.



Todas las personas que conoces y conocerás son especiales y diferentes De alguna manera. El mundo sería un lugar muy aburrido si todas las Personas fueran iguales.

Son nuestras diferencias las que nos hacen únicos e interesantes.

Cuando las personas son diferentes o actúan diferente a ti, lo mejor es tratar de entenderlas y aceptarlas. En otras palabras, aprende más acerca de ellos, sé amable, e inclúyelos en las cosas que hacen tú y tus amigos..

Una gran forma de tratar de entender a las personas que son diferentes a ti es "caminar en sus zapatos".



¿Qué significa  
"Caminar en sus Zapatos?"

Significa que tú piensas en lo que se sentiría ser como ellos.

- Piensas en las cosas que les cuesta trabajo y te imaginas cómo te sentirías si eso también fuera difícil para ti.
- Piensas en las cosas que hacen pero no disfrutan haciéndolas y te imaginas en la misma situación.
- Piensas acerca de cómo la gente les habla y los trata, y te imaginas como te sentirías si tú fueras tratado así.

Después de que uses tu imaginación para comprenderlos un poco más, puedes tratarlos cómo te gustaría que te trataran a ti.

Cuando te tomas tiempo de entender a las personas y caminar en sus zapatos, demostrarás tu bondad, aprenderás de otros y serás buen amigo!

# ¿Cómo se diferencian las Personas unas de otras?

Aquí están sólo algunas formas en las que las Personas se diferencian.

## APARIENCIAS

La gente es diferente unos de otros de muchas maneras: algunas personas son Altas y otras bajitas; algunos tienen la piel oscura y otros la tienen clara; algunos tienen el cabello largo y Otras son calvas.

Probablemente tú puedes Pensar de muchas otras Formas en las que la gente Se diferencia unas de otras.

## HABILIDADES

La gente tiene diferentes habilidades y Talentos, cosas en las que son muy buenos y que pueden realizar fácilmente. Algunos son buenos para deletrear o para las ciencias. Otros pueden ser grandes cantantes o buenos en los deportes. Todos tenemos cosas en las que somos buenos o disfrutamos hacer.

## DESAFIOS

Las personas también tienen desafíos diferentes –cosas que les resultan difíciles de hacer. A algunos de tus compañeros de clase les toma más tiempo aprender matemáticas que a otros. A otros les parece difícil andar en bicicleta o jugar fútbol,

## MIEDOS

Todos nos sentimos asustados alguna vez. A algunas personas no les gusta la oscuridad y duermen usando una luz de noche.

Otros se asustan al ver a una araña o escuchar ruidos muy fuertes.

Las cosas que asustan a una persona son diferentes de las que asustan a otras.

## PERSONALIDAD

A algunas personas les gusta jugar con sus amigos todo el tiempo. A otros les gusta estar solos algunas veces, o jugar con pocos amigos a la vez.. A algunos les gusta mucho hablar y compartir historias con sus amigos. Otros son más tímidos o tranquilos.

Pero incluso cuando todos somos diferentes, a **TODOS**  
Les gusta ser incluidos y aceptados.

# ¿Cómo eres tú DIFERENTE?

Aquí, tienes que pensar en que te sientes diferente.

Hay muchas cosas que yo pienso que son divertidas y en las que soy muy bueno. Una de las cosas en las que soy muy bueno es .....

También hay algunas cosas que me parecen muy difíciles de aprender. Algunos de mis amigos son buenos en estas cosas y a mí me gustaría ser bueno también. Una cosa que me parece difícil es ..... Cuando no puedo hacer eso bien, me siento .....

Yo se que todos nos vemos diferentes, y esto es lo que pienso que me hace ver diferente. Yo soy .....

A mí me asustan algunas cosas que tal vez a otros no. Algo que me asusta es .....

Me doy cuenta que la gente actúa diferente cuando están molestas. A algunas personas les gusta estar calladas y solas; a otras les gusta estar con sus amigos. A algunas personas lloran y otras se enojan y gritan. Cuando yo estoy molesto, por lo general .....

# ¿Cómo te gusta que te traten **A TI?**

Ahora, te toca pensar como te gusta que la gente te trate

Cuando me siento diferente, yo espero que la gente: (encierra tus respuestas)

tratame bien

dame una mano

se mi amigo

**SE PACIENTE**

**NO TE RIAS**

ayúdame a

**DE MI**

sentirme mejor

**Tal vez las elegiste todas!**

Esto significa que tú esperas que los demás se tomen el tiempo para entenderte, ser amables contigo y caminar en tus zapatos!

Ahora es tu turno de aprender de las personas que son diferentes a ti porque tienen autismo.



¿Qué es el **AUTISMO**?



# El autismo es una condición que afecta la manera en que funciona el cerebro.

El cerebro de las personas con autismo esta "conectado" de diferente manera. Esto significa que funcionan de una forma diferente. Como resultado, ellos tal vez no actúen o se comporten como los demás todo el tiempo.

Ellos no son tontos o están equivocados, solamente son diferentes en algunas formas -y ya hemos visto que ser diferente esta BIEN!

Estas son algunas de las maneras en que las personas con autismo actúan diferente:

★ A las personas con autismo frecuentemente les resulta muy difícil comunicarse. Les puede parecer un desafío entender como lo que las otras personas dicen. En ocasiones también les cuesta mucho trabajo hablar. Algunas personas con autismo incluso no pueden hablar.

★ Cuando las personas con autismo tienen juguetes, libros u otras cosas a su alrededor, no parecen mostrar interés en esas cosas. Además que si las usan, no las usan de la misma manera que las otras personas.

★ A las personas con autismo frecuentemente les cuesta mucho trabajo hacer amigos o aprender cómo interactuar con las otras personas.

Como ves, algunas de las cosas que son fáciles para ti -como hablar, aprender, jugar y hacer amigos- a veces son muy difíciles para personas con autismo.

