



**Autoría:**

Lara Albacete Rosado  
Arancha Arroyo Chaves  
Teresa González de Rivera  
María José Tudela Castro  
María Verde Cagiao

**Editor:**

Confederación Autismo España. Año 2024

Fecha de edición 2024

© PROHIBIDO SU USO COMERCIAL Y CUALQUIER MODIFICACIÓN NO AUTORIZADA. CONFEDERACIÓN AUTISMO ESPAÑA.

EL VALOR DE SER TÚ MISMA: Herramientas de autoconocimiento para niñas autistas por CONFEDERACIÓN AUTISMO ESPAÑA, 2024. Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento No Comercial - Sin Obra Derivada 4.0 Internacional.

Una iniciativa de:



Financiado por:



## ¿Qué es este material?

Es un cuaderno de actividades, herramientas e información para niñas que tienen un diagnóstico de autismo.

Pueden ayudarte a:

-  Conocerse mejor a ti misma.
-  Entender qué es el autismo.
-  Saber lo que te gusta y lo que no.
-  Mejorar tu relación contigo misma y con tu diagnóstico.
-  Reconocer las situaciones en las que otras personas te tratan mal, y aprender qué puedes hacer cuando esto ocurre.

## ¿A quién va dirigido?

A niñas con autismo de 6 a 12 años.

Es recomendable completar en compañía de una persona adulta de confianza, pero si te sientes más cómoda puedes hacerlo sola.

## ¿En qué consiste?

En actividades y juegos que te ayudarán a:

- Reflexionar sobre la diferencia entre cosas de niñas y de niños.
- Saber más sobre el autismo.
- Conocerme mejor a ti misma. Tu apariencia, tus gustos, tus amigos y amigas, qué te gusta del cole, qué no te gusta...
- Aprender a decir “no me gusta” o “no quiero” si algo te hace sentir mal.
- Reconocer buenas y malas formas de que alguien se relacione contigo.

## ¿Cómo tengo que usarlo?

Lo mejor es que hagas las actividades con ayuda de una persona adulta, como tus familiares o profes.

Se puede utilizar en casa, durante el tiempo libre o en horas de tutoría escolar.

Es aconsejable que las actividades sean supervisadas, guiadas y dinamizadas por madres, padres, profesionales u otros adultos responsables.

Actividad 1 – Skip el Extraterrestre

1

Actividad 2 – Autismo, ¿qué es eso?

2

Actividad 3 – Me conozco a mí misma

3

# Actividad 1 – Skip el Extraterrestre

Skip el Extraterrestre llega por primera vez a nuestro planeta. Nunca ha visto a ningún ser humano... y no tiene ni idea de la diferencia entre las cosas que son de niños y las cosas de niñas.

¿Nos ayudas a explicárselo?



Skip quiere saber si estas cosas son de niños o de niñas:

Tener el pelo corto	Que te guste el rosa	Pintarte las uñas	Ponerse vestido	Que te gusten las chicas
Que de mayor quieras ser médico	Que de mayor quieras ser futbolista	Que te gusten los coches	Que te gusten las muñecas	Que te gusten los chicos

¿Le ayudas a colocarlas en esta tabla?

Cosas de niño	Cosas de niña	Cosas de niño y niña (los dos)



Respuesta correcta:

Si has colocado todas las respuestas en “cosas de niña y niño” (3º columna), ¡¡has acertado!!

Has conseguido que Skip lo entienda 😊

Skip no entendía por qué los humanos piensan que pintarse las uñas es solo cosa de chicas, si también ha visto hombres famosos con las uñas pintadas.

También ha visto por la televisión a mujeres y hombres médicos y futbolistas de ambos sexos.

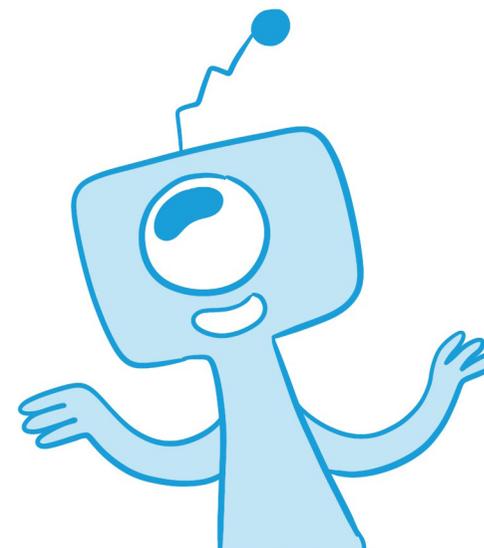
Ahora, niños y niñas juegan con coches, muñecas y van vestidos como quieren.

