

Eva
Tengo 44 años
Soy Mujer
Soy Autista



AUTISTA TÚ??

No pareces autista.

Pues yo tengo un primo autista y no se parece en nada a ti

Si has ido a la universidad y tienes trabajo

Te has relacionado y hasta tienes marido e hijas!!!

Tu diagnóstico debe estar equivocado



EL AUTISMO ES UN ESPECTRO

Eso significa que:

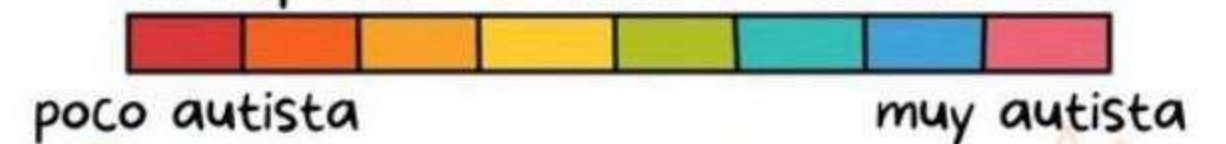
Como las casi infinitas posibilidades de combinación de los colores del arco iris, el autismo se presenta de formas muy variopintas.

Así también nadie es más o menos autista, sino que presentamos nuestras diversas características en mayor o menor intensidad.

Para el diagnóstico sí se ha clasificado en niveles de apoyo. Pero haya características que un nivel 1 y un nivel 3 pueden tener de forma muy similar.

Espectro Autista

El Espectro Autista NO es lineal



El Espectro Autista se ve así:



Términos como "alto funcionamiento", "bajo funcionamiento" y "Asperger" son dañinos y obsoletos.



EL MASKING

Mi forma de socializar de forma natural no coincidía con la socialmente aceptada .

Así que desde pequeña, y de forma casi inconsciente fui aprendiendo patrones para relacionarme.

Esa forma de interactuar a veces era incomprensible para mi y requería mucho esfuerzo.



Es un fenómeno que ocurre mucho en mujeres y niñas autistas debido a las altas expectativas sobre nosotras



MASKING
EVERYDAY
IS
EXHAUSTING



**lxs
neurotipicxs**

**yo intentando
hacer el papel
de neurotipicx**



MI INFANCIA





DE PEQUEÑA YO ERA...



Hasta los 7 años no me relacionaba con prácticamente nadie a parte de mi madre.

Muy imaginativa, vivía en mi mundo de fantasía.

Muy sensible a cualquier estímulo. Tenía crisis.

Obedecía las reglas de forma muy literal.

Tuve episodios de mutismo.

Leía compulsivamente y tenía intereses especiales.

Nunca me ha gustado jugar con niños de mi edad a no ser que yo dirigiera el juego.

Era muy susceptible, me tomaba en serio las bromas .

Me preocupaban excesivamente temas trascendentales.

Tenía un alto nivel de ansiedad y lo reflejaba en tests, así como AACCC .





EN LA ADOLESCENCIA



Aprendí a sonreír y a elaborar conversaciones ensayadas palabra por palabra.

Nunca tuve novio, ni siquiera salí con ningún chico.

No me gustaban los ambientes donde se movían las personas de mi edad.

Ruidosos y la forma de interactuar no la entendía.

Iba mucho por libre (me llamaban el llanero solitario).

Tenía muy pocas amigas y eran parecidas a mí. Teníamos intereses especiales comunes.

Era tranquila aparentemente pero me involucraba en todas las causas relacionadas con reivindicar injusticias.

Seguía en mi mundo de fantasía. Me parecía que a veces tenía una jungla dentro de la cabeza. Ansiedad.





LA ADULTEZ

• Socialización

Cansancio extremo después de haber socializado un tiempo.

Sensación de no encajar en ningún ambiente.

Malos entendidos en entornos laborales.

Dificultad para captar las intenciones de las personas.

• Sensorial

Extrema sensibilidad en general y específicamente a la luz, los ruidos y a la humedad.

Sinestesias

Mucha intensidad en cada vivencia por simple que sea.

• Crisis

Cansancio extremo.