Algunas personas con autismo tienen problemas al procesar la información que recibe su cerebro de los sentidos.

Las personas usan sus sentidos para experimentar el mundo. Los cinco sentidos son la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto.



Todos nosotros nos sentimos abrumados por nuestros sentidos algunas veces.

Piensa en ti y tus sentidos.

Una luz brillante puede lastimar tus ojos. (Vista)

Un sonido estruendoso puede asustarte y hacerte saltar (Oído)

Un olor muy desagradable puede darte asco, (Olfato)

Comida muy picante te puede enchilar. (Gusto)

Cuando tienes un moretón, y alguien te golpea, te duele. (Tacto)

Estas cosas no molestan mucho a la mayoría de las personas. Pero algunas personas con autismo perciben sus sentidos muy muy fuerte, así que la información que reciben a través de ellos puede ser una gran distracción.

¿Cuáles son tus sentidos mas sensibles?

Responde las preguntas de la siguiente página para averiguarlo.

Cómo te sientes cuando alguien te pone una linterna en los ojos?

.....

Qué otras cosas molestan a tu vista?

.....

.....

¿Puedes nombrar 3 cosas que te hacen tapar tus oídos?

1. ....

2. ....

3. ....

¿Cuál olor es tu menos favorito? .....

¿Qué haces cuando hueles ese olor? .....

Hay cosas que no te gusta tocar porque te hacen sentir incómodo porque son muy calientes, o muy frías, filosas, viscoso o rasposo. ¿Qué cosas no te gusta tocar?

.....

.....

¿Hay alguna comida que nunca, nunca quieras comer? ¿Cuál es?

.....

.....

Todos tenemos diferentes respuestas a éstas preguntas, porque a todos nos afectan diferentes cosas nuestros sentidos.

Algunas personas con autismo tienen muchas más cosas que los afectan porque ellos perciben sus sentidos mucho más fuerte que tú!. Sólo imagina que hubiera montones y montones de imágenes, sonidos, olores, sabores y sensaciones que te molestaran y te hicieran sentir incómodo todos los días.

Ahora apuesto que entiendes como las personas con autismo se sienten abrumadas la mayoría del tiempo.

# Más sobre el autismo.

Las personas con autismo necesitan mucho tiempo y energía trabajando duro para hacer cosas que tal vez a ti y a otras personas les resulta fácil. Muchas de las cosas que haces tú todos los días pueden ser difíciles para las personas con autismo.

Las personas con autismo por lo regular reciben ayuda de doctores, terapeutas y maestros.

Doctores e investigadores cuál es la causa del autismo y porqué algunas personas lo padecen. Pero ellos saben que no es contagioso –no puedes contagiarte de autismo como contagiarte de un resfriado. Así que no tienes que preocuparte sobre contagiarte de autismo por convivir con alguien que lo tiene.

Mucha gente en el mundo tiene autismo. Algunos doctores e investigadores piensan que 1 de cada 166 personas tiene autismo. Eso es mucha gente.



En este libro, describimos el autismo y algunas  
De las cosas comunes en las personas con  
Autismo. Recuerda, no hay 2 personas iguales  
En el mundo, y las personas con autismo son  
Únicas.

► Algunas personas con autismo presentan mayores desafíos que otros y requieren de mucha ayuda y comprensión. Estas personas tal vez reciban ayuda extra en su salón con un maestro personal o asistente. Estas personas están capacitadas para entender el autismo. Ellos ayudan a dirigir, facilitar y enseñar a las personas con autismo en maneras especialmente diseñadas para ellos.

► Otras personas con autismo pueden no tener tantos problemas, pero ellos pueden necesitar apoyo extra –especialmente en lo que se refiere a hacer amigos.

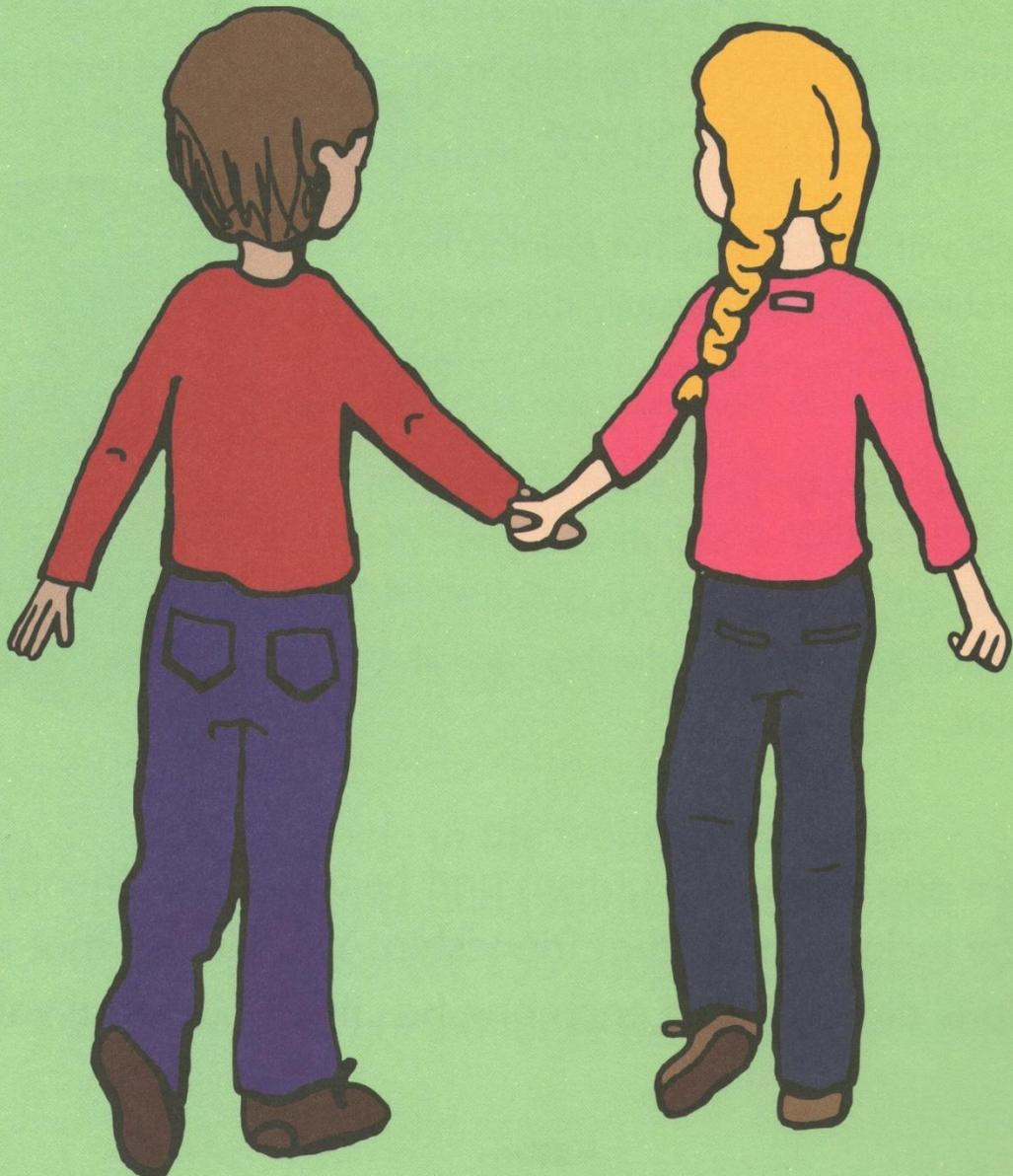
► Recuerda, aún cuando las personas con autismo actúen diferente a ti o tus amigos, son especiales en muchas maravillosas formas. Y, como tu, tienen sentimientos y les gusta tener amigos.