A veces nos dicen que las cosas solo pueden ser de una manera... pero sabemos que hay infinitas maneras de hacerlas. Lo importante es aceptarse y quererse tal y como una es.

Ser niño o niña no influye en lo que te gusta, ni en lo que quieres y puedes ser.

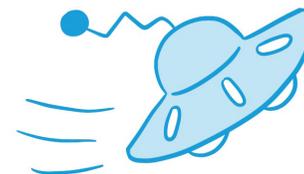
Ser niña es...lo que tú quieras ser.

Cada persona es diferente y ¡somos muchas, muchas personas en el mundo!



# Actividad 2 – Autismo, ¿qué es eso?

Ahora que Skip nos conoce, tiene una nueva pregunta. Ha oído hablar a los seres humanos de algo que se llama “autismo”, y se pregunta: ¿qué es ser autista?



¿Qué es el autismo para ti? Escríbelo con tus palabras o, si lo prefieres, puedes hacer un dibujo.

Además, Skip te hace estas preguntas:

¿El autismo es una enfermedad?

Tu respuesta: \_\_\_\_\_

¿Es verdad que las personas autistas no quieren relacionarse con otras personas?

Tu respuesta: \_\_\_\_\_

¿Todas las personas autistas son niños u hombres?

Tu respuesta: \_\_\_\_\_

La respuesta es...

**Que no hay una única forma de ser autista**, cada persona lo vive de una manera diferente.

A las personas con autismo les puede costar relacionarse con los demás, mantener conversaciones, comprender algunas situaciones, o hacer amistades.

Tienen intereses a menudo intensos sobre temas concretos, como los animales, los deportes, los transportes o el anime, pero cualquier cosa puede ser el interés especial de una persona autista.

Suelen preferir que las cosas estén claras, organizadas y saber qué va a pasar. Pueden sentirse mal o desbordadas cuando hay cambios en sus rutinas o planes.

Algunas luces, ruidos o sensaciones pueden molestarles o, por el contrario, gustarles especialmente.

El espectro del autismo es muy diverso, y en cada persona se muestra de forma diferente.

Por ejemplo, no todas las personas con autismo tienen discapacidad intelectual.

Por eso, a veces el autismo se dibuja como un símbolo infinito de colores, así:



¡Hay infinitas maneras de ser autista!

Es importante saber que...

- El autismo NO es una enfermedad y por eso no se puede curar. El autismo es una condición que nos acompaña a lo largo de toda la vida e influye en cómo nos comunicamos con los demás y cómo nos comportamos y pensamos.

**Pensar y comportarse diferente NO es algo malo.**

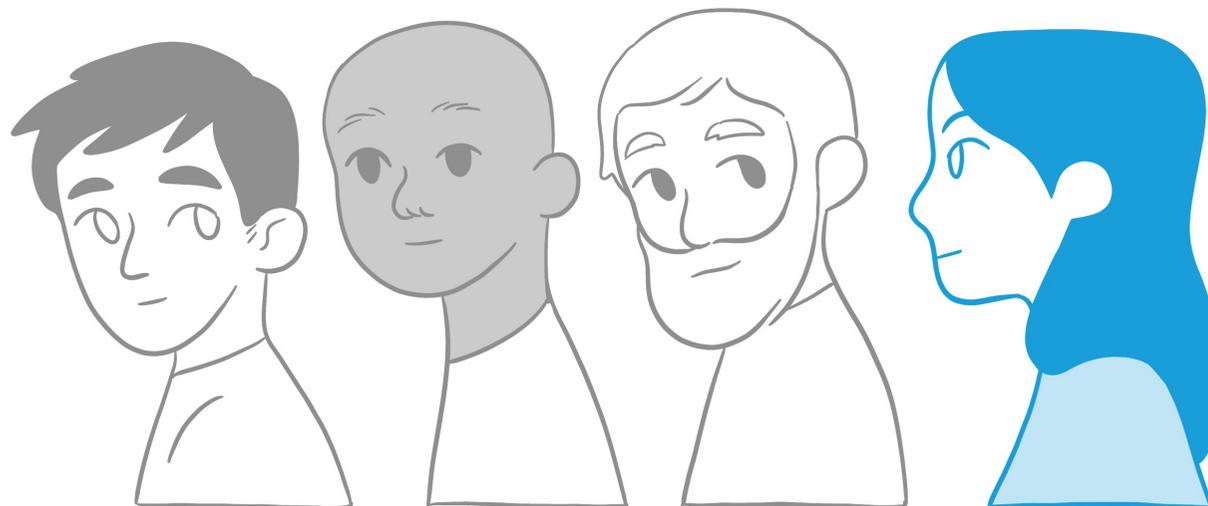
- Las personas autistas quieren y pueden relacionarse con otras personas.

