

Sésamo y el Autismo

ver lo maravilloso en todos los niños



La experiencia con los hermanos

Cada miembro de la familia cumple un papel importante. Para cualquier niño (¡o adulto!), ¡a veces es difícil ser hermano o hermana! Por eso, es importante que la comunicación fluya en la familia. Cada miembro de la familia tiene sentimientos y los expresa de manera diferente. Las emociones pueden ir y venir, una a la vez o todas juntas.

ESTAS CUATRO HOJAS DE ACTIVIDADES ayudarán a los hermanos a explorar sus pensamientos y sentimientos, y a fomentar la conversación sobre ellos:

- » **Aquí estamos** Esta hoja le dará a los niños la posibilidad de presentarse y presentar a sus hermanos, y explorar sus similitudes y diferencias. Además, incluye maneras en que los niños con desarrollo típico pueden explicar el autismo a otros.
- » **Cuando tengo grandes emociones** Los niños pueden reflexionar sobre estrategias que funcionaron cuando se sentían abrumados por grandes emociones. También pueden pensar otros modos de manejarlas.
- » **Momentos especiales** Es importante que los niños pasen tiempo juntos como hermanos, pero que también pasen tiempo a solas con el papá o la mamá. Esta hoja les permite a los niños imaginar un día especial con el papá o la mamá. Así mismo, contiene una actividad de preguntas y respuestas para que hagan junto a sus padres.
- » **Somos diferentes y somos iguales** Un diagrama de Venn personalizable es una manera excelente de mostrarles a los niños que las personas pueden ser ¡iguales y diferentes al mismo tiempo!



Apoyo principal por



Apoyo generoso por



KRISTEN ROHR

Sésamo y el Autismo

ver lo maravilloso en todos los niños



Aquí estamos Dibújate con tu hermano o hermana en el recuadro.

MI NOMBRE

EL NOMBRE DE MI HERMANO/A

LO QUE MÁS ME GUSTA HACER

LO QUE MÁS LE GUSTA HACER

ALGO QUE NO ME GUSTA

ALGO QUE NO LE GUSTA

ALGO IMPORTANTE QUE ME HACE ESPECIAL

ALGO IMPORTANTE QUE LO/LA HACE ESPECIAL

MANERAS EN QUE PUEDES EXPLICAR EL AUTISMO A OTROS

- » El cerebro de (nombre del niño o de la niña) funciona de manera diferente del tuyo. Tu cerebro es como el jefe de tu cuerpo. Es lo que hace que tú seas tú. El cerebro tiene un trabajo importante: hacer que el mundo a tu alrededor tenga sentido.
- » Cada persona con autismo es diferente, al igual que todos los niños tienen diferencias. Algunos niños hacen las cosas de manera diferente de otros.

- » Tu cerebro te permite comprender todo lo que ves, oyes, hueles, tocas o saboreas. El cerebro de una persona con autismo funciona de manera diferente y eso puede hacer que sea difícil hablar, escuchar, comprender, jugar y aprender de la misma manera en que otros lo hacen. Muchas personas con autismo son buenas para recordar videos, dibujar, leer y muchas otras cosas.
- » Además de hablar, las personas tienen otras maneras de contarnos lo que saben y lo que quieren.

Apoyo principal por



Apoyo generoso por



KRISTEN ROHR

Cuando tengo grandes emociones

En cualquier momento, puedes sentir confusión, frustración, enfado, tristeza, culpa, vergüenza o celos. Está bien sentir esas emociones, y ellas van y vienen. Si las cosas se ponen difíciles con tu hermano o hermana, hay muchas cosas distintas que puedes hacer.

- » Primero, coloca una X junto a las cosas que intentaste.
- » Ahora, revisa de nuevo la lista. Qué cosa nueva...¿Qué cosa nueva de esta lista podrías intentar la próxima vez? Enciérrala en un círculo o subráyala.

- _____ Respirar hondo.
- _____ Intentar reírme de la situación (o recordar que podría ser graciosa después).
- _____ Dejar que él/ella sea él mismo o ella misma.
- _____ Hacer una pausa.
- _____ Recordar que está bien tener grandes emociones.
- _____ Darle a mi hermano o hermana un poco de espacio.
- _____ Pedirle a un adulto que me lleve a pasear.
- _____ Ir a mi cuarto y ocuparme de lo mío.
- _____ Pensar en un lugar real o imaginario a donde puedo ir para sentirme mejor cuando me siento triste.
- _____ Pedirle ayuda a un adulto.
- _____ Hablar con un adulto sobre lo que siento.
- _____ Recordar que todos somos diferentes.
- _____ Recordarme que está bien si no comprendo algo.



EN EL DORSO DE ESTA HOJA, HAZ EL DIBUJO DE UN MOMENTO EN QUE LAS COSAS ESTABAN MAL. Cuéntale a un adulto lo que dibujaste. ¿Qué hiciste para mejorar un poco la situación?

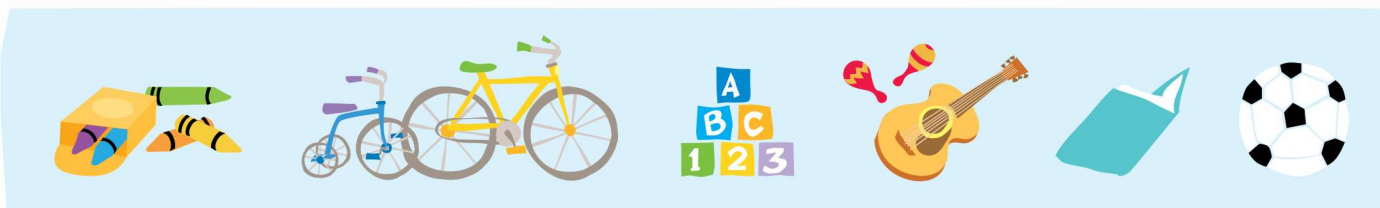
Sésamo y el Autismo

ver lo maravilloso en todos los niños



Momentos especiales

Encierra en un círculo las cosas que a ti y a tu hermano o hermana les gusta hacer juntos.



