

2 ABRIL
DIA INTERNACIONAL
DE LA CONCIENCIACION SOBRE EL
AUTISMO

Puedo **APRENDER**
puedo **TRABAJAR**



EL VIAJE DE MARÍA

<https://www.youtube.com/watch?v=qxLeb5y6p7s>

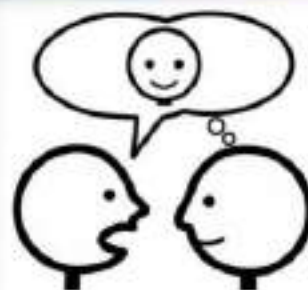
Mi desarrollo no es absurdo, tiene su propia lógica. Muchas de las conductas que llamáis "alteradas" son formas de enfrentar el mundo desde mi forma de ser y percibir.

NO SEAS TAN COMPLICADO



Avanzandoconemociones.com

COMPRÉNDEME



Mi mundo no es cerrado. Mi mundo es abierto, sin tapujos ni mentiras. Tan ingenuamente expuesto a los demás, que resulta difícil penetrar en él. No vivo en una "fortaleza vacía", sino en una llanura tan abierta que puede parecer inaccesible.

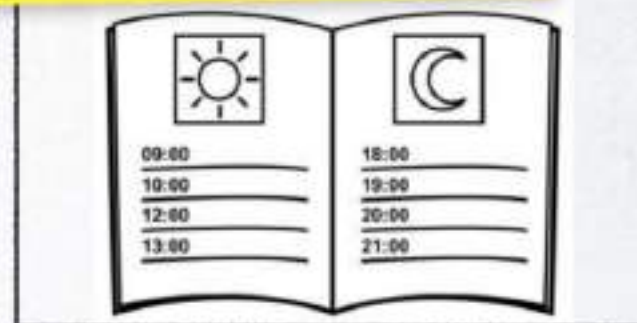
Necesito un orden.
Necesito más predicibilidad en el
medio que la que tú requieres.
Tenemos que negociar mis
rituales para convivir.

HAZLO COMPRENSIBLE



Avanzandoconemociones.com

HAZLO PREDECIBLE



Me resulta difícil comprender el
sentido de muchas cosas que me
piden. Ayúdame a entenderlo.
Pídemme cosas que tengan un sentido
concreto y descifrable para mí.

No me invadas excesivamente.
A veces los demás sois demasiado
imprevisibles, ruidosos y
estimulantes. Respetar las
distancias sin dejarme solo.

RESPECTA MI ESPACIO



NO ME PREJUZGUES



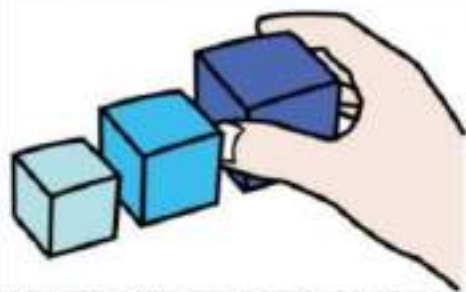
Lo que hago no es contra tí. Cuando
tengo una rabieta o me golpeo, si
destruyo algo o me muevo en exceso,
cuando me es difícil atender o hacer
lo que me pides, no estoy tratando de
hacerte daño.

No te angusties conmigo, porque me angustio. Siempre podrás relacionarte conmigo si comprendes mis necesidades y mi modo de entender la realidad.

RESPECTA MI RITMO



DAME ESTRUCTURA

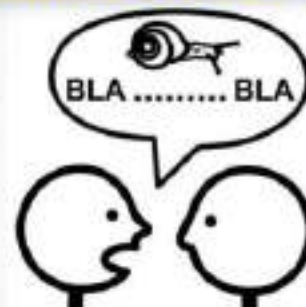


Avanzandoconemociones.com

Ayúdame a comprender mi entorno. Organiza mi mundo y facilítame que anticipe lo que va a suceder. Dame orden y estructura. No puedo con el caos.

No me hables demasiado, ni demasiado deprisa. Las palabras son "aire" que no pesa para tí, pero pueden ser una carga muy pesada para mí.

CUIDA LA COMUNICACIÓN



MOTÍVAME



Hazme saber cuándo he hecho las cosas bien y ayúdame a hacerlas sin fallos. Cuando tengo demasiados fallos me sucede lo que a ti: me irrito y termino por negarme a hacer las cosas.