*Si conoces a alguien con autismo y te conviertes en su amigo, ambos serán afortunados de contar con esa amistad. Verás que cada amistad es diferente y que cada una tiene su propio y especial valor!*

# Tú y tus amigos con autismo

Entendiendo que los hace diferentes y especiales y como puedes ser un buen amigo.



Acabas de aprender que el autismo afecta la forma en que el cerebro de algunas personas funciona.



Cuando las personas tienen autismo, esto puede hacer que ellos actúen de manera distinta a las otras personas.

Ahora aprenderás como y por qué tus amigos con autismo a veces actúan diferente.



Incluso puedes tratar de imaginar como se sienten. Esta es tu oportunidad para caminar en los zapatos de otro!

Recuerda, esto quiere decir que uses tu imaginación para pensar como se deben sentir ellos.



Entonces, puedes pensar en cómo ser un buen amigo para cada persona con autismo que conoces.



Las personas con autismo pueden tener muy buen sentido del oído.

Algunas veces esto puede parecer algo bueno, porque ellos pueden escuchar todo tipo de sonidos que nosotros no percibimos, como carros lejanos, pájaros en los árboles de afuera, o un ruido muy suave. Pero algunas veces tener buen oído significa que todos esos diferentes ruidos se vuelven muy **FUERTES** y distractores, y pueden lastimar sus oídos.

Cuando esto sucede, ellos se tapan los oídos o usan tapones en los oídos. Ellos también pueden hablarse a sí mismos para que los otros ruidos que escuchan no les parezcan tan fuertes.





Camina en sus zapatos y ve cómo se siente.

Piensa en el sonido del motor de un auto que viene por la calle cada vez más y más fuerte, y de repente se detiene justo frente a ti. ¿Cómo te sentirías? Los ruidos pueden ser muy molestos, y cuando son muy fuertes, lo único que quieres es que se acaben!

Esta es otra situación para imaginar como los ruidos pueden ser Distractores:

Encuentra un lugar para sentarte en tu escuela, casa o en tu calle Donde hay muchos ruidos diferentes. Escribe los ruidos que oyes:

.....  
.....  
.....

Ahora, imagina cada uno de esos ruidos hacerse más y más fuerte, Todos al mismo tiempo. ¿Puedes imaginar que se sentirá ser muy Sensible a todos esos ruidos?



Sé un buen amigo para tu amigo con autismo.

Cuando tu amigo parezca molestarle algún sonido, puedes hacer esto: Si tú estás haciendo el ruido, puedes dejar de hacerlo ya que tú sabes que él lo escucha mucho más fuerte y puede estar lastimando sus Oídos. También puedes pedir ayuda a un adulto si te das cuenta de que ruido esta afectando a tu amigo.



## Las personas con autismo pueden darse cuenta de muchos, muchos detalles.

Tus amigos con autismo con frecuencia ven muchas pequeñas cosas que las otras personas no ven. Cuando entran a una habitación, ellos se dan cuenta de cada color y objeto que hay en el cuarto. Pueden darse cuenta donde están colgados los cuadros en las paredes, cuantos escritorios y personas hay, y montones de muchas otras cosas.

Ya que ellos pueden ver tantas cosas, una situación puede hacerlos sentir abrumados y abarrotados –como un cuarto muy muy desordenado!.

Así que, así como cuando las personas quieren limpiar su desorden, tus amigos con autismo se sentirían más cómodos si todas las cosas están su lugar usual.



Cuando algo está fuera de su lugar, ellos pueden molestarse. Tal vez lloren o hagan algunas cosas que parecen extrañas, como aletear sus manos, retorcer sus cuerpos o golpetear sobre el escritorio. Ellos hacen estas cosas para sentirse reconfortados.



Camina en sus zapatos y mira cómo se siente.

