

ABRIL 2023  
NÚMERO 5  
VOLUMEN 2

# autiblog

the magazine

LA  
REVISTA  
AUTISTA



Nievie

# autiblog

Dirección	<b>Autiblog</b>
Edición	<b>Autiblog</b>
Redacción	<b>Andrea Rodríguez</b> <b>Neuroverbo</b> <b>Zaida Castañeda</b> <b>Laura Pérez Rodríguez</b> <b>Aroa</b> <b>Autiblog</b> <b>André Casanova</b> <b>Mercedes Lopez</b> <b>Gally</b> <b>Alicia Campos</b> <b>C.A. Constance</b> <b>Estefanía Martel</b> <b>Berta G. Espejo</b> <b>Tokki</b> <b>Renata Moreno</b> <b>Zeta</b> <b>Celeste</b> <b>Ío</b> <b>Ma. Inés García Betoño</b>
Ilustración	<b>Àngel Villanueva</b> <b>Rocío LV</b> <b>Laura Pérez Rodríguez</b> <b>Nieve</b> <b>SoyMalve</b> <b>Bloo Valentine</b> <b>Celeste</b> <b>Ma. Inés García Betoño</b>
Fotografía	<b>Jai, Carlos Castellano, Heloisa Nuñez,</b> <b>Ío</b>
Traducción	<b>Autiblog, Zeta</b>
Diseño y maquetación	<b>Autiblog</b>
Portada	<b>Nieve</b>
Corrección y revisión	<b>Autiblog, Neuroverbo, Azul NH</b>

Agradecimientos



# CONTENIDO

Contenido	4	La crianza autoritaria y el abandono emocional – Andrea Rodríguez			
	7	Trauma, nacer, trauma – Neuroverbo			
	9	La importancia del apoyo familiar – Zaida Castañeda			
	12	Sobre el sentimiento de aislamiento y el uso de diferentes códigos comunicativos en el ámbito familiar – Laura Pérez Rodríguez			
	15	El daño de las etiquetas – Aroa			
	18	Lazos de sangre – Autiblog			
	24	Misma familia, nuevas perspectivas – André Casanova			
	26	Anagnórisis autista – Mercedes López			
	29	Alejarse para sanar – Gally			
	31	Asociacionismo: ¿Autistas versus familiares? ¿la unidad es la meta? – Alicia Campos			
	35	Sobreviví a una secta. Una historia de sororidad y resiliencia – C.A. Constance			
	38	Reparación parcial del trauma en familias de neurodivergentes – Estefanía Martel			
	42	Rituales de paso familiares. Marcos simbólicos con distintos cimientos – Berta G. Espejo			
	44	That place called home – Tokki			
	46	La casa de los objetos voladores – Renata Moreno			
	49	Cómo sobrevivir en una familia neurodivergente que necesita terapia urgente – Zeta			
	51	Hermanas – Celeste			
	53	Mi abuelo ya era así mucho antes de yo entender nada – Ío			
	56	Todo sobre mi madre: madre alista, hija doble excepcionalidad – Ma. Inés García Betoño			
Ilustración	6	Àngel Villanueva	Fotografía	17	Jai
	10	Rocío LV		26	Carlos Castellano
	13	Laura Pérez Rodríguez		28	Heloisa Nuñez
	34	Nievie			
	39	SoyMalve			
	46-47	Bloo Valentine		53-55	Ío
	51	Celeste			
	57	Ma. Inés García Betoño			

# NOTA EDITORIAL

El discurso mayoritario sobre las familias autistas está omnipresente en redes sociales y medios de comunicación: mamá azul, una superwoman que, tras pasar el duelo de su hijo autista, puede con todo. El autismo ajeno se convierte en un obstáculo a superar digno de un film de Hollywood y acaparado por la mirada no-disca ([Silvia M. Limiñana](#)). Sin embargo, ¿qué ocurre a este lado del espejo? Me parece fundamental devolver el turno de palabra a las personas autistas adultas para conocer sus relatos vitales en relación a sus figuras de crianza. **"No llores por nosotros"** ([Jim Sinclair, 1993](#)).

Este número es el retrato de una generación de autistas que busca referentes echando la vista atrás, gestionando el legado de sentirse incomprendido. Desde el diagnóstico recién adquirido, **miramos a la generación anterior que normalizó nuestros comportamientos autistas mientras los corregía para adecuarlos a la sociedad, y le pedimos, en cambio, que normalice nuestro diagnóstico y, muy probablemente, el suyo propio.**

**Referencias:** Sinclair, J. (1993). Don't mourn for us. *Our Voice*, 1(3).  
M. Limiñana, S. (2023). La mirada capacitista. *Pikara Magazine*



No obstante, nos encontramos frecuentemente con la negativa y rechazo familiar. Sospecho que desde la vergüenza y capacitismo interiorizado, cishet-patriarcado y proyección de expectativas inalcanzables. Pero, a veces, estas historias tienen final feliz; la de la madre que descubre su propio diagnóstico, la de la intuición neurodivergente o la que mira hacia delante buscando romper el ciclo de trauma intergeneracional. Y es que siempre hay tiempo para reconfigurar viejas dinámicas oxidadas con la familia de origen y/o formar nuevas conexiones fuera del núcleo familiar. Porque lo que está claro es que la familia es un concepto cultural, complejo y, sobre todo, fluido.