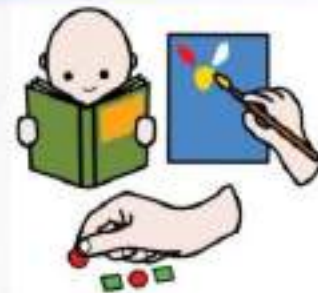
No me pidas siempre las mismas cosas ni me exijas las mismas rutinas. No tiene que parecer que tienes autismo para ayudarme. El que tiene autismo soy yo, no tú!

INCLÚYEME



Avanzandoconemociones.com

CAMBIA MIS RUTINAS



Soy un niño, un adolescente, o un adulto. Comparto muchas cosas con las personas a las que llamáis "normales". ES más lo que compartimos que lo que nos separa.

Merece la pena vivir conmigo. Puedo darte tantas satisfacciones como otras personas, aunque no sean las mismas. Llegará un momento en tu vida en que yo sea tu mejor compañía.

CUIDA MI SALUD



Avanzandoconemociones.com

DAME UNA OPORTUNIDAD



No me agredas químicamente. Si te han dicho que tengo que tomar una medicación, procura que sea revisada periódicamente por el especialista.

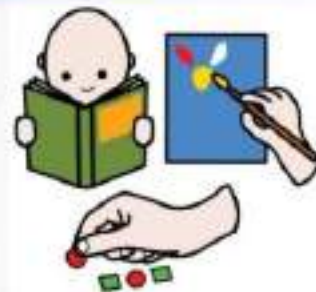
No me pidas siempre las mismas cosas ni me exijas las mismas rutinas. No tiene que parecer que tienes autismo para ayudarme. El que tiene autismo soy yo, no tú!

INCLÚYEME



Avanzandoconemociones.com

CAMBIA MIS RUTINAS



Soy un niño, un adolescente, o un adulto. Comparto muchas cosas con las personas a las que llamáis "normales". ES más lo que compartimos que lo que nos separa.

No me pidas constantemente cosas por encima de lo que soy capaz de hacer. Pídemelo que puedo hacer. Dame ayuda para ser más autónomo, para comprender. Tampoco me des ayuda de más.

REGULA LAS AYUDAS



AVANZA CONMIGO



Avanzandoconemociones.com

No tienes que cambiar completamente tu vida por el hecho de vivir con una persona con autismo. A mí no me sirve de nada que tú estés mal. Necesito estabilidad y bienestar emocional a mi alrededor para estar mejor.

Ayúdame con naturalidad, sin convertirlo en una obsesión. Acércate a mí, no te vayas, pero no te sientas como sometido a un peso insoportable. Tengo momentos difíciles, pero puedo estar cada vez mejor.

AYÚDAME CON NATURALIDAD



ACÉPTAME



Avanzandoconemociones.com

Acéptame como Soy.
No condicioneS tu aceptación a que deje de tener autismo. Sé optimista sin hacerte "novelas". Mi situación normalmente mejora, aunque por ahora no tenga curación.

Me cuesta comunicarme, pero no suelo engañar. No comprendo las sutilezas sociales, pero tampoco participo de las dobles intenciones o los sentimientos peligrosos tan frecuentes en la vida social.

NECESITO SINCERIDAD



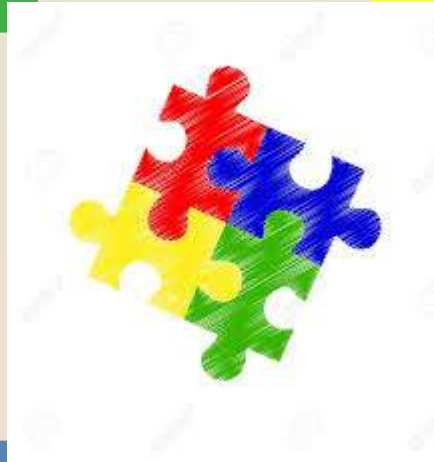
MIDE TUS EXIGENCIAS



Mi vida puede ser satisfactoria si es simple, ordenada y tranquila, si no se me pide constantemente y sólo aquello que más me cuesta. Tener autismo es un modo de ser, aunque no sea el normal. Mi vida puede ser tan feliz y satisfactoria como la tuya "normal".

EMPATÍA

VISIBILIDAD



DIVERSIDAD

INCLUSIÓN