Aksgjlñ**ES**nadilalvjvak**DIFICIL**gmaoejnchsñp**PARA**skahcañjhñ**TI**  
Sfklahlakfal**LEER**kvhiufmqvñjpfllkadn**ESTA**ñvjckhdkwflsvjlskjcalkjs  
Nasfsdlkgjdobdfn**PAGINA?**fopgfnk**SE**cnjkhyernñjafn**SIENTE**jddk  
Afkasj**TODA**laoiukenvpaudefn**DESORDENADA**ejrfknvlkdlfjdkjckls  
Adjfopwugpoiwigovuirtn**Y**vñppgwjñvpdujlkv**ABARROTADA?**dkeflddkj  
vldjfljalñ..... **Te gustaría que fuera una página normal para que no  
Tuvieras que pensar tanto?**

¿Pudiste leer la oración? Aún cuando conozcas las palabras, éstas se hicieron muy difíciles de leer porque estaban mezcladas entre muchas letras. Acaso no fue mejor al final, cuando todo el enredo se acabó y pudiste ver las palabras?

Algunas veces todas las cosas que hay en una habitación pueden hacer que las personas con autismo se sientan confundidas y muy abrumadas -tal vez como tú te sentiste cuando estabas viendo este rompecabezas de palabras.



Sé un buen amigo de tu amigo con autismo.

Si tu amigo parece alterarle que algo no esté en su lugar, puedes pedirle a un adulto que te ayude. Algunas veces tu amigo no tiene posibilidad de usar las palabras para expresar porque que está molesto. Tal vez él solamente señale hacia algo y si tú piensas bien y usas tu memoria, recordarás que es lo que no está en su lugar.



A las personas con autismo no les gustan las sorpresas, -ellos están mucho más tranquilos cuando las cosas son predecibles.

Algo es predecible cuando tú sabes que va a suceder porque usualmente sucede de cierta manera o cada cierto tiempo.

A tus amigos con autismo les gusta tener un horario o una rutina así ellos saben lo que harán durante el día. A ellos no les gusta cuando las cosas cambian o se les sorprende.



Si su horario tiene que cambiar, o ellos están sorprendidos por algo, tal vez se pongan nerviosos, alterados o frustrados. Algunas veces tratarán de sentirse mejor haciendo algo una y otra vez. Por ejemplo, tal vez armen un rompecabezas, aplaudan o hagan un dibujo. Tal vez ellos no quieran dejar de hacer estas actividades porque hacerla una y otra vez los hace sentir calmados. Tal vez también se vayan a un rincón para estar solos y tranquilos. Algunas veces ellos hablan con ellos mismos o hacen sonidos para mantenerse tranquilos.



## Camina en sus zapatos y mira cómo se siente.

Todos tenemos rutinas que nos gustan –cosas que nos hacen sentir seguros y cómodos. Tal vez a ti te gusta cuando alguien de tu familia te dice “buenas noches” al acostarte, y te molesta cuando eso no pasa. O, tal vez todas las mañanas vas a la escuela acompañado de la misma persona, y te entristecería si eso cambiara.

Escribe alguna de las cosas que te gusta hacer o ver a diario:

Three yellow rectangular boxes for writing, each containing three horizontal red dotted lines. A central yellow square overlaps the middle box.

Ahora, imagina como te sentirías si esa parte de tu rutina cambiara.



## Sé un buen amigo de tu amigo con autismo.

Ya que a tú amigo le gusta seguir rutinas, puedes ayudarle al recordarle sobre su horario diario. Por ejemplo, puedes decirle: “en 5 minutos terminará el recreo y regresaremos al salón”. Esto le ayudará a sentirse preparado para el cambio. O, si algo nuevo sucede, como una visita inesperada al salón, puedes ser paciente y comprensivo. Recuerda, éstos nuevos eventos pueden ser difíciles o asustar a tu amigo.



A las personas con autismo les gusta jugar de maneras diferentes a la tuya.

A las personas con autismo les cuesta mucho trabajo usar su imaginación. Es más fácil para ellos pensar acerca de las cosas que son reales que pensar sobre cosas imaginarias.

Así que cuando juegues a imaginar que eres alguien más o te encuentras en otro lugar, a las personas con autismo se les dificulta entender que está sucediendo y poder jugar contigo.

Además, a ellos a veces se les olvida compartir o tomar turnos.

Pero, igual que a ti, les encanta jugar. Tal vez prefieren juegos con números y palabras, o les gusta jugar con rompecabezas o la computadora. Y, así como a ti, les encanta correr, hacer deportes y pasar tiempo con sus amigos.

UNA VIDA FELIZ.





## Camina en sus zapatos y mira cómo se siente.

¿Puedes pensar en algún juego o deporte que le guste a tus amigos pero a ti no? ¿Puedes pensar además en algún juego que te parezca difícil de jugar o de entender? Tal vez tu te sientes olvidado cuando tus amigos están jugando a algo que no te gusta o en lo que no eres bueno.

Ahora, piensa en lo mucho que te gusta cuando otras personas se unen a ti para jugar algo que a ti te gusta y disfrutas.

¿Puedes recordar alguna ocasión cuando alguien te hizo feliz al jugar lo que tu querías jugar? Escríbelo aquí:

.....  
.....



## Sé un buen amigo de tu amigo con autismo.

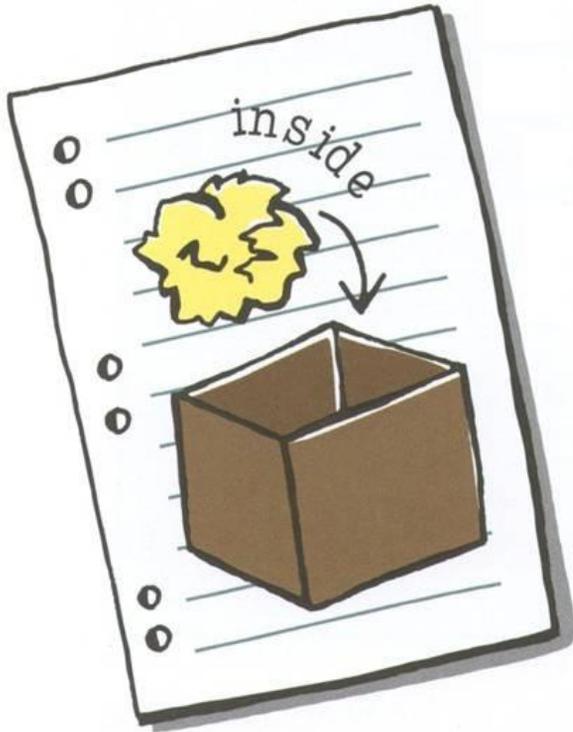
Si tu amigo no está jugando con nadie, tal vez es porque el juego no tiene sentido para él. O si está jugando sólo, tal vez sería agradable si tu juegas con él un rato.