Mutismo

Meltdown, shutdown.

desesperanza, pensaba que estaba enferma y no sabía de qué

Me culpaba a mi misma: vaga, exagerada, débil, antisocial.

• Fortalezas

Si un tema me gusta me vuelvo experta.

Hiperempatía.

Me gusta la honestidad.

Sentido de la justicia.

Pensamiento racional libre de intereses y condicionantes emocionales.



CÓMO LLEGUÉ A

MI



DIAGNÓSTICO



EMPECÉ A SOSPECHAR

Cuando empecé a ver niños autistas en el centro dónde trabajaba , identificando conductas de mi infancia

Cuando mi compañera Alba , psicóloga especialista me habló del autismo invisible

Cuando empecé a indagar en internet y me vi reflejada en testimonios de mujeres autistas





MI DIAGNÓSTICO

Fuí diagnosticada en 2022, a los 43 años.

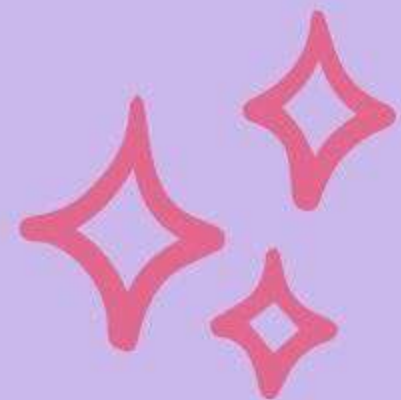
Por la psicóloga Marta Robles,
presidenta de la FCA.

TEA nivel 1 y TDAH modalidad combinada

TAG producto de los meltdown y shutdown
provocados por las crisis asociadas al autismo.

También un desorden de integración
sensorial

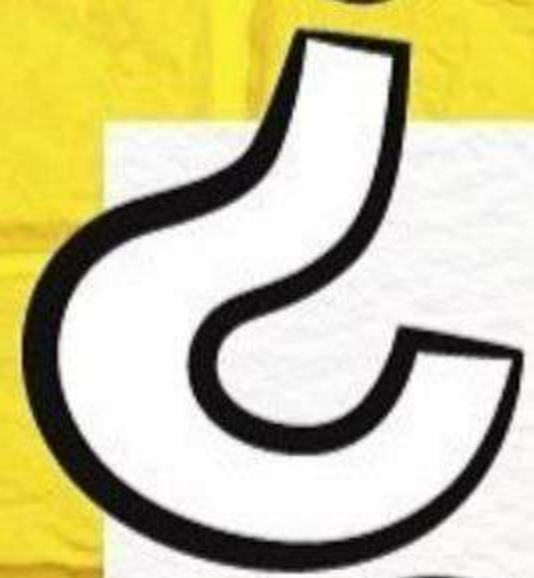




¿POR QUÉ FUE NECESARIO PARA MÍ?



- Porque dio respuestas a preguntas que había tenido toda mi vida.
- Porque supe que no estaba rota ni enferma. Sólo que tenía una forma diferente de procesar la información.
- El autoconocimiento me hizo aceptarme y quererme.
- Respeto mis tiempos de socialización, mis sensibilidades sensoriales.
- Doy rienda suelta a mis hiperfocos sin culpas.
- No intento hacer ningún papel para encajar porque acepto y me gusta cómo soy.
-