No perpetuemos el silencio y los estigmas. Comprendamos la familia desde la mirada autista.

**Para Teo, [#FreeTeo](#)**

# LA CRIANZA AUTORITARIA Y EL ABANDONO EMOCIONAL

Andrea Rodríguez (cualquier pronombre) - [@felicityofnow1](#)

**Alerta de contenido (AC): acoso escolar, autolesiones y pensamientos suicidas, muerte, maltrato, complejos**

Cuando yo tenía cinco años era una niña con discapacidad física y que no sabía que era autista, y sentí cómo me trataban con gritos, castigos, humillaciones, faltas de respeto, comparaciones, desprecios en casa y en colegio, donde además sufría acoso escolar. Sentirme sola hizo que empezase a escuchar voces que me decían cosas feas, como insultos, tenía que fingir estar bien cuando mi mundo se me venía encima. También me hacía daño, con seis años tuve pensamientos suicidas y me quería morir, y pensé que si fuera un chico sería más fácil y no tendría tantas exigencias. En mi casa me daban muchos abrazos,

pero el apoyo emocional me faltó siempre, pero lo encontré en la música y cada noche lloraba porque sinceramente no podía más; pero no podía morir porque dejaría a mis peluches solos y no quería que se sintieran como yo lo estaba. Llegué a pensar que la culpable y la responsable era yo por ser quien era.

**Me miraba al espejo y no sabía quién era la que me miraba de vuelta, pero llegué a odiarla, a echarle toda la culpa y discutía con ella todos los días y era muy frustrante sentir tantas cosas y no tener a nadie para contárselo.**

Lo expresaba con las canciones que cantaba, pero nadie las escuchaba y no entendía qué hacía en el mundo porque pensé que todo lo hacía mal,.

Yo me aguantaba todo por dentro porque las emociones no eran válidas, a no ser que sonrieras, y era lo que yo hacía: fingir que era feliz, aunque no me sentía feliz. Todo el mundo me quería cambiar, arreglar y perfilar cosas como si yo estuviera mal. **Tuve que crear un personaje con lo que los demás querían y esperaban de mí, que era lo contrario a lo que yo era.**

Me sentía como Mulán porque ella también se tenía que camuflar o como Hannah Montana porque llevaba dos vidas: la que los demás conocían y la que yo quería. Por la noche me refugiaba en los libros porque sus personajes me daban compañía y me hacían sentir que no estaba sola. Me acostumbré a estar a la defensiva y en hiperalerta siempre. No es agradable, era como Mirabel de la

película *Encanto* de Disney, pensando que no tenía un don porque no era como los demás y seguía viva por mis peluches porque no encontraba motivos para vivir. La canción de *Mulán* "Mi reflejo" era lo que yo sentía, y yo quería que la infancia se acabara porque decían que era un momento de la vida para disfrutar, pero yo no encontraba ese disfrute y no encontraba a nadie autista ni con discapacidad.

**Todes eran alistas y me sentía como una especie en extinción, de esas raras que nadie conocía o no querían conocer. También tenía muchos complejos porque de pequeña entendí que para ser "guapa" había que ser rubia, de pelo rizado, ojos azules, morena, alta, delgada, depilada, sin discapacidad, y yo me miraba al espejo y era lo contrario. Pensé que nadie me iba a querer por quien era y lo que era, pero como era menor de edad tenía que ir al colegio por ley y aguantar maltrato verbal y emocional, y no podía ser. ●**





Àngel Villanueva (él) - [@neuroqueerangel](https://www.instagram.com/neuroqueerangel)

*Pieza pintada a mano. Se observa a una persona voluminosa de piel oscura y en posición fetal, está rodeada por ojos que la observan con detenimiento y un haz de luz procedente de estrellas e infinitos dorados le iluminan.*

# TRAUMA, NACER, TRAUMA

---

Neuroverbo (él) - [@neuroverbo](#)

AC: mención maltrato animal, Holocausto, violencia, capacitismo

Desde la Grecia Clásica, la filosofía ha alimentado el famoso debate que les anglosajones resumen con *nature vs. nurture*, en castellano naturaleza o crianza. Dicho de otra forma, ¿el ser humano nace o se hace? Es más, ¿qué pinta en Autiblog The Magazine una cuestión sobre el determinismo?