A veces pueden tener dificultades, o recibir rechazo y por eso pueden evitar las relaciones.

**Pero ¡también quieren tener amigos y amigas!**

- También hay niñas y mujeres con autismo.

Una de cada cuatro personas autistas son mujeres.



# Actividad 3 - Me conozco a mí misma

## Mis datos personales

Mi nombre: \_\_\_\_\_

¿Cuántos años tengo? \_\_\_\_\_

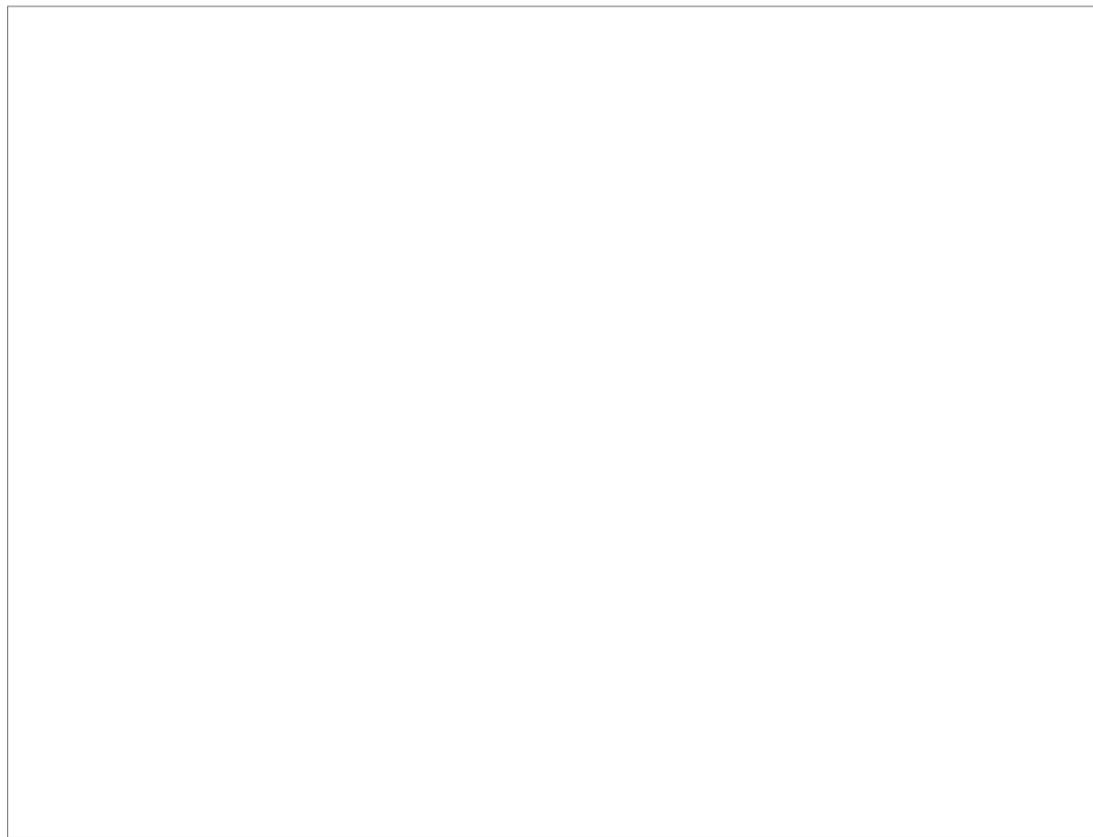
¿Dónde vivo? \_\_\_\_\_

¿Dónde nací? \_\_\_\_\_



## Mi familia

Puedes dibujar aquí a las personas que son importantes para ti.