Si tu amigo no está haciendo un buen trabajo, ni compartiendo ni dejándote tomar tu turno, debes tener paciencia extra, ya que sabes que no lo hace a propósito. Está bien decirle que te gustaría tomar tu turno.

Algunas veces tu amigo con autismo podrá sentarse contigo y jugar, pero no hablarte. Debes saber que aunque no te lo diga, él disfruta mucho que pases tiempo con él.



A las personas con autismo les cuesta mucho trabajo hablar algunas veces.



A las personas con autismo les cuesta mucho trabajo hablar o encontrar las palabras correctas que decir. Algunas personas con autismo no tienen lenguaje. Ellos permanecen quietos, o pueden hacer zumbidos, reír o gritar. Estas personas pueden aprender a comunicarse usando imágenes en lugar de palabras, o usan lenguaje de señas.

Otras personas con autismo sí hablan, pero ellos pueden trabarse o confundirse al conversar. A veces ellos repiten las mismas palabras una y otra vez.

Cuando tus amigos no encuentran palabras para expresarse, tal vez se quedan callados, se van, o hacen sonidos que no son realmente palabras. Algunas veces si les dices algo, ellos repiten lo mismo que tú dijiste, en lugar de contestarte.





## Camina en sus zapatos y mira cómo se siente.

Imagínate que estás en una clase y no puedes hablar. Tienes que ir al baño, pero la regla es que no puedes ir a menos que le pidas permiso a tu maestro.

¿Cómo le preguntarías a tu maestro sin usar palabras?

¿Señalarías hacia el pasillo donde está el baño? O dibujarías un excusado en un trozo de papel? O tratar de arrastrar al maestro al baño para mostrarle a donde quieres ir?

Si el maestro no te entiende o se impacienta contigo, sería muy frustrante para ti, ¿no?

¿Te puedes imaginar que frustrante sería saber lo que quieres, pero no poder decirlo?



## Sé un buen amigo de tu amigo con autismo.

Si tu amigo no quiere hablar, no te sientas lastimado, porque tu sabes que qué el está frustrado.

Puedes ayudar a tu amigo cuando no sepa que decir en una conversación sugiriendo palabras que pueda usar. Si tu amigo está repitiendo lo que tú dices, recuerda que no es por molestarte o burlarse, sólo no sabe que decir.

Algunas veces, él sólo hacerle ver a tu amigo que quieres entenderlo lo reconforta mucho.

Si tu amigo está luchando por decir algo y se empieza a frustrar, puedes decirle que ves que quiere decirte algo y tratarás de averiguarlo junto con él.

También puedes ayudarlo a aprender palabras. La forma más fácil es mostrándole lo que tu estás diciendo. Por ejemplo, si dices la palabra "dentro", puedes mostrarle lo que significa al poner un pedazo de papel en una caja.



A las personas con autismo les cuesta mucho trabajo entender la forma en que usas ciertas palabras.

Las personas con autismo piensan y escuchan de una manera muy lógica y literal. Esto quiere decir que cuando ellos escuchan lo que tú dices, tienden a pensar que las palabras significan exactamente como las escuchan. Pero frecuentemente, las personas usamos expresiones que no siempre significan lo que estamos diciendo.

Tú probablemente sabes que cuando alguien dice: "me das una mano?" no quiere decir que realmente están pidiéndote que les des tu mano y te las lleves a tu casa.



Las personas con autismo tal vez no entiendan cuando uses palabras de una forma diferente a su significado literal.

Si las personas a su alrededor están usando palabras o expresiones que ellos no entienden, tal vez se frustren. Puede ser que se muestren confundidos, enojados o incluso asustados.



## Camina en sus zapatos y mira cómo se siente.

Mira las siguientes expresiones: Piensa en lo difícil que sería poder entenderlas si tú siempre pensaras que las palabras sólo tienen su significado literal.

A otro perro con ese hueso!

Cuando el río suena, agua lleva

Mucho ruido y pocas nueces

Más vale maña que fuerza

Corre la voz!

Puedes pensar en otros ejemplos que usan las palabras de esta manera?

Three sets of horizontal lines for writing, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The first set is on a purple background, the second is on a light purple background, and the third is on a light blue background.

Las personas usan estas expresiones todo el tiempo, así que sólo piensas lo frustrados que deben sentirse tus amigos.



## Sé un buen amigo de tu amigo con autismo.

Cuando hables con tu amigo con autismo, tratar de no usar expresiones que no son fáciles de entender. Si dices algo que al parecer lo confunde, puedes preguntarle si te entendió. Si te dice que no, puedes tratar de decirlo de una forma más clara y simple. Cuando haces el esfuerzo extra de escoger palabras más claras, puede hacer una gran diferencia para tu amigo.



## A las personas con autismo les cuesta mucho trabajo entender la comunicación no verbal.

La comunicación no verbal es la forma en que las personas expresan sus sentimientos sin usar palabras. El lenguaje no es la única forma en que las personas se comunican.