Evidentemente, no voy a ser yo el que en unas pocas líneas resuelva una cuestión milenaria. Sin embargo, creo que en el caso de las personas neurodivergentes este planteamiento peca de simplista puesto que nuestra naturaleza no es la misma que la neurotípica y nuestra crianza es un acto violento que nos quita más de lo que nos da —por ejemplo, toda metodología basada en ABA—. Pero empecemos por el principio.

Los seres humanos heredamos muchos rasgos de nuestros progenitores, más incluso de lo que nos gustaría. Por una parte, están aquellos que cualquiera

puede ver, como el color de los ojos o el hoyuelo del mentón, cuya herencia genética es, en cierto grado, predecible. Esos rasgos pueden depender de uno o varios genes, pero siguen un patrón de herencia reconocible.

Por otra parte, existe otro tipo de herencia biológica mucho más impredecible y que nos condicionaría más de lo que pensamos. Ese tipo de cambios se denominan **epigenéticos** y estarían provocados por los hábitos y condiciones ambientales. Por ejemplo, un estrés excesivo podría repercutir biológicamente en la salud de la descendencia. Y no solo eso, también los traumas psicológicos.

Según un estudio publicado en la revista Nature en 2013, tras generar en varias ratonas aversión al olor de las almendras a través de experiencias dolorosas (pequeños shocks eléctricos), su descendencia heredó esa aversión durante dos generaciones más. De

manera que cuando esos ratoncitos entraban en una habitación con ese mismo olor, sin haberlo olido nunca antes, empezaban a temblar ante la pasividad de otras camadas que no habían heredado ese miedo. Es como si en su material genético hubiese quedado grabado el dolor de su madre, cuando esta era sometida a micro-shocks que condicionaron su comportamiento ante ese olor.

Dejando a un lado lo cruel de los experimentos, estos resultados ponen en evidencia que la herencia biológica es mucho más compleja de lo que creíamos.

**En seres humanos, se ha comprobado que descendientes de supervivientes del Holocausto tienen peor salud, con mayores niveles de la hormona del estrés entre otros. En otras palabras, no solo se transmiten los rasgos físicos más básicos, sino también ciertas experiencias.**

Ahora, imaginemos por un momento la herencia tan compleja que recibimos las personas neurodivergentes:

genética, epigenética y crianza. **No solo heredamos un neurotipo (p.ej: autismo), sino también las consecuencias de las violencias hacia nuestros predecesores.** Una persona neurotípica puede cambiar los valores que le han educado, el tipo de apego o los métodos de crianza, pero una persona neurodivergente podría transmitir biológica y conductualmente, además del color de los ojos y el autismo, el miedo y el trauma que le han generado el capacitismo crónico y el ABA social.

En personas neurodivergentes, gran parte de la crianza consiste en corregir y quitar hábitos incómodos para NT, en contraste a su teórica finalidad de nutrir y procurar el crecimiento. Ese ejercicio de socavar el ser autista deja secuelas psicológicas y, quizás, según esta hipótesis que estamos barajando, marcas a un nivel más primario: un miedo innato, una herencia epigenética traumática. **Nacemos ya rotes, y no precisamente por tener un neurodesarrollo distinto, sino por pertenecer a un linaje neurodivergente en un mundo capacitista. A lo que después se añadirán, en muchos casos, la violencia familiar y social. ●**

---

Callaway, E. (2013). Fearful memories haunt mouse descendants. *Nature*.

Kellermann N. P. (2013). Epigenetic transmission of Holocaust trauma: can nightmares be inherited?. *The Israel journal of psychiatry and related sciences*, 50(1), 33-39.

# LA IMPORTANCIA DEL APOYO FAMILIAR

Texto: Zaida Castañeda (ella) - [@ohlala06](#)

Ilustración: Rocío LV (ella) - [@i.am.rocio](#)

Mi nombre es Zaida M.L. Castañeda, tengo 27 años, soy médica y fui diagnosticada a los 25 años. Esto no es algo que nos sorprenda, mucho menos por las estadísticas; **soy peruana, soy mujer, digamos que eso ya significa tener desventaja para poder llegar a un diagnóstico temprano.** Irónicamente, vengo de una familia de médicos, y no es sorpresa que, aunque así sea, muy poco sabían sobre el autismo. **No es ningún secreto que en las facultades de medicina se dé poca importancia al estudio de esta condición** y, aunque sea yo misma parte de este gremio, no ha sido hasta que llegó la pandemia que investigué sobre el tema buscando respuestas y llegando a mi diagnóstico.

Nuestro contacto como familia con el autismo comenzó hace más o menos 11 años, cuando diagnosticaron a mi hermano menor quien tuvo "*más suerte*" que yo al ser diagnosticado a los 3 años. Ahí ya podemos darnos cuenta de cómo las mujeres

podemos *camuflar* mejor nuestra condición y pasar desapercibidas durante años. Aun así, siempre supe que era diferente y que "tenía cosas raras". Desde pequeña solía hacer movimientos estereotipados para relajarme, me chupé el dedo hasta la primaria y gracias a eso tuve que usar aparatos dentales que corrigieran los movimientos dentarios que estaba provocando; algunas cosas han desaparecido con los años, otras han persistido. Solo mi familia más cercana sabe sobre mis movimientos estereotipados (hasta ahora) y no es porque les haya contado, sino más bien porque accidentalmente me han visto hacerlos, ya que intento siempre realizarlos en la privacidad de mi habitación.