## Mi colegio

Dibuja tu colegio y las personas importantes que hay en él.

**¿Qué me gusta del cole?**

---



---

**¿Qué no me gusta del cole?**

---



---

**¿Qué cambiaría del cole?**

---



---

Hay cosas en el colegio que no se pueden cambiar, pero hay otras que sí. Habla con tus profes o compañeros de clase sobre esas cosas que te molestan o que te ayudarían a estar más contenta en clase.

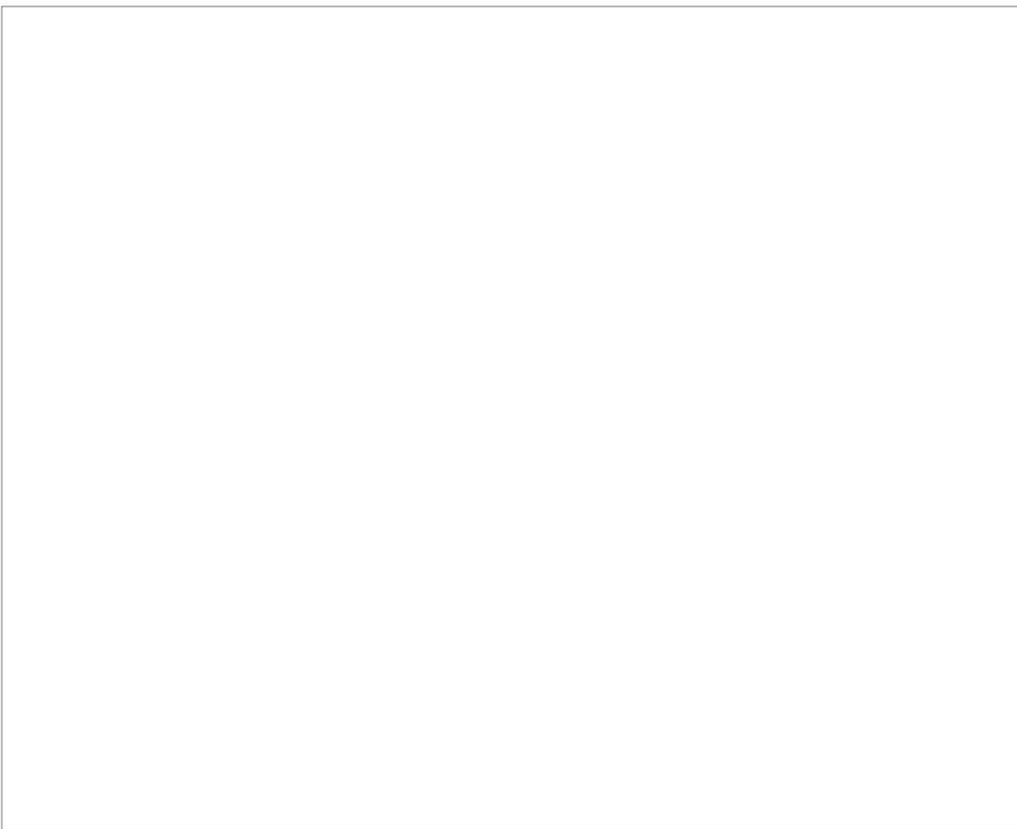
## Yo, ¿cómo soy?

### Por fuera:

Todas las personas tenemos un exterior: nuestra **apariencia**.

Podemos tener el mismo número de pie, el mismo color de ojos, la misma altura... Pero **no hay dos personas que tengan la misma apariencia. Cada cuerpo es diferente.**

**Dibújate.** Utiliza tantos colores como necesites para tu color de ojos, tu pelo, tu ropa...



A veces, lo que vemos en la tele o las redes sociales nos hace comparar nuestro cuerpo con el de otras personas y pensar que hay unos cuerpos mejores que otros.

Cuando eso pasa, debo recordar que mi cuerpo me permite hacer muchas cosas que me hacen sentir bien: correr, saltar, jugar, bailar, abrazar, reír... **Solo tengo uno y por eso debo cuidarlo y valorar todo lo que hace por mí.**

Si te preocupas mucho por cómo se ve tu cuerpo o por lo que otras personas te dicen sobre él, puedes hablarlo con una persona adulta de confianza, como tu familia o tus profes.