Algunas veces las expresiones faciales indican la forma en que la gente se siente. Sonreír, fruncir el ceño o sacudir tu cabeza son maneras de comunicarte sin hablar. Las personas también se comunican por la forma en que dicen las cosas. Por ejemplo, si gritan quiere decir que están enojadas o frustradas. Estas cosas dan pistas sobre cómo se sienten las personas y son parte de la comunicación no verbal.

Para las personas con autismo es difícil entender estas pistas. Esto significa que ellos no se dan cuenta de como te sientes y no entienden ciertas situaciones.

Ya que puede ser muy molesto sentirse confundido, las personas con autismo pueden hacer ciertas cosas para reconfortarse. Ya sea que aleteen sus manos o aplaudan, se mecen de adelante a atrás, o se cubran los oídos.

Además, ellos probablemente no te vean a los ojos cuando les hablas. Esto es porque tu expresión facial no les ayuda a entender tus sentimientos o lo que tú estás diciendo.



## Camina en sus zapatos y mira cómo se siente.

Mira las siguientes imágenes:



Tú sabes que el primer niño está feliz porque te das cuenta que está sonriendo. También te das cuenta que el segundo niño está triste porque ves sus lagrimas. Puedes adivinar sus sentimientos al verlos. Tal vez le sonrías al primer niño y consueles al otro.

Sin embargo, las personas con autismo ven a los niños y ven algo más bien así:



Ellos no sabrán **COMO** responder porque no se dan cuenta fácilmente que están sintiendo los niños.



## Sé un buen amigo de tu amigo con autismo.

Si tu amigo parece ignorar tus sentimientos, no te pongas triste ni te enojas. Recuerda, tal vez es porque el no puede entender cómo te sientes tú.

Y ya que tu amigo no comprende la comunicación no verbal, trata de decirlo con palabras.



Algunas personas con autismo sienten el tacto de manera diferente a ti.

Algunas veces su piel es muy sensible e incluso un pequeño toque puede sentirse como un pellizco.

Cuando alguien los toca, puede dolerles, y tal vez ellos lloren, griten o incluso respondan con un golpe.

Otras veces, su piel no es tan sensible y ellos olvidan lo fuertes que son. Entonces son un poco bruscos cuando te tocan o juegan contigo.





Camina en sus zapatos y mira cómo se siente.

Piensa en la última vez que alguien te hizo cosquillas. Ahora, imagina que cada cosquilla se sintió más bien como un pellizco fuerte.

¿Cómo te sientes cuando alguien te pellizca?

.....

¿Qué haces cuando alguien te pellizca?

.....



Sé un buen amigo de tu amigo con autismo.

Ya que tú amigo es muy sensible al tacto, tal vez no le gusta que lo sorprendan y lo toquen, así que, antes de tocarlo, puedes preguntarle si está BIEN hacerlo, avisarle así no se sobresaltará.

Si a tu amigo no le gusta que lo toquen, no lo hagas.

Aún así puedes jugar con tu amigo. Sólo recuerda que a veces cuando lo tocas le duele y se molesta.

Si tu amigo está jugando muy brusco, dile que por favor no te toque. Puedes explicarle que es fuerte y te lastima. Si continúa haciendolo , pide ayuda a un adulto.

# ¡Los amigos valoran a sus amigos!

Como a cualquier amigo, hay muchas razones para admirar y valorar a tus amigos con autismo. Hay muchas cosas en ellos que los hacen ser especiales y buenos amigos.

Si conoces a alguien con autismo, ésta es tu oportunidad para celebrar las grandes cosas que tienen y los hacen ser especiales para ti.

¿Cuáles son las cosas que admiras y valoras de tus amigos con autismo?

Mi amiga Alicia es muy especial porque se esfuerza mucho en todo. Algunas cosas que son fáciles para otros para ella son difíciles, pero ella siempre se esfuerza y eso me parece muy bueno!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mi amigo sabe mucho sobre trenes y me gusta cuando me enseña cosas sobre ellos.



## ¿Más Preguntas?

Hemos aprendido mucho sobre el autismo y como las personas con autismo se sienten en ciertas situaciones. Pero tu sabes que todos somos diferentes, así que cada persona con autismo puede actuar o sentir diferente.

Una parte importante de ser amigo es aprender todo lo que puedas de ellos.

Esta es una oportunidad de aprender aún más de tus amigos con autismo.

Si conoces a alguien con autismo, tal vez tengas más preguntas. Tal vez te preguntas como se siente acerca de ciertas cosas o que cosas le gustan o le desagradan. Puedes escribir tus preguntas aquí:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Estas son otras preguntas que quizá quieras hacer:

- \* ¿Qué te gusta jugar?
- \* ¿Qué te hace feliz?
- \* ¿Qué te pone triste?
- \* ¿Cuáles son tus materias favoritas en la escuela?
- \* ¿Qué puedo hacer para ayudarte más?

Ahora preguntale a un adulto si puedes hacer estas preguntas a tu amigo, o deberías preguntarle a su maestro o a sus papás.

# Actividades Grupales



Tú y tus amigos pueden **APRENDER** más acerca del autismo e incluso hacer cosas para **AYUDAR** a las personas con autismo.

## Enseña y Aprende

Si alguien de tu clase o tu vecindario tiene autismo o alguna otra necesidad especial, tú probablemente quieras aprender más acerca de ello. Tú y tus amigos pueden investigar en la biblioteca o en internet. Así cada uno puede escribir un reporte de lo que aprendió y presentarlo al resto de la clase.



## Comunícate a través de imágenes

Has aprendido que algunas personas con autismo tienen problemas de lenguaje. Algunos utilizan imágenes para expresar lo que quieren decir.

Este es un ejercicio donde puedes practicar una nueva forma de comunicación.

Cada persona debe encontrar un compañero. Siéntate con tu compañero y sin hablar trata de decirle a tu amigo que hiciste el fin de semana pasado. Puedes dibujar imágenes, pero no puedes usar ninguna palabra. Tu amigo entonces te dice lo que entendió al ver tus dibujos.