QUÉ SER VIVO ES

MÁS VALIOSO



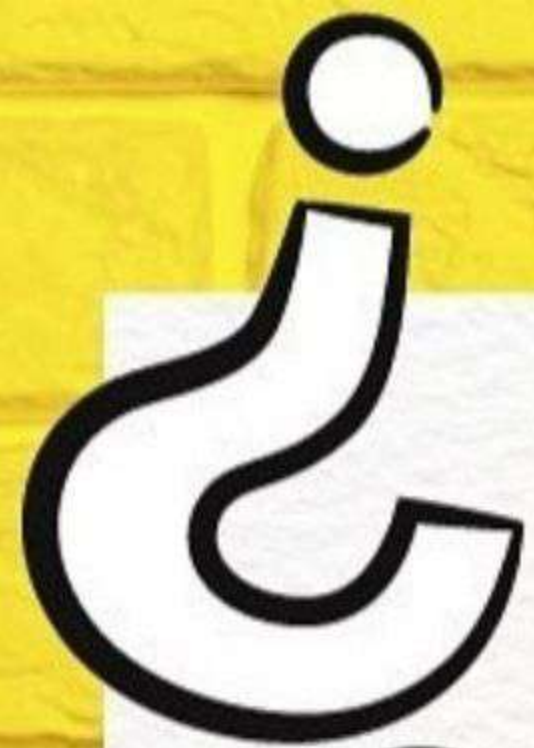




**CUÁL ES MÁS
TOMATE**



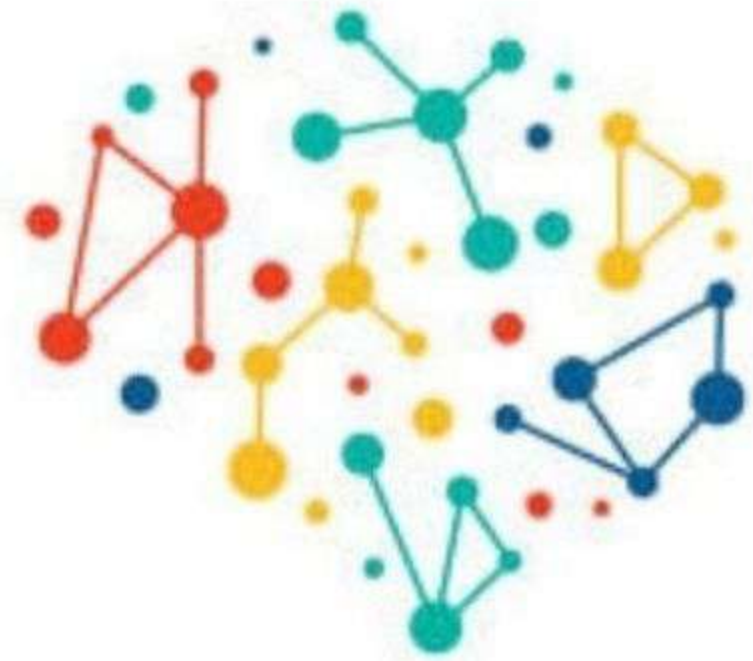




**QUÉ CEREBRO ES
MEJOR**