## Por dentro:

Mi interior también es único. Mis gustos, intereses, mi forma de ser, mis habilidades y también las cosas que no se me dan tan bien, conforman mi **personalidad**.

### Mis gustos:

¿Cuál es mi película o serie favorita? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Mi comida favorita? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿A qué me gusta jugar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Mis talentos:

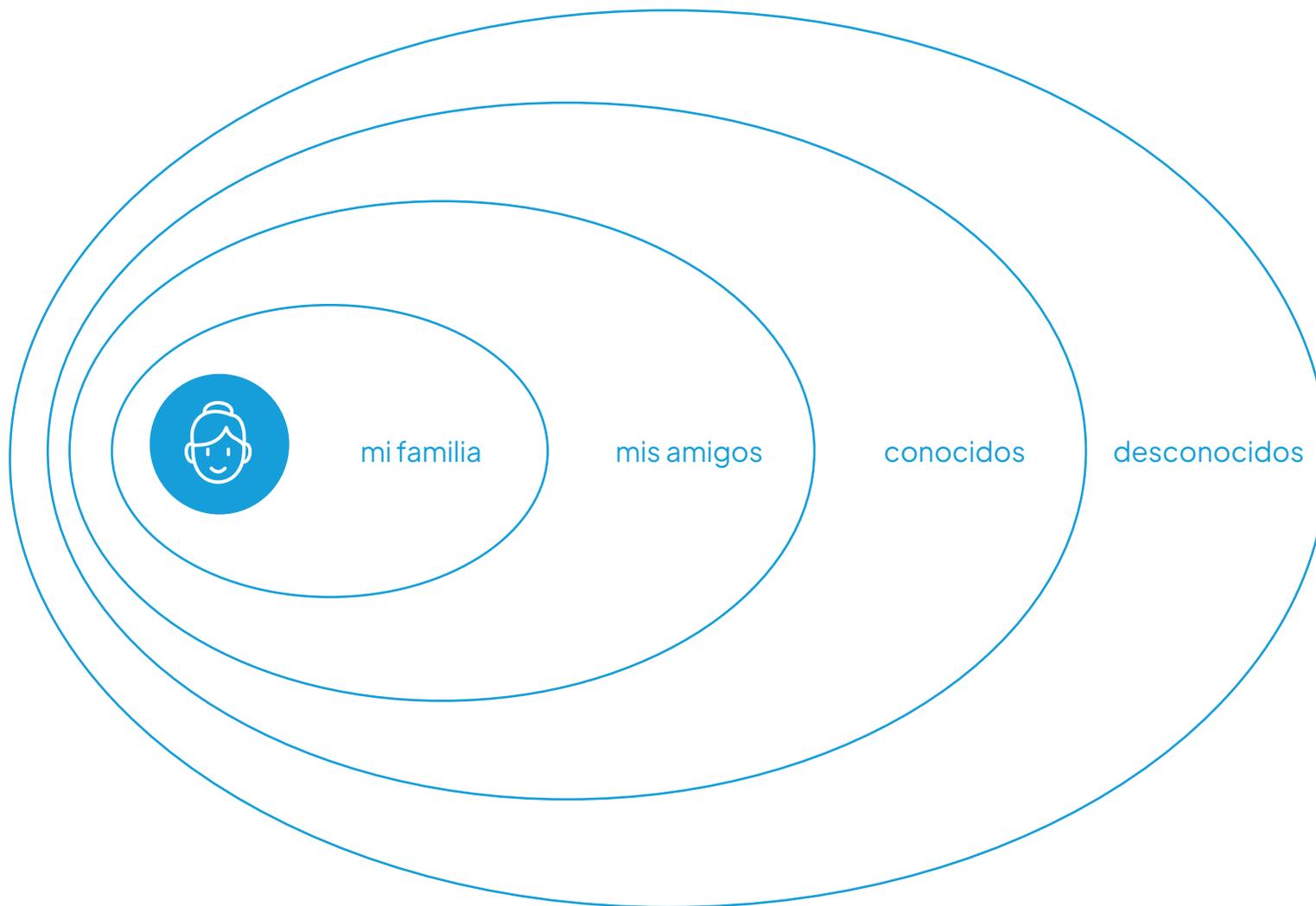
Todos tenemos talentos, es decir, **cosas que se nos dan bien**. Y cosas que no se nos dan tan bien o que nos resultan difíciles. ¡No es necesario ser buena en todo!