Sobre los problemas de socialización y comunicación, podría decir que no tuve muchos, o tal vez he bloqueado algún recuerdo en la niñez; pero en general creo que **desde muy pequeña estuve muy atenta a la manera de socializar de mis compañeras.**



**Rocío LV (ella) - [@i.am.rocio](#)**

*Una médica se sienta sobre una pila de libros enorme y se mira al espejo, del reflejo sobresale un brazo que se apoya sobre su hombro en señal de apoyo.*

Aprendía sobre el tema viendo series, películas o escuchando las experiencias que me contaban las personas adultas, así que puedo decir que me he camuflado muy bien, y eso creo que se debe mucho a la hiperempatía que tengo (y que no fui consciente de ella hasta que me diagnosticaron).

El diagnóstico me lo realicé yo misma, este no fue cuando diagnosticaron a mi hermano porque en esa época no encontré mucha información sobre mujeres autistas y claramente no me sentía del todo identificada con los criterios del DSM. Finalmente, acudí a un profesional para que lo corroborara.

¿Cómo llegué hasta donde estoy? Mirando en retrospectiva, no me siento enojada por el hecho de que mis adre no me hayan llevado a una especialista desde pequeña.

**¿Las cosas pudieron ser diferentes? Sí, ¿habrían sido mejores? No lo sé y probablemente nunca lo sabré, pero dentro de todo creo que hice lo mejor que pude con lo que tuve en su momento y agradezco el hecho de que mi familia haya sido tan paciente y comprensiva conmigo.**

Yo fui criada por mis abuelos y ellos pensaron todo el tiempo que las *rarezas* que tenía eran porque no vivía con mi madre y por la historia detrás de eso.

Al fin de cuentas, creo que lo más importante no habría sido recibir un diagnóstico de pequeña (en mi caso), sino lo que siempre hicieron conmigo, que fue: tener paciencia, apoyarme y tener mucha comprensión. Ahora, con 27 años, el diagnóstico es algo fundamental para mí porque me ayuda a entenderme más, a saber cómo funciona mi mente y, sobre todo, darle respuestas a muchas dudas. Por lo demás, creo que, **así como muchos autistas sentimos las cosas con mayor intensidad, también necesitamos un ambiente familiar y social que nos apoye de la misma manera.** Lamentablemente falta mucho por llegar a esa meta, pero tenemos que seguir esforzándonos para algún día lograrlo.

El apoyo familiar y del entorno social es fundamental y es la base para poder crecer y sentirnos seguros (como toda persona). Sé que no todas las personas en el espectro han tenido la misma suerte que yo, y por ellas es que debemos seguir tratando de que este mundo sea un lugar mejor para nosotros, más empático y humano. ●

# SOBRE EL SENTIMIENTO DE AISLAMIENTO Y EL USO DE DIFERENTES CÓDIGOS COMUNICATIVOS EN EL ÁMBITO FAMILIAR

**Texto e ilustración:**

**Laura Pérez Rodríguez (ella) - @laura.aurual**

**No recuerdo un tiempo en el que no haya habido discusiones en mi casa.** Provengo de una familia monoparental, mis padres se separaron cuando era pequeña, por lo que la relación con mi madre, a quien le tocó cargar con todo el peso de la crianza, siempre ha sido muy estrecha.

Esta cercanía se vio reforzada también debido a mi reticencia a buscar vínculos sociales con otras personas. A lo largo de mi vida si he podido elegir entre quedarme en casa y hacer planes sociales, he elegido generalmente la primera opción. Esto provocó que durante

mi niñez y adolescencia mi madre fuese la principal figura de autoridad, pero también, mi más cercana relación social, lo que inevitablemente provocó una dependencia emocional.

La relación con mi madre siempre se ha caracterizado por un apoyo incondicional, sinceridad e intereses comunes; para mí siempre supuso un espacio seguro. Sin embargo, retomando el inicio de este texto, las discusiones entre nosotras siempre han sido una constante, aunque el contenido de las mismas ha ido cambiando a lo largo de los años.