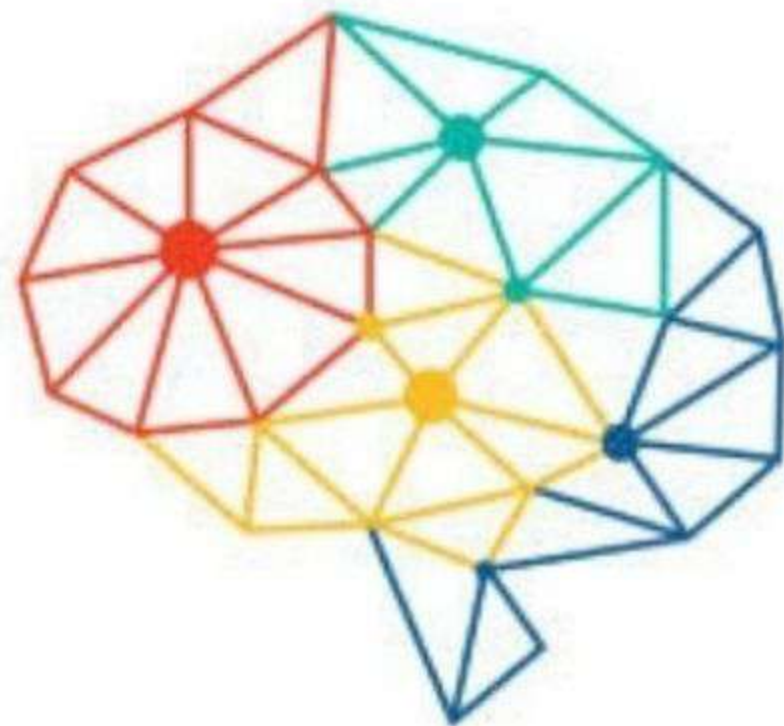
AUTISMO



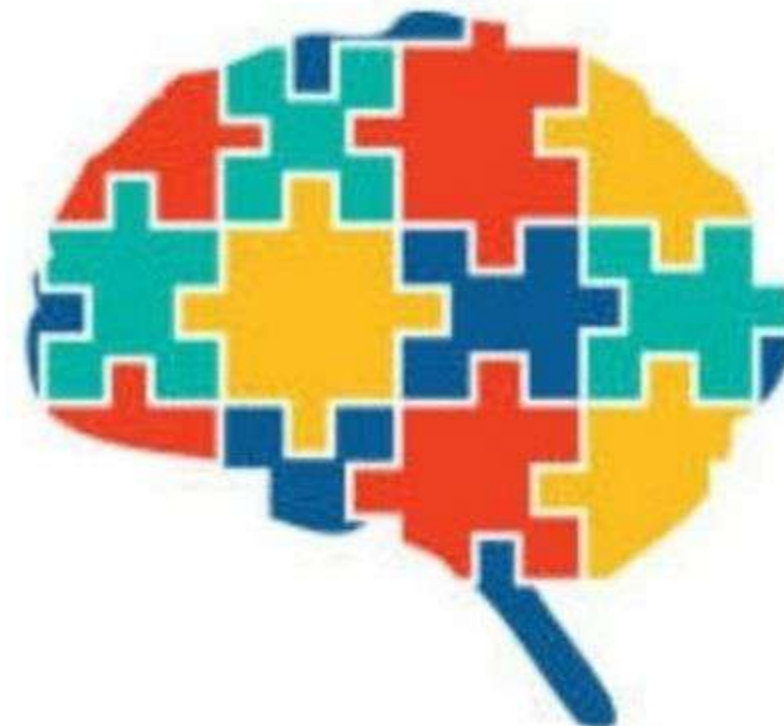
DISLEXIA



NEUROTÍPICO



TDAH



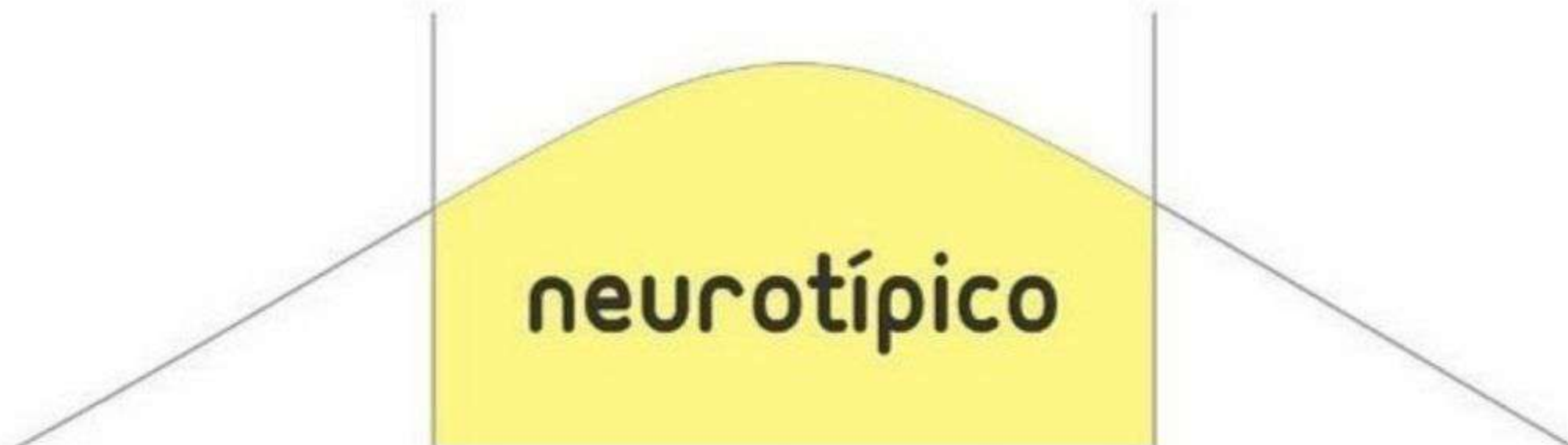