Soy buena para...	No soy tan buena o me cuesta un poco...

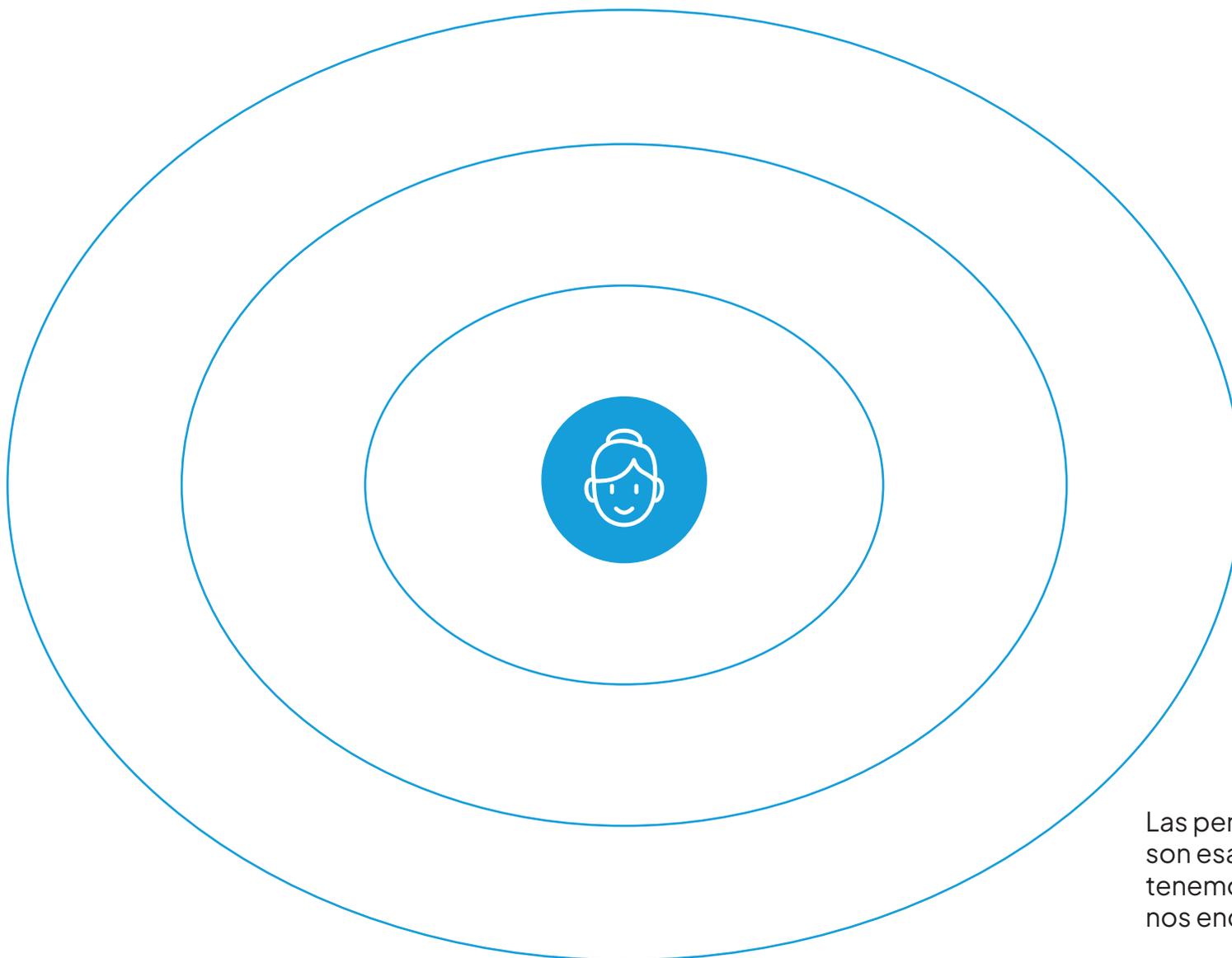
Es bueno pedir ayuda a otras personas para esas cosas que no se nos dan tan bien, igual que está bien ayudar a los demás cuando nos necesitan.