Cada persona debe dibujar para "platicar" que hizo el fin de semana mientras la otra persona trata de adivinar lo que quiere "decir".

Draw your weekend story here:

Dibuja tu fin de semana aquí

## ¡Diferente es especial!!!

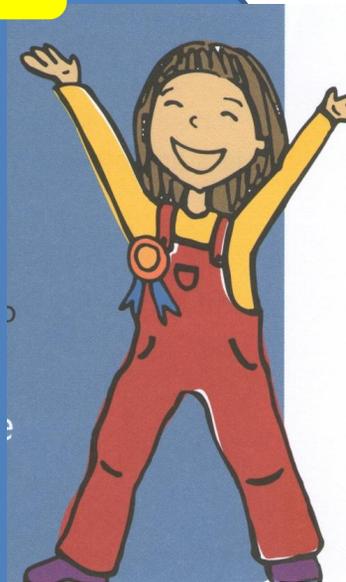
Para esta actividad, deben sentarse formando un círculo. Cada persona se toma un minuto para pensar algo sobre sí mismo que considera diferente y especial. Puede ser un hobby, un talento o algo más que es único de ellos. Cuando todos pensaron, ahora comparten con sus amigos. Uno a uno, cada persona del grupo explicará que los hace únicos y especiales.

Es agradable ver cómo todos nos enorgullecemos de lo que nos hace únicos!

## Dí algo bueno sobre tu amigo

Ya que a todos nos gusta que nos digan cosas buenas, formen de nuevo un círculo, y dile a tu compañero de al lado algo agradable que lo hace especial.

El halago puede ser algo específico como "Me encanta tu cabello" ó "Eres muy bueno en matemáticas", o algo más general como "Tú siempre tratas bien a los demás".



¿Verdad que se siente bien saber a que las personas que te rodean les gusta que seas diferente?

## Aquí está una historia social.

Has aprendido que a tus amigos con autismo se les dificulta lidiar con situaciones inesperadas. Esto puede provocar que hacer cosas nuevas sea algo que los asuste. Te puedes imaginar que sería ir a una escuela nueva, o ir al zoológico o al estadio por primera vez si te pones nervioso al hacer cosas nuevas?

Una forma de facilitar las cosas para tus amigos es decirles que va a pasar con anterioridad. Una "historia social" les da información sobre que va a pasar y como actuar en una situación nueva o poco usual.

A veces las historias sociales son escritas como listas y otras veces se usan imágenes.

Aquí hay un ejemplo de historia social para alguien que va a tener su primer viaje en avión. Tus amigos con autismo leerán la lista para prepararse para la nueva experiencia.

1. Voy a ir de vacaciones y voy a viajar en avión.
2. Voy a ir al aeropuerto.
3. En el aeropuerto es importante permanecer junto a mi familia.
4. Tendré que esperar para subir al avión.
5. Voy a caminar por un pasillo para subir al avión.
6. Voy a encontrar mi asiento y ponerme el cinturón de seguridad.
7. Cuando el avión despegue, será muy veloz y ruidoso, y se va a sacudir. Esta BIEN.
8. Mis oídos se podrían sentir raro, puedo pedir que me den chicle.
9. En un rato más, me podré levantar y me pueden dar una bebida o una botana.
10. Cuando el avión aterrice, mis oídos pueden sentirse raro otra vez.
11. El avión hará ruido y rebotará.
12. Voy a permanecer con el cinturón puesto y mis manos abajo hasta que el avión se detenga.
13. Tendré que esperar para bajar del avión.

Ahora es tu turno. En la siguiente página, tu y tus amigos pueden escribir una historia social!



## Crea una historia social

Escribe una historia social para tu amigo que va a ir al cine por primera vez. Recuerda que él es sensible a muchas cosas, así que mientras más detalles des, mejor. También le será de utilidad si le explicas como debe comportarse.

1.

2.

3.

4.

5.

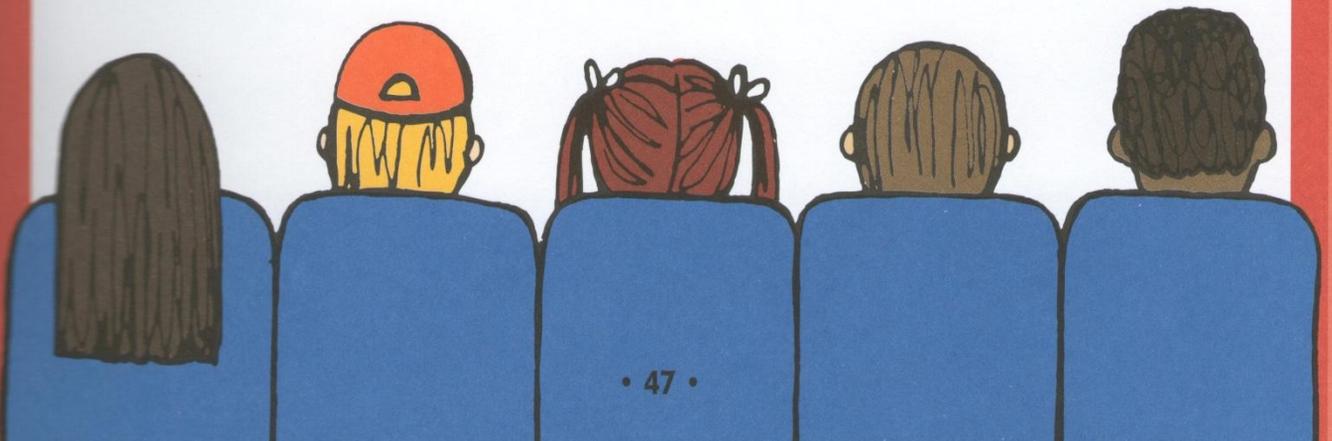
6.

7.

8.

9.

10.



¡EXPRESATE!!