**SI HAS PENSADO
QUE EL CEREBRO
NEUROTÍPICO ES
MEJOR, ERES**

CAPACITISTA



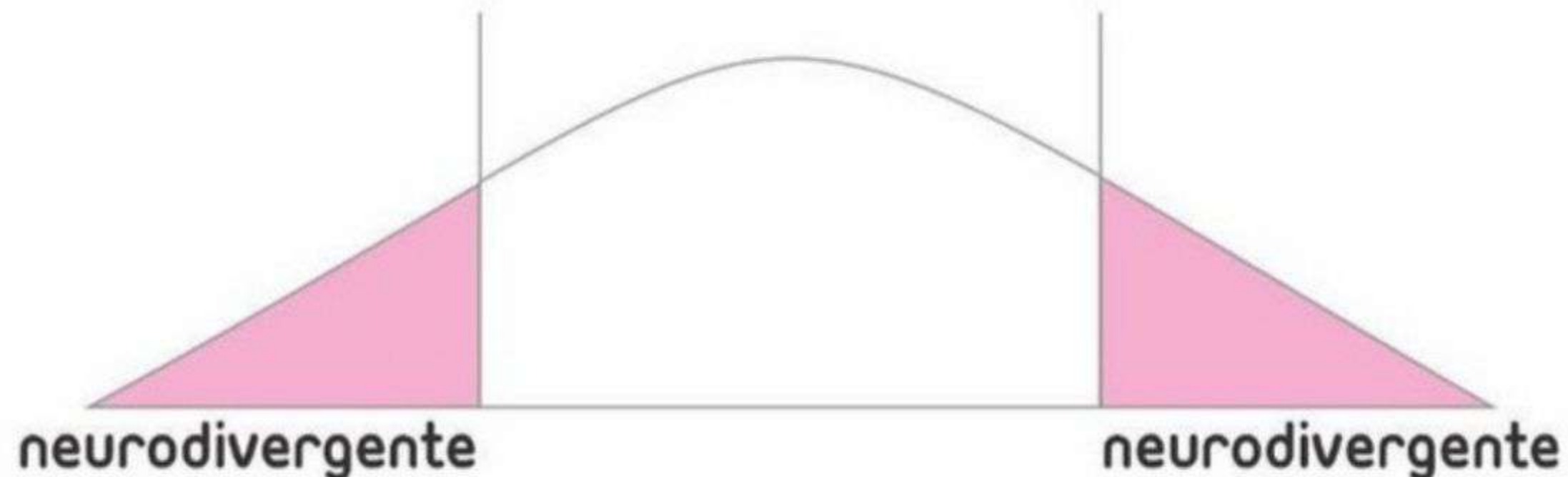
NEUROTÍPICO

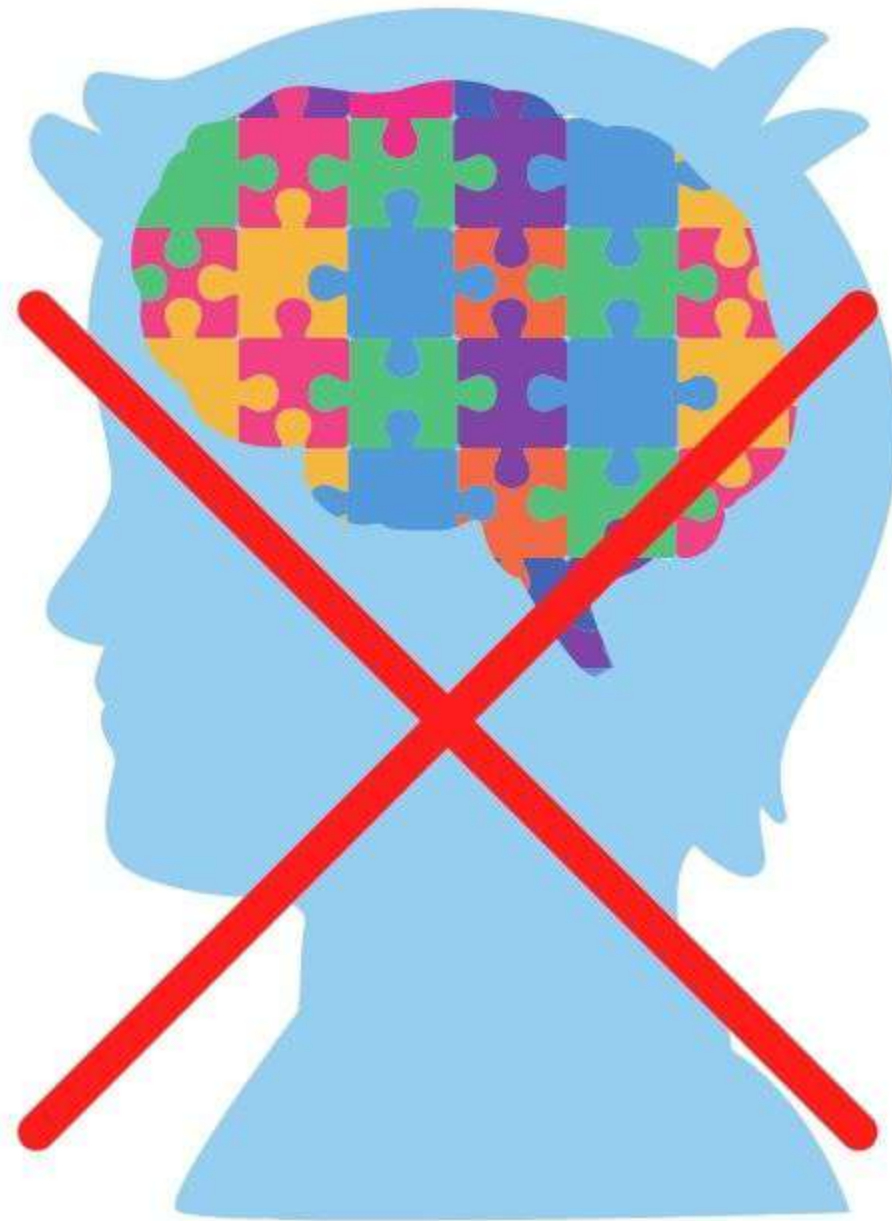
Persona cuya mente o funcionamiento neuronal es similar a lo típico y encaja en los estándares y expectativas socialmente dominantes.
No es lo opuesto a Autista.