---

***Siguiente página: ilustración de dos mujeres, una invertida sobre la otra, y tratando de comunicarse con un teléfono hecho con yogures y cuerda.***

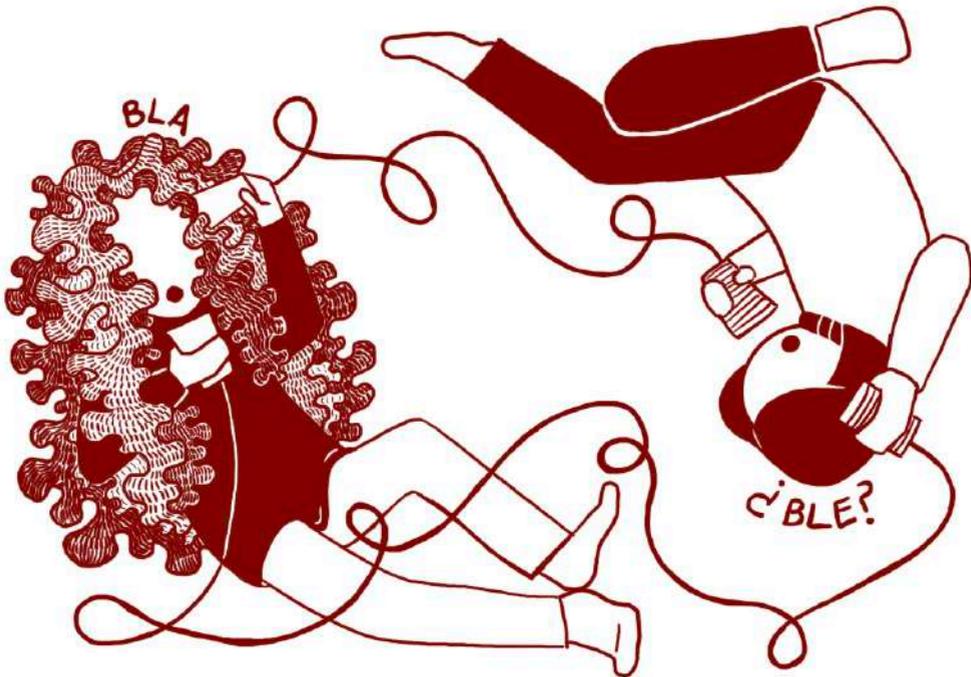
Desde los 5 a los 13 años aproximadamente, considero que las discusiones eran formas de liberar toda la tensión acumulada debido al *masking* (imitar comportamientos neurotípicos) en el colegio. No obstante, en esa época nadie sospechaba que pudiese ser autista, por lo que la conclusión a la que llegó mi madre es que a mí no me gustaba la disciplina y llevaba mal acatar órdenes.

A partir de los 13 años en adelante las discusiones siguieron cumpliendo su función de liberar la tensión producida por el *masking*, pero el contenido cambió ligeramente.

**Comenzó a crecer en mí el sentimiento de no estar siendo escuchada ni entendida, y así se lo intentaba hacer saber a mi madre.**

Por su parte, ella aseguraba que, al contrario, la que no la escuchaba ni entendía era yo. Esto, en mi cabeza, no tenía ningún sentido, ¿cómo no iba entenderla si mi principal ocupación vital había sido intentar comprender a las personas que me rodeaban?

Conforme crecía, aumentaba también en mí el sentimiento de no ser comprendida, por lo que traté de utilizar un lenguaje más esquemático y sencillo del que ya empleaba previamente. Comencé a exponer claramente cuáles eran



las cosas que me molestaban, cómo me hacían sentir y qué era necesario cambiar. Por otro lado, mi madre se había quejado en múltiples ocasiones de lo agresivo que podía ser mi tono de voz, así que me propuse cambiarlo. Digo me propuse porque yo no era consciente de cuándo sonaba agresiva y cuándo no, así que adopté en todo momento un tono neutral y extremadamente cuidado. Sin embargo, esto no pareció facilitar el entendimiento entre nosotras.

**Poco a poco se hacía más palpable una barrera entre las dos.** Una barrera que no era capaz de salvar, ya que no sabía de dónde provenía. Tras muchas sesiones de terapia y reflexión propia comencé a sospechar que realmente no era negligencia por parte de ninguna de las dos, sino que **ambas utilizamos códigos comunicativos diferentes, como si cada una emplease un lenguaje diferente.** Esta sospecha se me confirmó cuando a mis 23 años fui diagnosticada como persona autista.

**Emocionada por haber encontrado el origen de la barrera que parecía separarnos, le expliqué a mi madre en varias**

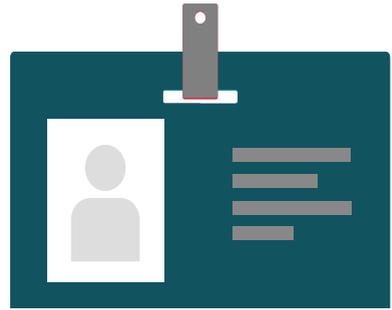
**ocasiones todo lo que parecía ser diferente entre nosotras, convencida de que, siendo ambas conscientes, seríamos capaces de ahorrarnos la frustración y el sentimiento de vacío que nos dejaban las discusiones.**

**Me gustaría poder decir que ocurrió de esta manera, pero lo cierto es que el sentimiento de incomprensión y los malentendidos persisten, mi madre sigue sin poder mirarme cuando en medio de una discusión la tensión es tal que comienzo a sacudir las manos para liberar tensión.**

Gracias a la terapia, he hecho las paces con que habrá situaciones en que el entendimiento entre nosotras se podrá ver comprometido por el uso de diferentes códigos comunicativos, y que esto no tiene por qué afectar de manera significativa a nuestra relación. Afortunadamente, noto el apoyo de mi madre día a día.