## Las personas que me rodean

En nuestra vida hay muchas personas. Algunas son más cercanas y otras son desconocidas:



Escribe o dibuja tu propio círculo de personas:



Las personas más cercanas a nuestro círculo son esas a las que podemos acudir cuando tenemos problemas, necesitamos ayuda o nos encontramos mal.

Son quienes más queremos y nos quieren.

## Mis relaciones con otras personas

### Viñeta 1

Ayúdanos a terminar de **dibujar los cuentos**.

#### 1ª Escena.

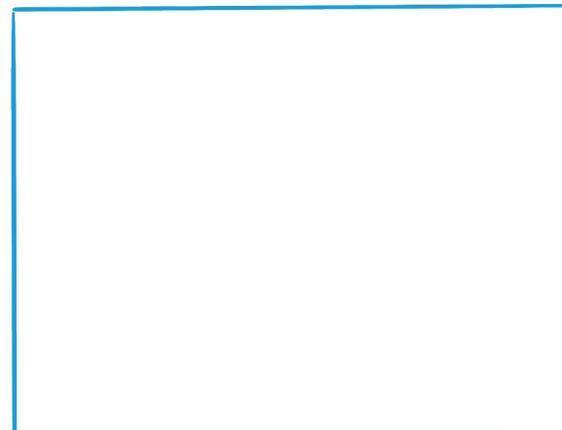
Sara está jugando con unas construcciones, muy contenta. Entonces, llega Mario y se las quita.

#### 2º Escena.

Sara se entristece y piensa que no le gusta que Mario le quite sus juguetes.

#### 3º Escena.

**¿Qué harías tú? Continúa el cuento con tu propio dibujo**



Cuando te hacen sentir mal o incómoda, está bien que digas "no me gusta", "no quiero" o "para". No importa que sea un amigo, un familiar o un desconocido.

Viñeta 2

1ª Escena.

Laura está un poco apartada mientras otros niños y niñas de su edad juegan al baloncesto. Por fin, se anima a pedirles si puede unirse al juego.

2º Escena.

Los niños y niñas le responden que no puede, porque es "rara".

3º Escena.

**¿Qué harías tú?** Continúa el cuento con tu propio dibujo.



Cuando algo te hace sentir mal o incómoda, es importante que **se lo cuentes a un adulto en el que confíes**, como tu profesor o profesora, tu madre o padre.

**No está bien que te hagan sentir mal o que no te dejen participar.**

**Escribe o dibuja tu propia historia:**

Representa una situación que te haya hecho sentir mal y qué hiciste para ponerle solución.



¿Harías ahora otra cosa diferente? Puedes escribirlo aquí:

---

---

---

---

---

## Semáforo de buenas y malas formas de ser amigos

Un amigo o amiga es una persona que te cuida, te respeta y te hace sentir cosas buenas.

No te obliga a hacer cosas que no quieres ni se ríe de ti.

Te invita a jugar con él o ella y a su lado te sientes bien.



Si tiene celos de otras personas de tu entorno, es una **mala forma** de demostrar que es tu amigo.

Si se mete contigo, es una **mala forma** de demostrar que es tu amigo.

Si te pega o insulta, aunque sea como juego, es una **mala forma** de demostrar que es tu amigo.



Si respeta a tus amigos y a tu familia, es una **buena forma** de demostrar que es tu amigo.

Si hace que te sientas bien contigo misma, es una **buena forma** de demostrar que es tu amigo.

Si te cuida, es una **buena forma** de demostrar que es tu amigo.

## Reflexión final

Ahora que has terminado de trabajar en este cuaderno seguro que te conoces un poco mejor a ti misma.

También has empezado a aclarar algunas dudas sobre tu autismo.

Saber cómo somos, cómo nos vemos, lo que nos gusta y lo que no, y cómo nos relacionamos con los demás es un superpoder que nos hace más fuertes.

**¡Es el valor de ser tú misma!**





Calle de Garibay, 7, 3º Izquierda  
28007 – Madrid

T. 915 91 34 09  
[confederacion@autismo.org.es](mailto:confederacion@autismo.org.es)



Financiado por:

