



[Puedes pegar una foto de tu hij@ aquí]

Todo sobre mí

Me llamo _____ y tengo ____ años.

Vivo en _____ con mis _____ y
mis _____. Voy a una escuela que se llama
_____.

[Escribe una breve historia de la vida de tu hij@ hasta el
momento, incluyendo a la familia, etc.]



¡Una corta historia sobre cómo
he llegado hasta aquí!

Lo que más me gusta

Estoy orgullos@ de...

Lo que más me gusta es...



Algunas cosas se me dan muy bien, otras menos. ¡Pero eso lo pasa a todo el mundo!

Se me da muy bien...

Algunas cosas me cuestan más

A veces me pongo nervioso, ansioso, enfadado o me frustró. Bueno, en realidad esto le pasa a todo el mundo, alguna vez. ¡Incluso a los adultos!

Cuando estoy frustrado o enfadado, a veces reacciono de esta manera...

Todos tenemos herramientas que nos ayudan con nuestras emociones difíciles y fuertes, como el enfado. Tan solo tenemos que ponerlas en práctica para que podamos sentir las emociones pero no reaccionar de tal manera que los demás se sientan inseguros en nuestra compañía.

Algunas de mis herramientas favoritas para gestionar mis emociones son:



Tengo una diagnosis

Tengo algo llamado _____

Esto es una diagnosis. Significa el nombre que explica de qué manera mi cerebro funciona de manera algo diferente al de muchas otras personas.

Todos somos diferentes de alguna manera. Pero también somos parecidos.

Como a la mayoría de niños de ____ años, a mí me gusta:

- 1.
- 2.
- 3.

4.

Pero también me cuestan cosas como:

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆



¡Tan solo necesito recordar ser siempre YO!

Todo esto forma parte de mi diagnóstico de _____.

Pero no todo me cuesta. Además, hay muchos niños y adultos en el mundo que también tienen _____. Es importante saber un poquito más sobre cómo funciona mi cerebro, para entender mejor lo que me hace diferente de los demás sin que me sienta raro.

Según me vaya haciendo mayor, puedo aprender más sobre _____ y sobre como me afecta a mí!

Además hay muchas personas que me ayudan: mis padres, mis profesores, mis terapeutas, mis amigos, mi familia.... ¡tengo esa suerte!

Entretanto, tan solo necesito recordar ser ¡siempre YO! 🤔