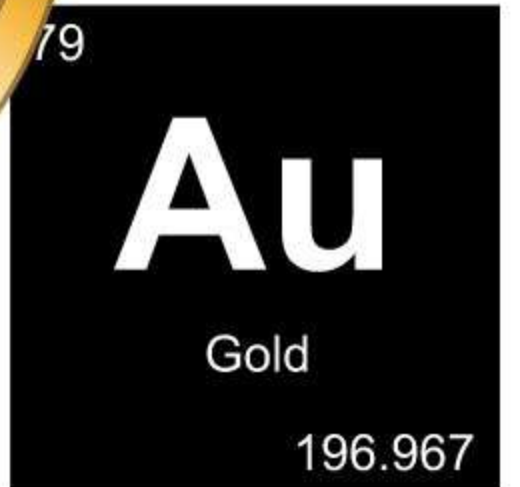
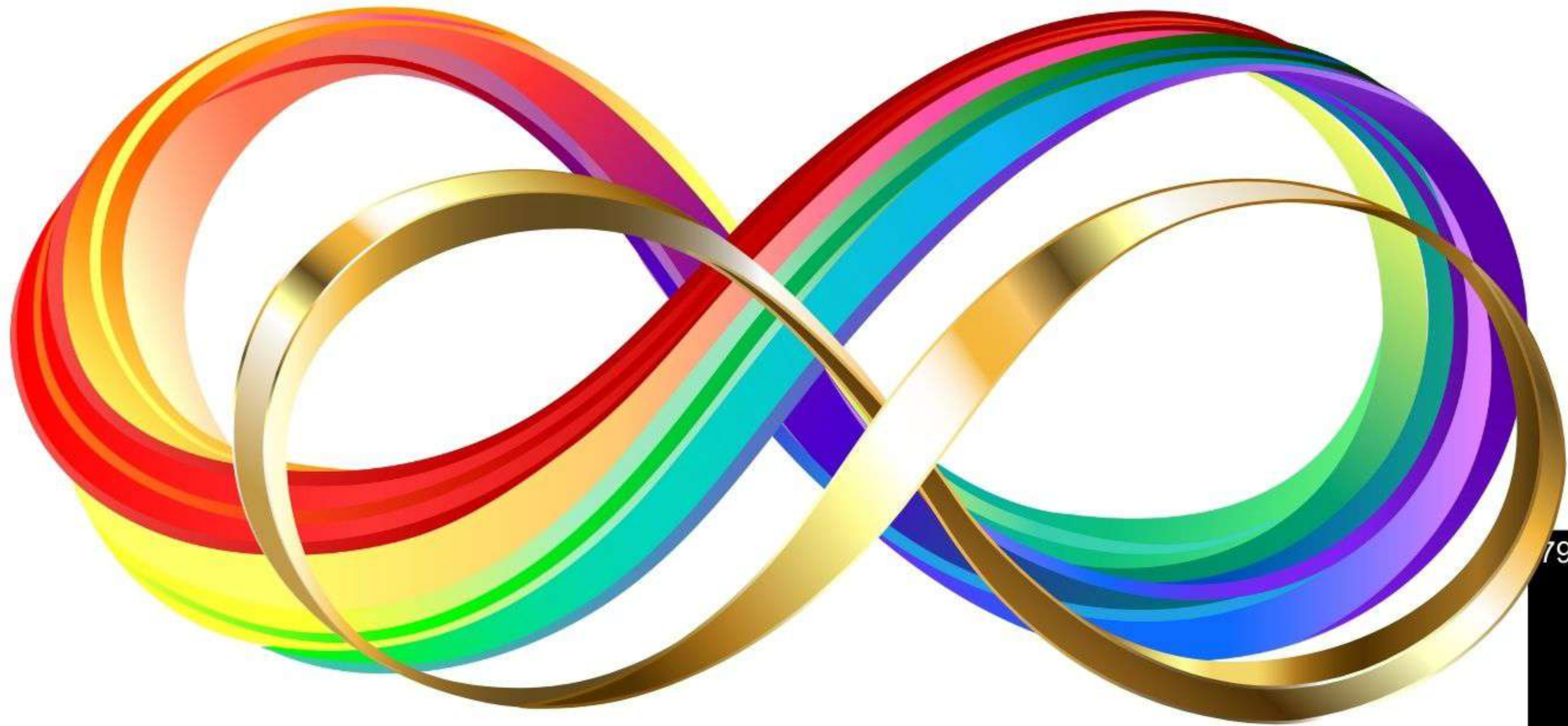
NEURODIVERGENTE

Persona cuya mente o funcionamiento neuronal difiere de la norma o esperado típicamente a nivel de estándares y expectativas socialmente dominantes.





