

Amigos Como TÚ Amigos Como YO

Descubre Semejanzas.
Aprecia la Individualidad.



Que es el Autismo?

Probablemente has escuchado sobre el autismo.

Tal vez tienes un amigo, vecino, hermano o hermana que es autista.

Una persona autista se ve igual a cualquier otra persona. El autismo es un trastorno del desarrollo con el cual algunos niños nacen.

Afecta la manera en la cual se comunican, se comportan y se relacionan con otros.

El autismo afecta a cada persona de una manera distinta.





Esta bien ser Diferente



Todos tienen gustos distintos. A algunos niños les gusta el fútbol, otros prefieren las artes marciales. Algunos son buenos en el baile, otros son mejores en la pintura. A la gente le gusta diferentes programas de televisión y películas.



una persona autista puede...





más allá de las palabras

Las personas con autismo pueden confundir expresiones comunes. Cuando alguien te dice, “¡ojo!” es muy probable que no se esté refiriendo a tu ojo de una manera literal. Si una persona autista no te entiende se puede sentir confundido o frustrado.

Utiliza palabras exactas o explica el significado de algo que fue dicho.



Algunos niños con autismo pueden expresarse de una manera distinta. Cuando algo es frustrante, doloroso, o inesperado, es posible que no puedan comunicarlo.

Una vez que llegues a conocer como esa persona reacciona en ciertas situaciones, le podrás entender de una mejor manera.



Vamos a conectarnos



Si una persona con autismo no te mira cuando le hablas, no quiere decir que no te esté escuchando. Puede parecer que el o ella te está ignorando pero esto se debe a que está enfocado o enfocada en otra cosa o porque no sabe cómo responderte.



Mantén la calma y se paciente. Usa el nombre de la persona y llámale la atención antes de hablarle. El o ella sentirá tu amabilidad y desarrollará mas conexiones.

imagínate esto



A veces es útil enseñarle a una persona como hacer algo en vez de simplemente decirle que lo haga. Puedes pedirle que te mire mientras lo estas haciendo.

También puedes usar fotos para ayudar a enseñarle los pasos de una actividad. Al hablar, utiliza oraciones cortas para explicar las cosas. Puedes decir, por ejemplo, "Mira como hago esto," o "trata de hacer esto." Si crees que una persona necesita ayuda, pregunta primero. Se amigo y dale el tiempo suficiente para que la persona te entienda o para que lo pueda descifrar por su cuenta.



sentimientos extraños


Algunos niños con autismo pueden ser muy sensibles a ciertas texturas, temperaturas, o sonidos. Puede sentir una cosquilla como si fuera una quemadura y un golpe leve como si fuera un golpe muy duro.

Otros niños pueden ser menos sensibles. Es posible que no sientan el calor o el frío como lo sientes tú, o tal vez que no puedan reconocer la diferencia entre ser brusco y ser delicado.





Percibiendo algo diferente



Ciertos sonidos, el ver gente en multitudes, el ser tocado, las luces brillantes o luces que se prenden y apagan intermitentemente pueden molestar a algunos niños con autismo. En estos casos, pueden cerrar sus ojos, tapar sus oídos, hacer ruidos, o correr. Muchos niños con autismo baten sus manos, se mecen, o hacen ruidos repetitivos para calmarse.

Algunos niños con autismo pueden ser sensibles a ruidos que nosotros solamente escuchamos con mucho esfuerzo. A otros les puede gustar los ruidos altos o prefieren escuchar las cosas a alto volumen.

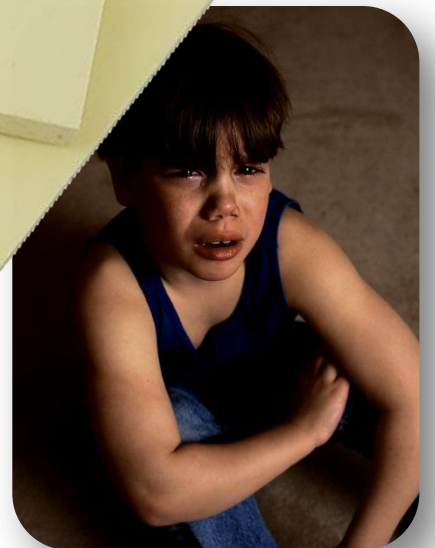
Se amigo y ajusta el volumen de tu voz, de la música, o el brillo de las luces. A veces ayuda separarse de las multitudes.



fuera de orden



A algunos niños con autismo se les hace difícil cuando sus rutinas cambian. Se amiga y ayúdale a recordar su horario o déjale saber cuando hay un cambio. Es posible que tengas que prestar mas ayuda cuando ocurren cambios inesperados, cuando se cancela un evento, o cuando se realiza un simulacro de incendio.





