CRECER DIFERENTE

VÍDEO 13 · 5 PÁG.

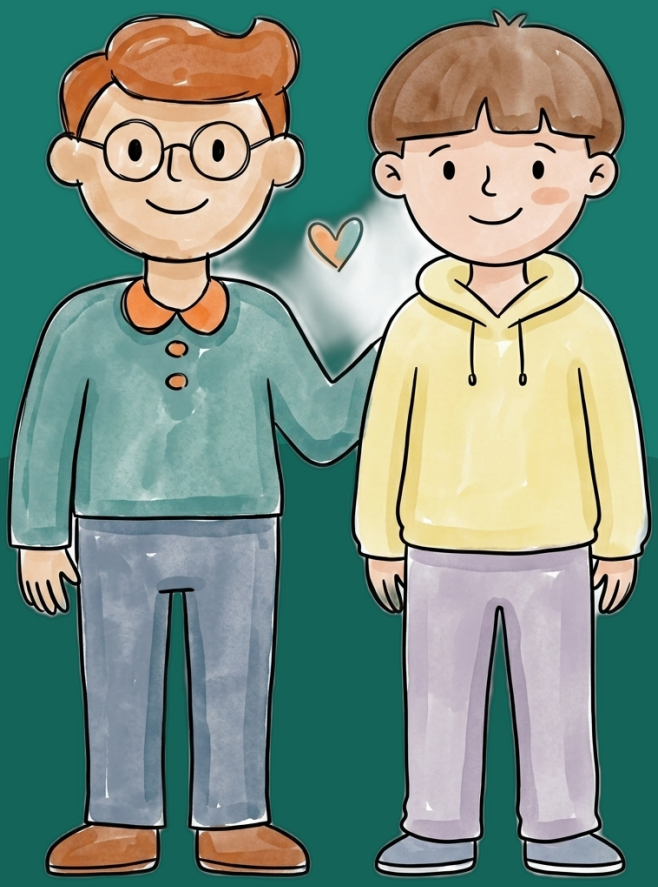
YouTube

HERMANOS Y HERMANAS

Yo también importo

Para hermanos/as de 6–12 años: qué es el autismo en su lenguaje, su termómetro, su tiempo y sus preguntas.

Cuadernillo amable, sin cargarles de cuidado adulto.
Cap. 11 del libro.



Hola. Esto es para ti.

Si tienes un hermano o hermana autista, a veces el mundo habla mucho de él o ella… y poco de ti. Esta libreta es tuya.



Su cerebro, en pocas palabras

El cerebro de tu hermano/a siente algunas cosas (ruidos, cambios, emociones) de otra manera, más fuerte o más intensa. No es que no te quiera: a veces su cuerpo necesita moverse, callar o repetir algo para estar bien.



Lo que NO significa

No significa que sea "menos", ni que tú tengas que cuidarle como un adulto, ni que tus sentimientos importen menos que los suyos.

Cosas que puedes hacer (si quieres)

- [ ] Preguntar a un adulto cuando no entiendas algo
- [ ] Decir cómo te sientes sin culpa
- [ ] Tener tu propio tiempo y hobbies



NOTA DE LEO

Tú también mereces abrazos, juegos y que te escuchen.

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 11 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.

¿Cómo estoy hoy?

5	Fatal — necesito hablar con un adulto ya.
4	Mal — estoy cansado/a o enfadado/a.
3	Regular — un poco raro pero bien.
2	Bien — tranquilo/a.
1	¡Genial! — feliz de verdad.

Mi tiempo esta semana (solo mío)

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom

Escribe o dibuja algo que hagas solo tú, sin que sea sobre tu hermano/a.

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 11 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.

Escribe o dibuja lo que quieras preguntar

Pregunta o dibujo 1

Pregunta o dibujo 2

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 11 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.

PARA ADULTOS (REVERSO)

Nota para madres, padres y docentes

Los hermanos neurotípicos necesitan voz, tiempo individual y permiso para emociones mezcladas (amor, celos, cansancio). La evidencia sobre ajuste psicosocial de hermanos/as de personas autistas es moderada pero consistente en señalar estos apoyos como protectores.

Qué ayuda

- [ ] Tiempo 1:1 semanal sin hablar solo del hermano/a autista
- [ ] Respuestas honestas, adaptadas a la edad
- [ ] Grupo de hermanos / apoyo entre iguales si lo necesita
- [ ] Reconocer en voz alta sus logros, no solo los del hermano/a autista
- [ ] Explicarle los planes familiares con antelación, igual que al resto

Señales de alerta (parentificación)

- [ ] Se disculpa por tener necesidades propias
- [ ] Asume tareas de cuidado impropias de su edad
- [ ] Evita invitar amigos/as a casa por vergüenza o carga
- [ ] Habla de sí mismo/a en función de «ayudar» más que de «ser»

IDEA CONCRETA ESTA SEMANA

Agenda ya un plan de 30–60 min a solas con el hermano/a, sin hablar del diagnóstico ni de logística familiar.

Nuestro plan concreto para esta semana

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 11 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.