Ahora dibuja lo que a ti te podría gustar hacer con tu papá o tu mamá, ¡solo ustedes dos!

Y PRUEBA ESTO... Piensa algunas preguntas que tengas sobre tu hermano o hermana o el autismo y pide a un adulto que las escriba en el dorso de esta hoja. Tu mamá o papá podrían responderlas o ayudarte a encontrar las respuestas (está bien si no saben las respuestas y recuerda que puede no haber una respuesta definitiva, eso también está bien).

Apoyo principal por



Apoyo generoso por



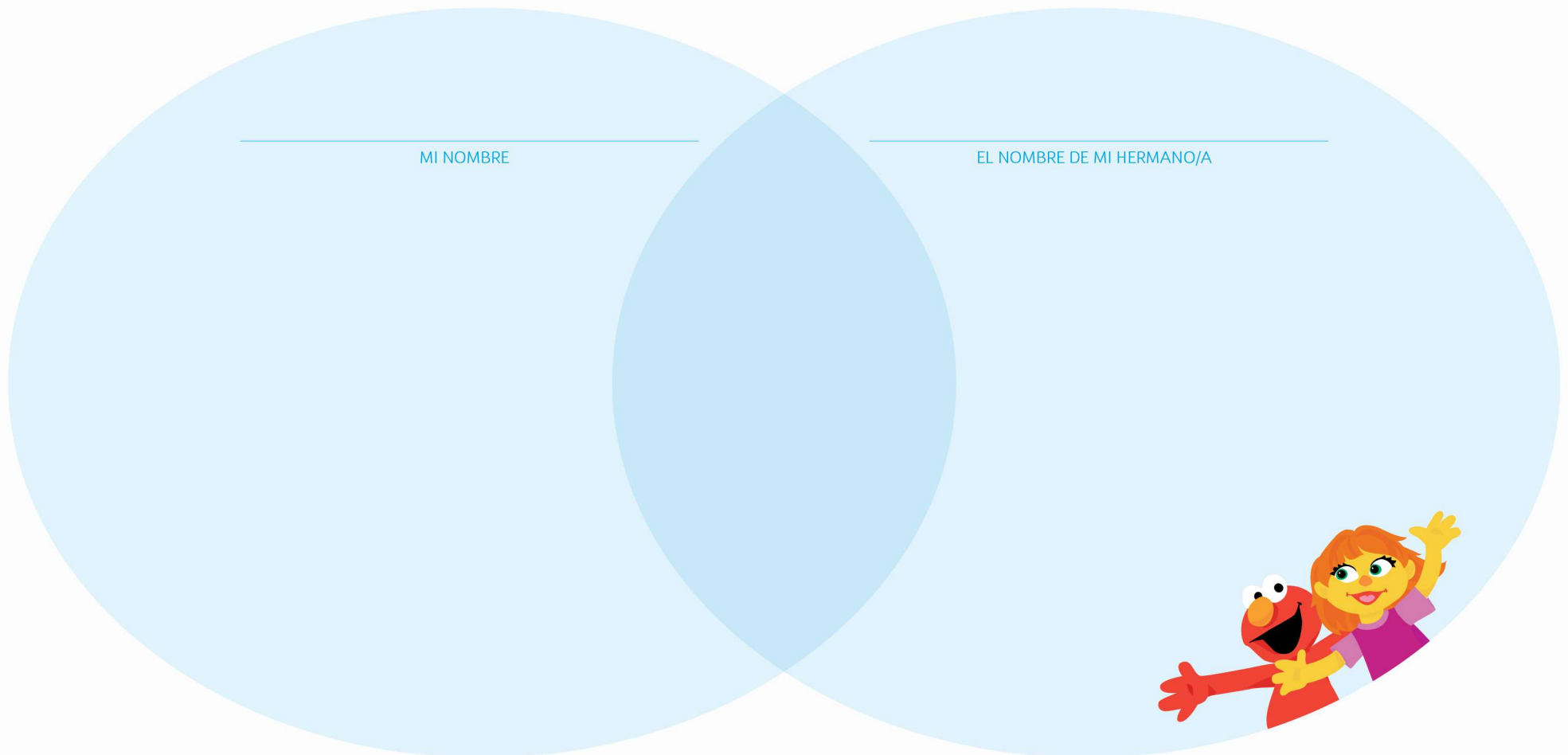
KRISTEN ROHR

Sésamo y el Autismo

ver lo maravilloso en todos los niños



Somos diferentes y somos iguales



TU HERMANO O HERMANA Y TÚ SON DIFERENTES EN ALGUNOS ASPECTOS E IGUALES EN OTROS.

» Escribe tu nombre en un círculo y el nombre de tu hermano en el otro. » En tu círculo, dibuja o escribe cosas que te gustan y en las que eres bueno/a. » En su círculo, dibuja o escribe cosas que le gustan a tu hermano o hermana y en las que es bueno/a. » En la parte que se superpone, dibuja o escribe cosas en las que ambos/ambas son buenos/buenas y que les guste a ambos/ambas. Esta parte demuestra en qué se parecen.