

AACLLIA

EN SU PAÍS DE LAS MARAVILLAS

EL MUSICAL

1. A veces, Alicia se siente muy pequeña.

Cuando hay mucho ruido a su alrededor, todo parece demasiado grande y fuerte.

2. Los ruidos, las voces y el bullicio pueden ser difíciles de soportar.

Alicia se tapa los oídos porque su cerebro siente todo más intenso.

3. En lugares como una cafetería o un centro comercial, Alicia a veces siente que su cuerpo se hace gigante.

Le cuesta controlar sus movimientos y todo resulta un poco caótico.

4. Esto no pasa porque Alicia lo haga a propósito.

Su cerebro procesa el mundo de una forma diferente. Es parte de lo que se llama autismo y no es algo malo.

5. Alicia descubre que hay cosas que le ayudan a sentirse mejor.

Una de ellas es hacer una pausa y respirar despacio.

6. Poco a poco, Alicia se siente de nuevo de su tamaño.

Su cuerpo está más tranquilo y puede disfrutar del momento.

INHALA...
1 2 3 4
EXHALA...
1 2 3 4

Respirar también es una gran aventura

Pueden respirar hondo, hacer una pausa, moverse o hacer algo que les ayude.

Las personas con **autismo** a veces se autorregulan **para calmarse** y sentirse bien.

Cada persona tiene su forma de calmarse. Está bien.

Cuidar de uno mismo también es una gran habilidad.



1. Alicia está con sus amigas las flores.

Alicia quiere mucho a sus amigas, pero a veces le cuesta entender las expresiones de sus caras.

2. Las flores ponen cara alegre...

Alicia no siempre sabe si están contentas por lo que dicen o por otra razón.

3. ...después ponen cara de sorpresa...

Alicia puede confundirse porque no siempre entiende qué ha pasado.

4. ...y finalmente ponen cara triste.

Alicia se preocupa porque no entiende por qué están tristes, aunque quiera hacer lo correcto.

5. Las flores se dan cuenta de que pueden ayudar a Alicia.

Deciden expresar sus emociones de forma más clara, con palabras y gestos sencillos.

6. Ahora, Alicia entiende mejor a sus amigas.

Cuando las emociones se expresan de forma clara, se siente más segura, tranquila y feliz.

¿Están contentas conmigo?

¿Me he equivocado?
¿Qué significa esta cara?

¿Están tristes conmigo?
No entiendo qué ha pasado...

¡ESTOY
CONTENTA!

¡ESTOY
SORPRENDIDA!

¡ESTOY
TRISTE!

Las emociones
también se pueden
decir con palabras

A veces les cuesta
saber si alguien está
contento, triste,
enfadado o sorprendido.

Las personas con **autismo** a veces tienen más dificultades para entender **las expresiones** de los demás.

Esto no significa
que no se den cuenta
de lo que sienten
los demás.

Pueden necesitar
más tiempo o pistas
para entenderlo.



¡Sombrero locoooo!

No viene...

¿DÓNDE
ESTÁ?

A mí en el colegio
también me llaman
cosas que no me gustan...
Y yo nunca contesto.

Oh...
No lo había
pensado.

¡Ya sé qué hacer!
Al Sombrero le encanta
tomar el té...
Podemos invitarle
a una tacita.
¡Seguro que así
sí que viene!



¡Sombrero!
¡Ven a tomar
té con nosotros!

¡Aquí estoy!
¡Qué buena idea!

A veces, un pequeño
gesto hace grandes
encuentros.

LAS
PERSONAS
ESPECIALES
SIEMPRE
ENCUENTRAN
SU LUGAR



Respetar su espacio
y su tiempo les ayuda
a sentirse más seguros.



Escucharles
y tener paciencia
también es
un gran apoyo.



Las personas con
autismo
también necesitan
que nos pongamos
en su lugar
y les apoyemos
con pequeños gestos.

Pequeños gestos
pueden hacer
una gran diferencia.



Un mundo más
amable e inclusivo
es posible.



1. Alicia no quiere celebrar su cumpleaños.

Le incomoda que la gente le hable a la vez, hay mucho ruido y se siente abrumada.



2. Todo le resulta demasiado.

Las fotos, las velas, los globos... Incluso los regalos pueden ser demasiado para ella.



3. Solo piensa en un lugar tranquilo.

Cuando todo es demasiado, Alicia solo quiere encontrar un sitio donde esconderse y estar en calma.



4. El Sombreroero tiene una idea.

El Sombreroero y el Conejo le explican que no hace falta seguir las reglas de un cumpleaños tradicional.



5. Un día a tu manera.

Pueden hacer lo que a ti te guste: una merienda tranquila, tu música favorita, juegos, imaginación y buena compañía.



6. Si el mundo no entiende tu música...

...siempre puedes inventar tu propio baile.



Celebrar su cumpleaños
de otra manera también
es una forma válida
de disfrutar.



Puede que prefieran
menos ruido, menos
cosas y un plan
más tranquilo.



Las personas con
autismo
pueden hacer las cosas
de forma diferente
Y eso también está bien.

Respetar sus
necesidades les ayuda
a sentirse bien y
a disfrutar de verdad.



Las pequeñas
adaptaciones hacen
grandes momentos.





A veces me siento
diferente y no sé si
encajo en este mundo...

Las personas con autismo
son como las mariposas...
No hay ninguna igual.

Y eso es algo
maravilloso. Todos
debemos aceptar
nuestras diferencias
y las de los demás.

¿Quién te impide
echar a volar?

Acepta quién eres,
dilo bien fuerte.

Que nadie te frene
porque eres
maravillosa...

¡Eres una
mariposa!

UN MUNDO
MÁS BONITO
TAMBIÉN ES
POSIBLE
CUANDO CABEN
TODAS LAS
MARIPOSAS

No hay dos personas
con autismo iguales.



Cada uno vive
y siente el mundo
a su manera.



Las personas con **autismo** son todas diferentes como las **mariposas**.

Cada una es única y percibe
el mundo de forma distinta.

Conocer, respetar
y ponernos en su lugar
nos ayuda a construir
una sociedad más
inclusiva.



La diversidad
también nos hace
un mundo más bonito.





¡Vamos a juzgarte, Alicia!
Tu cabeza no es
como la de los demás.

Te pondremos una cabeza
"normal" que encaje
en el mundo.

Alicia no tiene que
encajar en el mundo...

¡Es el mundo quien
tiene que encajar
que los autistas
están en él!

¡Estás loco!
Y siempre
lo estarás.

Estar loco es
no ver las maravillas
de las personas
que son diferentes.

Ser diferente
también es
maravilloso.

El mundo es más bonito
con todas las personas
autistas
en él.

Tus ideas,
tu forma de ver el mundo
y todo lo que aportas
lo hacen más especial.

La diversidad
nos enriquece
a todos.

Un mundo más amable,
respetuoso e inclusivo
es posible.

Gracias por ser
como eres.
¡Aquí también
encajas!





**ILUSTRACIONES Y TEXTOS DE
CANDILEJA PRODUCCIONES TEATRALES S.L.
A PARTIR DE LA DRAMATURGIA ORIGINAL DE
JESÚS SANZ-SEBASTIÁN**