Sigue intentándolo

Los niños con autismo pueden sentirse frustrados cuando no pueden hacer algo.
A veces pueden decidir cambiar una actividad para que sea mas cómoda o agradable para ellos.



¿Como te sientes cuando algo se te hace difícil?

¿Como te sientes cuando se te hace difícil aprender algo nuevo y alguien se ríe de ti o te ignora?

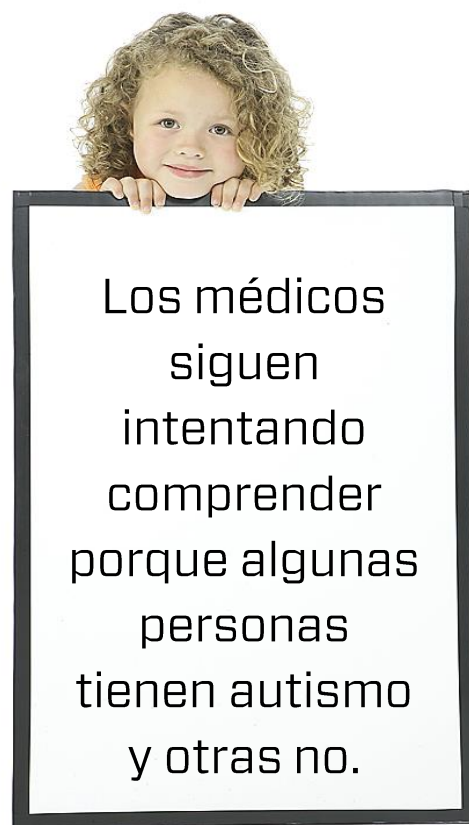
Todos practicamos para poder mejorar en las cosas que nos gustan hacer.

Se amigo y ayuda a personas con autismo a intentar cosas nuevas. Se paciente y anímalos a seguir intentando las cosas.





Puedo Contrair el AUTISMO?





El autismo puede

afectar como los niños hablan, actúan, y aprenden...

Pero no representa quienes son

En la mayoría de los casos, la gente con autismo no exhibe diferencias físicas pero pueden hablar, actuar, o relacionarse de una manera distinta.

Solo porque alguien no parece adaptarse bien con sus amigos, no debes esquivarle, burlarte de el o ella, o juzgarle. Toma un momento para aprender sobre esa persona y podrás mirar mas allá de cualquier diferencia.





Intereses en común

Eres bueno en matemáticas o en la ciencia, en el arte, o en la música, en la escritura, o en la lectura, en el baile o en el deporte? Eres mas creativo o prefieres la lógica?



A muchos niños con autismo les gusta los juegos de palabras o de matemáticas, los videojuegos o diferentes rompecabezas.

Descubre los gustos e inquietudes de tu amigo o amiga con autismo y compártelas con el o ella.



Una persona con autismo puede sentir miedo al intentar una actividad nueva pero puedes animar a esa persona a que lo intente. Enséñale como hacerlo y después deja que el o ella lo haga. Se paciente. Es posible que tome mas tiempo que cuando lo haces tu.





Podemos ser amigos ?



Los niños con autismo pueden querer hacer algo diferente a lo que quieres hacer tu. Ellos pueden parecer no querer pasar tiempo contigo o ignorarte para poder estar solos. En muchos casos no saben que deben hacer o cómo tomar parte en una actividad.

Puede parecer que a los niños con autismo no les guste jugar con otros. A algunos niños les gusta jugar solos.



haciendo amistades

Hacer nuevos amigos puede resultarle difícil a muchos niños con autismo. Tal vez no saben cómo comportarse con los demás. A veces no saben cómo demostrar que quieren participar en una actividad. Trata de incluir a una persona con autismo en una actividad que compartes con tus amigos. Por ejemplo, si a una persona le gusta los videojuegos, busca uno que todos pueden disfrutar juntos.

Si una persona con autismo
esta haciendo algo divertido
pregúntale si puedes participar.

A veces se le puede hacer
difícil compartir o socializar,
pero tu le puedes
ayudar.

Solo se paciente.

Que debo Hacer?

No ignores a una persona con autismo aún si piensas que esa persona no te está poniendo atención a ti. El decir "hola" cuando lo veas pasar significara mucho.

Utiliza el nombre de tu amigo o amiga y trata de conseguir su atención antes de hablarle. Habla despacio y dale una oportunidad para pensar en lo que le estás diciendo. Una persona con autismo a veces necesita mas tiempo para saber que debe decir o hacer.

Si tu amigo o amiga tiene una conducta, gestos, o movimientos que no parecen ser comunes, no te le quedes mirando. Con tal de que las conductas no lastimen a nadie o no causen daño, no les prestes atención. Todos tenemos hábitos que otros ignoran.





No te juntes con Ese grupo!



Cuando tu te unes a personas que se burlan o se ríen de alguien con autismo estas permitiendo que otros piensen que esto está bien.

No formes parte de la risa, los rumores, las bromas, la humillación, o el no prestarle atención a los niños con autismo o a cualquier otra persona que sea diferente.

Piensa como se sentiría si tu fueras la persona con el que todos se metían. Apoya a tu amigo o amiga con autismo y déjale saber a todos que nadie merece que le traten mal.





Que pensaran mis amigos?



Puede ser difícil tratar bien a alguien cuando no sabes porqué actúa tan diferente a otras personas. Todos somos individuos únicos y especiales. Algunos de tus amigos podrán molestarte cuando estás intentando crear una amistad con una persona con autismo. Aunque sea difícil, sé fuerte y haz lo correcto. Pon el ejemplo para los demás. Buscando nuestras semejanzas es una manera buena de unir a los amigos.

A los niños con autismo se les puede hacer difícil comunicar cuando se sienten heridos. Aunque tus amigos solo estén bromeando, una persona con autismo puede tener dificultades en entender los tonos de voz y las expresiones faciales. Si tus amigos se comportan de una manera cruel, diles que paren. Nunca se debe de hacerle un mal a alguien intencionalmente. Toma la iniciativa. Respeta y aprecia la forma de ser de cada persona.



Niños con autismo tienen sentimientos.
Solo los expresan de maneras distintas.

Mostramos sentimientos de felicidad, de tristeza, de ansiedad, y de miedo sin usar las palabras. También podemos notar los sentimientos de otros en sus expresiones faciales y en su lenguaje corporal. Muchos niños con autismo no comprenden estos gestos. Les puedes explicar como te sientes para ayudarles a que te entiendan.

Algunos niños con autismo se pueden expresar de maneras distintas. Cuando sienten que algo es frustrante, doloroso, o inesperado, es posible que no pueden comunicarlo. Cuando llegues a conocer cómo reacciona una persona en ciertas situaciones, llegarás a conocer sus expresiones individuales.



No siempre vas a saber cómo responder

Puede haber momentos cuando una persona con autismo no sepa cómo comportarse en ciertas situaciones. Por ejemplo, puede tomar las cosas sin pedir permiso o gritar si no puede quedarse con lo que quiere. Cuando gente con autismo no puede expresar lo que quiere, se puede frustrar o molestar. Puede ser que agarre lo que quiere, grite, llore o se moleste tratando de que le entiendan.

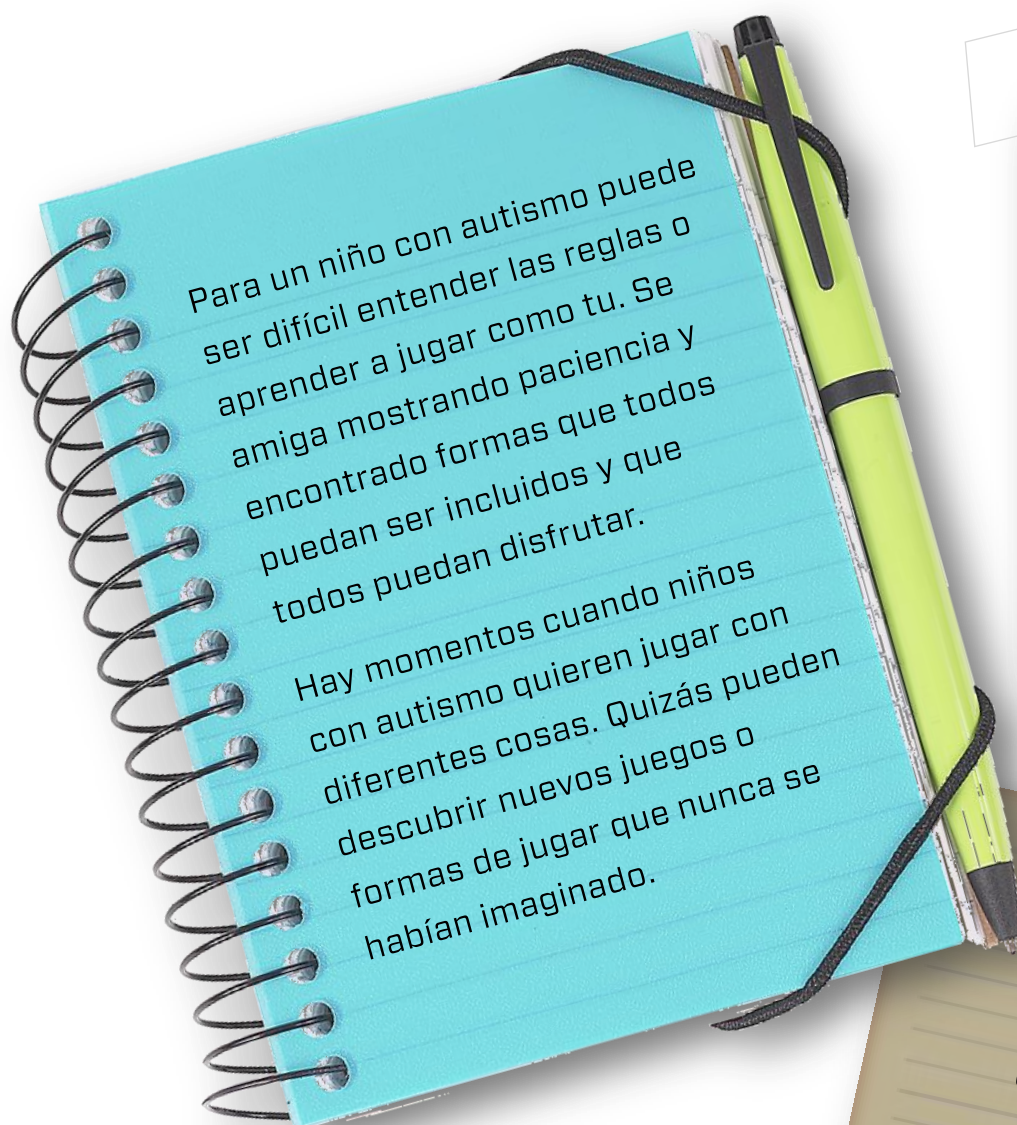
Se amiga, de buena manera y de una forma simple explica la situación y la forma correcta de hacer las cosas. También puedes tratar de re-enfocar su atención a otra actividad u ofrecer algo más que pueda ser interesante.

Si no puedes calmar a tu amiga, encuentra a un adulto responsable que te pueda ayudar.



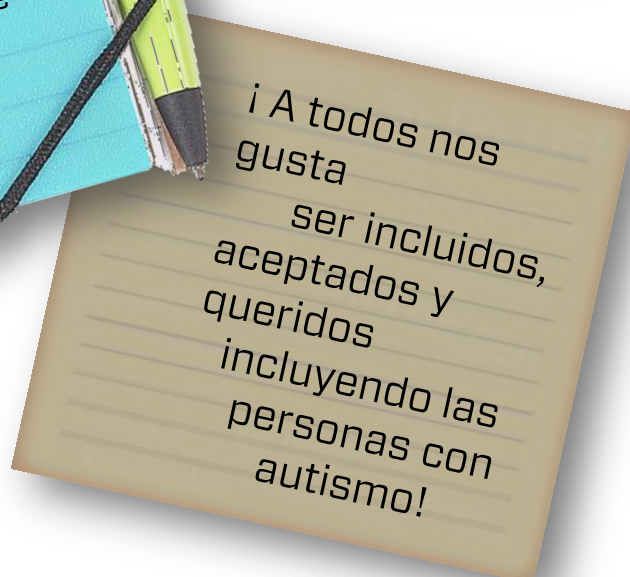


Estabilizándonos



Para un niño con autismo puede ser difícil entender las reglas o aprender a jugar como tu. Se amiga mostrando paciencia y encontrado formas que todos puedan ser incluidos y que todos puedan disfrutar.

Hay momentos cuando niños con autismo quieren jugar con diferentes cosas. Quizás pueden descubrir nuevos juegos o formas de jugar que nunca se habían imaginado.



¡ A todos nos gusta ser incluidos, aceptados y queridos incluyendo las personas con autismo!



Tómallo calma con

Puedes calmar a un amigo con autismo que está agitado cambiando a una actividad diferente. Recuerda que a todos no les gustan las mismas cosas.

Es posible que para una persona con autismo sea necesario hablarse a sí mismo para sobrepasar una situación difícil. Se amigo y ofrécele un espacio tranquilo o quita las distracciones innecesarias.



Si sabes que algo va a ser difícil o estresante para tu amigo o amiga, no lo fuerces a hacerlo. Respeta a tus amigos entendiendo sus preferencias.



cosas
pequeñas
significan
mucho !

Halaga a tu amigo cuando finalice algo- no importa que tu pienses que es algo pequeño.

Puedes aclamar o decirle "chócala!"

Si comete un error, no te rías o burles de el o ella. Muéstrale tu apoyo dando ánimo.



Toma un tiempo



Si conoces a una persona que tiene autismo, trata de llegar a conocerla mejor. Es posible que al principio sientas miedo. Pero una vez que pasen un tiempo juntos, el miedo se te va a quitar.

Al cabo del tiempo dejaras de pensar sobre el autismo o sobre tu miedo. Vas a empezar a ver todas las cosas que tienen en común y vas a disfrutar su compañía.





Haz nuevos amigos





Amigos Como Tú Amigos Como YO

www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness

KOHL'S
Cares♥



© 2010 Children's Specialized Hospital