

MITOS SOBRE EL TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

ROMPIENDO BARRERAS, FOMENTANDO LA COMPRENSIÓN

MITO: Las personas con autismo no sienten emociones.

REALIDAD: Experimentamos las emociones profundamente, a veces con más intensidad que otras personas. Es posible que simplemente las expresemos de manera diferente.

MITO: Todas las personas autistas son iguales.

REALIDAD: El autismo es un espectro. Cada persona tiene fortalezas, desafíos y formas únicas de experimentar el mundo.

MITO: El autismo debe «curarse».

REALIDAD: El autismo es una diferencia neurológica, no una enfermedad. El apoyo y la comprensión marcan la verdadera diferencia.

MITO: Las personas autistas no pueden entablar relaciones.

REALIDAD: Valoramos las amistades y las conexiones. Es posible que necesitemos enfoques diferentes para la comunicación y la interacción social.

RECUERDA: MIRA MÁS ALLÁ DE LA ETIQUETA. MIRA A LA PERSONA.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Programa Erasmus+
Tipo de acción ACCIÓN 2 Asociaciones de cooperación,
asociaciones a pequeña escala (KA210-YOU) dentro del
sector de la juventud.
Número de propuesta: 2024-1-PL01-KA210-
YOU00025635Z

**Autism
Integration**

NECESIDADES DE LOS JÓVENES CON AUTISMO

CREANDO JUNTOS ESPACIOS INCLUSIVOS

Lo que necesitamos:

Rutinas predecibles: saber qué esperar nos ayuda a sentirnos seguros y confiados.

Conciencia sensorial: algunos sonidos, luces o texturas pueden resultar abrumadores. Un espacio tranquilo puede marcar la diferencia.

Comunicación clara: una conversación directa y honesta funciona mejor que las insinuaciones o el sarcasmo.

Tiempo para procesar: es posible que necesitemos más tiempo para comprender o responder a la información.

Seguridad emocional: la aceptación sin juicios nos ayuda a ser nosotros mismos.

En la escuela:

- Aviso previo de los cambios de horario.
- Descansos cuando nos sentimos abrumados.
- Comprensión de los diferentes estilos de aprendizaje.

Con los amigos:

- Paciencia con las señales sociales.
- Respeto por nuestros intereses y pasiones.
- Inclusión en las actividades de grupo.

LOS PEQUEÑOS CAMBIOS TIENEN UN GRAN IMPACTO

Programa Erasmus+
Tipo de acción ACCIÓN 2 Asociaciones de cooperación,
asociaciones a pequeña escala (KA210-YOU) dentro del
sector de la juventud.
Número de propuesta: 2024-1-PL01-KA210-
YOU00025635Z

CÓMO SER UN COMPAÑERO COMPRENSIVO

LA AMISTAD TIENE MUCHAS FORMAS

Cómo iniciar una conversación:

- Sé directo y amistoso: «Hola, soy Cata. ¿Qué te interesa?».
- Preguntar por sus aficiones o pasiones.
- No te preocupes si la conversación te parece diferente: lo diferente puede ser maravilloso.

Comprender la comunicación:

- Algunos de nosotros hacemos menos contacto visual, pero seguimos escuchando.
- Puede que tardemos más en responder, danos tiempo.
- Nuestro lenguaje corporal puede ser diferente, pero nuestros sentimientos son reales.

Ser inclusivo:

- Invítanos a actividades, aunque a veces digamos que no.
- Respeta cuando necesitemos descansos o momentos de tranquilidad.
- Celebra nuestras fortalezas e intereses, aunque sean diferentes a los tuyos.

Lo que dicen los participantes del taller:

- «Aprendí que la amistad no se trata de ser iguales, sino de comprenderse mutuamente».
- «Ahora sé que si alguien no me mira cuando habla, no significa que no le importe».
- «Los pequeños gestos de amabilidad mejoran el día de alguien».

TODO EL MUNDO MERECE SENTIRSE PARTE DE ALGO



Cofinanciado por
la Unión Europea

Programa Erasmus+
Tipo de acción ACCIÓN 2 Asociaciones de cooperación,
asociaciones a pequeña escala (KA210-YOU) dentro del
sector de la juventud.
Número de propuesta: 2024-1-PL01-KA210-
YOU00025635Z

**Autism
Integration**