# Tú propio **Diario Scrapbook** de **aceptación del autismo.**

Te vamos a dejar las siguientes hojas en blanco. Esto es porque sabemos que no pensamos en todo, tú probablemente tienes otras ideas sobre cómo usar estas páginas!

Escribe una historia de cuando tus amigos te incluyeron cuando te sentías ajeno o diferente.

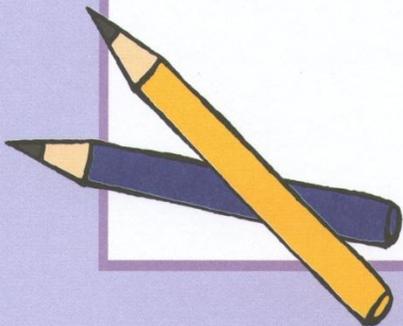
Haz una lista de buenas ideas y proyectos que puedes hacer con tus amigos para recolectar dinero y donarlo a alguna asociación civil.

Describe como se siente estar cerca de tu amigo con autismo. Escribe como tu amigo te hace feliz o las cosas que hacen su amistad especial.

Escribe una carta al presidente o a los senadores solicitando que apoyen la investigación, intervención e inclusión para el autismo.



EXPRESS YOURSELF

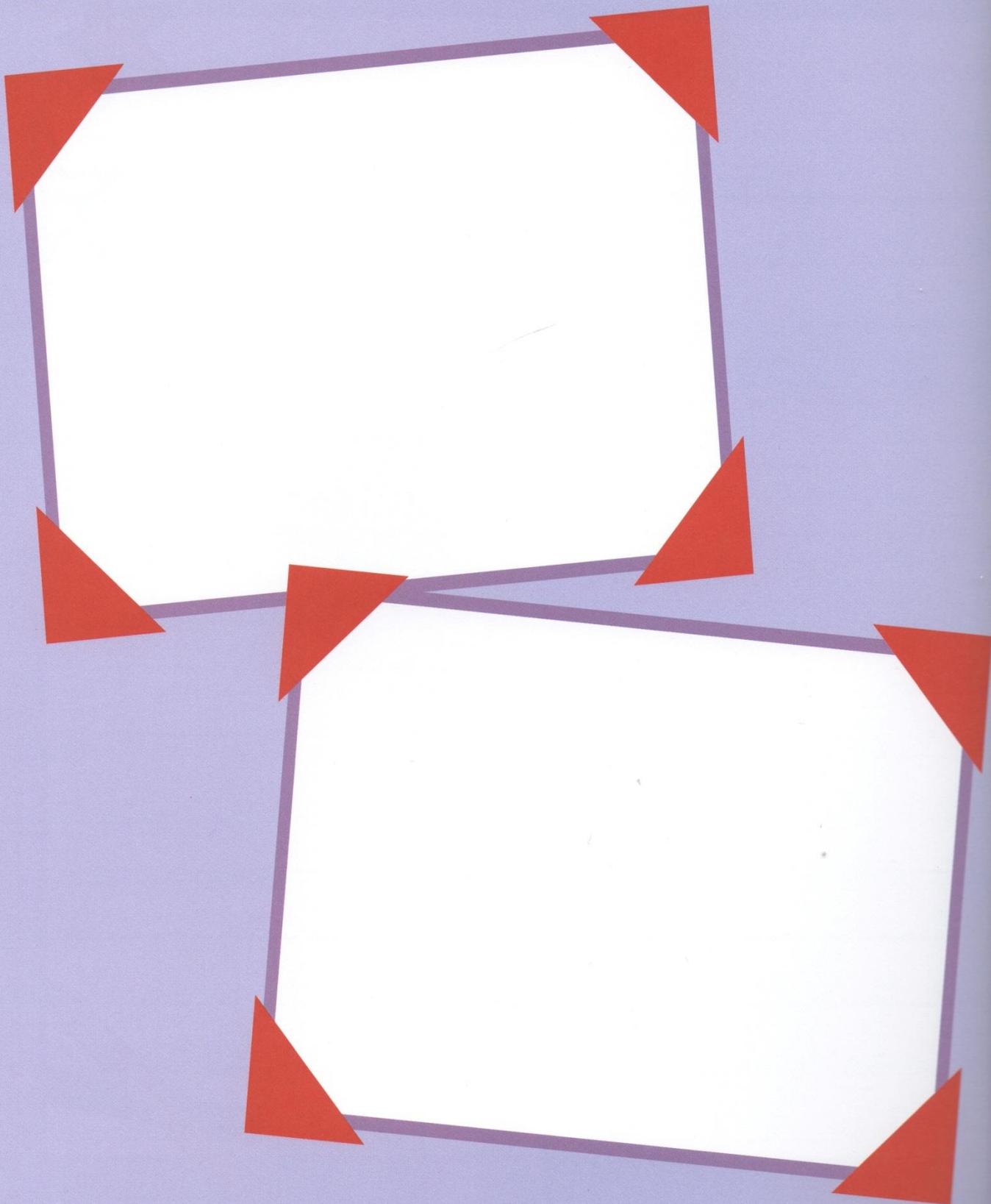




Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal red dotted lines on a white background.



**EXPRESS YOURSELF**





A series of horizontal dotted lines for writing, spanning most of the page width.



# OTRAS COSAS



# Felicitaciones!

Has aprendido mucho sobre autismo. Este diploma del LIBRO DE ACEPTACION DEL AUTISMO demuestra que te tomaste el tiempo para entender a las personas y aprender como son especiales y diferentes. Eso te hace muy especial a ti también!



## EL LIBRO DE ACEPTACION DEL AUTISMO

Se entrega el presente reconocimiento a

.....  
Escribe tu nombre aquí

Por aprender a caminar en los zapatos de otras personas y poder entenderlos y ser buen amigo.

.....  
fecha

Ahora es tu turno de correr la voz!  
Dile a tus amigos y familia lo importante que es tratar de entender, aceptar e incluir a todos.