**Sin embargo, a pesar de los esfuerzos que ambas realizamos para derribar los obstáculos comunicativos, no deja de provocarme una profunda tristeza y vacío el pensamiento de que aun en mi casa sería preferible mantener la máscara. ●**

# EL DAÑO DE LAS ETIQUETAS



Aroa (ella) - [@NoMeDesMelon](#)

AC: TCA (trastorno por atracón), gordofobia, maltrato infantil

**Crecí en una familia que yo consideraba normal:** dos abuelas, un abuelo, padre y madre, una hermana mayor y una hermana y un hermano pequeños. Desde muy pequeña me di cuenta de que en mi familia cada uno de los menores asumíamos un rol o ciertas etiquetas que se nos imponían tales como "la mimosa", "la enfadica", "la enfermiza", "la comilona", "la rarita", "la guapa", "la bailarina"... Sobre todo, eran etiquetas que se nos hacían a las personas de género femenino, a no ser que fueses un hombre gordo, entonces también cargabas con esa etiqueta. Y esa etiqueta servía de justificación ante cualquier comportamiento; si eras "la gorda",

evidente ibas a ser tú la que escondía los botes de Nocilla bajo la cama, no podía ser otra persona.

**Mis hermanas y primas siempre tenían etiquetas positivas** y, si había alguna negativa, era de ese tipo de cosas que son negativas pero resultan monas y despiertan la ternura de cualquiera. **Yo tenía casi todas las negativas y era una lucha constante contra mí misma y contra las comparaciones.**

Me repetían constantemente que por qué no podía ser como X o no podía tener la gracia de Y, el instinto maternal de Z o la figura de J. Durante algún tiempo me

sentí muy confusa, pasé por mil etiquetas intentando ser una que a ellos les gustase, ser su etiqueta preferida o, ni eso, ser una que les valiese. Muchas veces daba con una y me la arrebatában, porque alguien lo hacía mejor que yo y me quitaba esa *identidad*.

**Nunca se me ha considerado graciosa o curiosa, divertida, sensible o buena a pesar de serlo, porque las etiquetas impuestas borraban toda tu identidad y te forzaban a asumir esa que se había creado.** Aún no lo sabía, pero ser autista me ayudó a conseguir mis etiquetas "la inteligente, la responsable, la que sigue las normas, la puntual, la perfecta, la distante, la fría y la egoísta".

**Así que tuve que crear un personaje en torno a esas etiquetas para mi familia, creando un muro entre ellos y yo; metiéndome en un papel y dejando mi personalidad en lo más profundo de mi ser cada vez que interactuaba con ellos.**

Una vez crecimos, las etiquetas se fueron desdibujando dando paso a quizá unas personalidades más marcadas y, aunque la base de

nuestras personalidades siempre estaba fundamentada en lo que nos impusieron en la infancia, mis hermanas tenían una personalidad propia con el conjunto de todas sus vivencias. La mía jamás fue así, siempre fui firme a mis etiquetas, siempre fiel a la identidad que había creado mi entorno familiar para agradar sin salirme de las líneas que tan profundamente me había marcado a mí misma; si se me ocurría acercarme a esos límites, las caras de asco o sorpresa empezaban a aparecer en mi familia. Por eso, empecé a mostrar un perfil superficial (entendiendo superficial como no profundizar con nadie) y a interactuar lo menos posible.

**Sólo tenía que ser lo que les demás necesitasen que fuera:** inteligente, muy madura, asertiva, comprensiva, amable, responsable, no cabrearme nunca,... Y así lo fui hasta descubrir mi diagnóstico, comunicarlo y aprender que todo eso ha hecho una herida muy grande en mí:

**no saber quién soy, ni cómo soy, que mi familia espere más de mí de lo que yo puedo ofrecer, el nivel de autoexigencia que me impongo**

—y la frustración que eso me genera—, no darme el valor ni el sitio que merezco, dejar que los demás hagan conmigo lo que quieran, no saber decir que no y un largo etcétera que ha afectado a todas y cada una de mis relaciones posteriores.