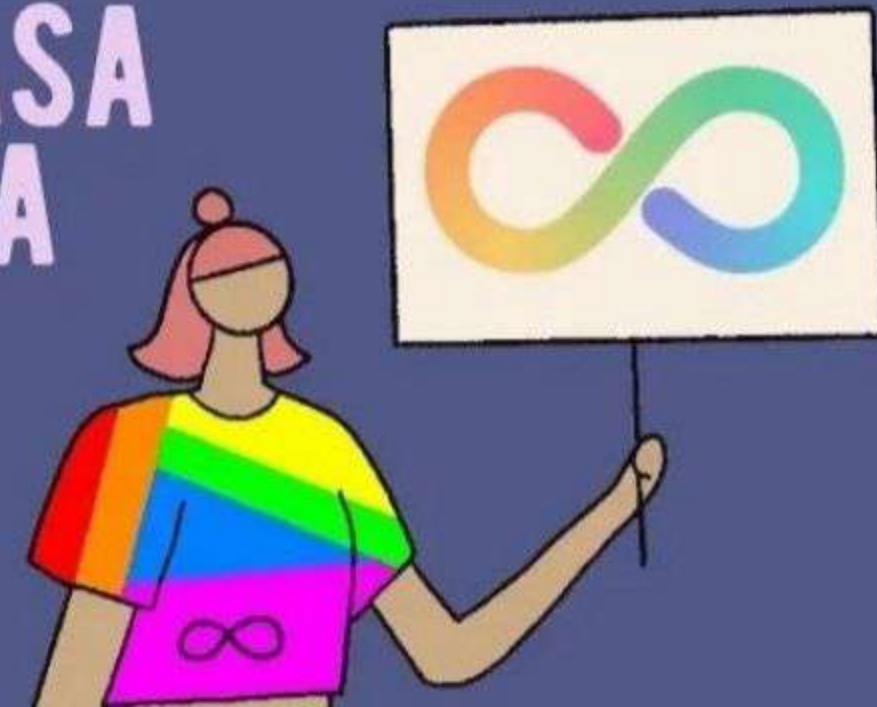
Comunidad AUTISTA





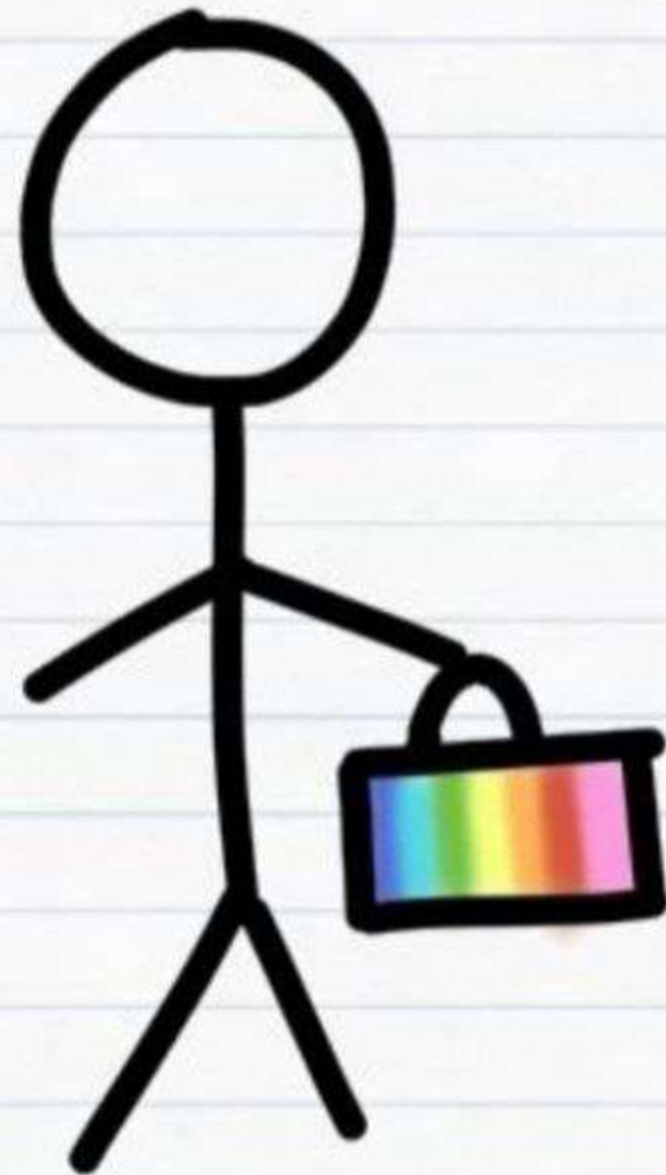
¿VERDAD QUE SI FUERAS MUJER Y UN HOMBRE TE DIJERA QUE SIMBOLOS DEBEN REPRESENTAN AL FEMINISMO, TE MOLESTARIA?

PUES LO MISMO LES PASA A LOS AUTISTAS CON LA PIEZA DE PUZZLE Y EL COLOR AZUL



A PERSON

**WITH
AUTISM**



AN

**AUTISTIC
PERSON**