Lo que sí sé es que soy es positiva, al menos en este sentido, y tras el diagnóstico estoy aprendiendo tantísimo sobre mí y estoy tan agradecida que siento que cada vez me conozco más y algún día podré dejar de buscarme porque sabré quién soy. ●



*Foto antigua de Jai (elle) - @autieacademic tomada por su abuela. "Fue de los primeros días conociendo a mis padres adoptivos (en su momento eran de acogida). Me vistieron con los mismos colores que mi madre. Tengo recuerdos muy bonitos de esos momentos".*



# LAZOS DE SANGRE



Autiblog (ella) - [@autiblog](#)

## AC: maltrato infantil

La familia o el entorno que nos ha criado nos marca de por vida. En el [número anterior de esta revista](#), un 85% de las personas autistas encuestadas se sentían desamparadas en su propio hogar (autiblog, 2022). ¿Cuál es su situación? ¿Residen con su familia por voluntad propia u obligades por sus necesidades/situación económica/etc.? ¿En qué medida les han influido su crianza?

**"¿Qué es para ti la familia?"** Así daba comienzo la encuesta para participar en esta revista. Las respuestas se presentan en la nube de palabras por frecuencia de aparición (gráfico A).

A continuación, expondré los resultados de la encuesta realizada entre el público hispanohablante sobre su familia o figuras de crianza, que estuvo accesible por redes sociales a través de un formulario público entre el 17 y 25 de noviembre de 2022. Los resultados de este sondeo deben ser tomados con cautela, ya que la muestra puede no ser representativa de todas las personas autistas, con especial

hincapié en aquellas más vulnerabilizadas.

## MUESTRA

137 personas respondieron al formulario, de las cuales 118 (86,1%) dijeron ser autistas. 10 personas no lo sabían en el momento de rellenar la encuesta. Los datos a continuación solo contabilizaron a les autistas de la muestra.

La mayoría eran mujeres (66,9%), seguido de no binaries (14,4%), hombres (9,3%) y agénero (3,3%). Finalmente, 4 personas optaron por no contestar, una dijo que "autigénero", otra "género no conforme" y una última mostró dudas. Las edades estaban comprendidas entre los 17 y los 60 años, siendo la edad media en el momento de realizar la encuesta de  $31,8 \pm 9,1$  años ( $\bar{x} \pm SD$ ). Las edades de diagnóstico (o auto-diagnóstico) fueron entre los 5 y los 60 años con una media de  $30,0 \pm 9,7$  años. **Las mujeres autistas recibieron su diagnóstico de forma más tardía (de media, 6,1 años más que los hombres).**



- Padre ausente (23%)
- ND/rara (19,7%)
- Reconstituida (16,4%)
- Disfuncional (14,8%)

## ¿FAMILIA CONVENCIONAL?

La mitad de les encuestades (52,6%) habían sentido alguna vez que su familia no era convencional comparándose con su entorno.

Por tanto, **pertenecer a una familia neurodivergente (ND) hace que se perciba como "poco convencional"**. Sospechamos debido al capacitismo o que, quizás, las familias ND no siguen los cánones de lo socialmente establecido como "convencional". En cualquier caso, todo depende del entorno, porque una persona señaló que, lo normal para él, era la figura del "padre ausente".

**90%**

Otros familiares ND

Un 90% de les autistas tienen o sospechan de algún otro familiar ND

= **neurodivergente**. Esto concuerda con la heredabilidad estimada para el autismo en distintos estudios, que va desde un 64% hasta un 91%, sin contar otras ND como el TDAH (Tick *et al.*, 2016). Del resto, un 4,3% no lo sabía y tan solo 6 personas afirmaron ser las únicas ND en su familia.

## FIGURAS DE CRIANZA

La figura de crianza que ha causado un mayor impacto positivo fueron las madres para un 31,4% de les encuestades, seguido por otros familiares (hermanes, tíes, abueles, etc.) (28%). Cabe destacar que no hubo nadie que les impactara de forma positiva para un 15,4% de les autistas, mientras que los padres apenas representaron un 8,5%, recalcando lo instaurados que están los roles de género. Es más, si bien estas cifras son similares en mujeres y hombres, la mayoría de **les agénero y no-binaries de la encuesta (58,3%) tuvieron como persona de referencia durante su crianza a otros familiares (hermanes, tíes, abueles, etc.)**.

Respecto al impacto negativo, se igualan los datos: madres (22,9%), padres (21,2%) y resto de familiares (18,6%). Por último,

**1 de cada 5 autistas encuestades (22%) recibieron un impacto negativo de todos los miembros de su familia durante su crianza.**

Según el género, para la mitad de los hombres autistas (54,5%) el impacto negativo procedió de otros familiares (hermanes, tíes, abueles, etc.), mientras que les no-binaries lo recibieron por parte de su familia más cercana (madre 41,7%, padre 29,2%). Por su parte, la comunidad (vecines, grupos religiosos, etc.) solo influyó negativamente a las mujeres autistas encuestadas (7,6%).

A)



NB= no binarie, \*P<0.05 (T-Student)

C)

	Mujeres	NB	Hombres	Global
N (autistas)	79	24	11	118
Edad x diagnóstico (años ± SD)	32,8 ± 9,4*	24,0 ± 6,5	26,6 ± 10,1	30,0 ± 9,7
Buena o muy buena relación (%)	43	12,5	45,5	35,6
Aceptade por su familia (%)	24,1	0	45,5	21,2

B)



83,9% Necesita terapia para tratar temas familiares

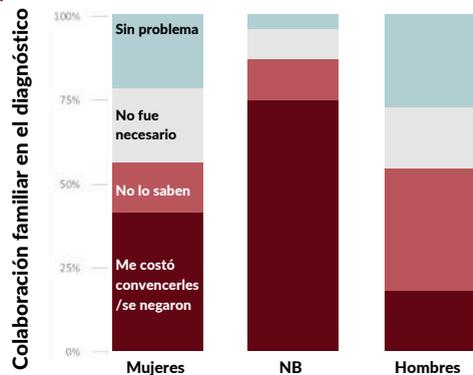


53,4%

Desea cortar relación con su familia

Tipos de abusos	Ejemplo	En más de 1 ocasión (%)
Psicológico	(chantaje emocional, culpabilización...)	90,7
Verbal	(insultos...)	87,3
Físico	(bofetada...)	78,8
Social	(aislamiento o control de la comunicación)	56,8
Económico	(limitar o controlar el acceso a dinero)	44,9
Material	(restringir el acceso a ropa, comida...)	38,1
Sexual	(comentarios intrusivos con contacto o sin él)	25,4

D)



Resultados de la encuesta a autistas adultos. A) Nube de palabras por frecuencia ¿Qué es la familia para ti? B) Violencia y correcciones recibidas por parte de la familia de crianza.

C) **Tabla:** Relación actual y aceptación (%) con familia de crianza según el género. **Gráficos:** proporción de aceptación, comprensión, necesidad percibida de terapia y deseo de cortar relación.

D) Colaboración familiar en el diagnóstico según el género.

## VIOLENCIA

Las críticas y correcciones son una constante en el desarrollo de casi cualquier persona ND. Estas correcciones van más allá de la educación, pues tienen el objetivo de normalizar y tipificar nuestra forma de ser a un estándar inalcanzable. Así, una persona del espectro hiperactivo (TDAH) recibirá alrededor de 20 000 reprimendas antes de los 12 años (Jellinek, 2010).

**Casi 2 de cada 3 autistas encuestados (63%) contestaron que habían recibido correcciones habituales del tipo "No hagas eso", "Mírame cuando te hablo", "Estate quieto/a/e", etc. (Gráfico B).** Tan solo 1 de cada 5 (21,7%) dijo no haber recibido dichas correcciones y el resto "tal vez/no lo sé" (15,2%). Curiosamente, si lo acotamos a las familias ND, vemos que ese porcentaje se eleva hasta un 80,5%; es decir, parece que en estas familias se corrige más.

**Esta cifra también se eleva en el caso de personas agénero y no binarias (91,7%).**

Analizando más en profundidad ese impacto perjudicial, preguntamos sobre distintos tipos de abuso sufridos durante la crianza. Por tanto, a partir de aquí

al contenido puede ser especialmente sensible, léase con precaución.

**La inmensa mayoría de les autistas encuestados habían recibido abusos por parte de sus familias en más de una ocasión o de forma habitual.** Por orden, los tipos de maltrato más frecuentes fueron el psicológico (90,7%), verbal (87,3%) y físico (78,8%). Seguido del maltrato social (56,8%), económico (44,9%), material (38,1%) y sexual (25,4%).

Por el contrario, **aquellos autistas que negaron haber recibido ningún tipo de abuso rondaba un escaso 5,9%.** Resulta llamativo que muchas personas marcaran la opción "no lo sé", especialmente en el caso del abuso sexual (8,5%), bien por desconocimiento, bien por estigma y/o sentimientos de culpa. Cifras algo superiores al 20% de abuso sexual infantil estimado por la OMS.

A consecuencia de todo esta violencia perpetrada contra las personas autistas, **un rotundo 83,9% apuntó que necesitaría terapia psicológica para tratar asuntos familiares (Gráfico C).** De los cuales, casi 1 de cada 4 no puede permitírselo o se enfrenta a otros problemas que se lo impiden (23,7%).

## **RELACIÓN FAMILIAR ACTUAL**

---

**Solo 1 de cada 3 autistas encuestados (36,2%) afirmaron tener buena o muy buena relación con su familia.** Esta cifra se reduce drásticamente en el caso de no-binaries (12,5%). La mitad de la muestra describió su relación como "regular o complicada" (50,9%) y "mala o muy mala" (11,2%). El resto habían fallecido.

**Solo 1 de cada 5 autistas encuestados (21,2%, gráfico C) se sentían aceptados por su familia.** Hay unas diferencias abismales según el género: casi la mitad de los hombres eran aceptados (45,5%), 1 de cada 4 mujeres (24,1%) y **ningune no-binaria se siente aceptada (0%).**

**Casi 4 de cada 5 autistas encuestados se sienten incomprendidos por su familia (78,8%) y/o discriminados por su forma de ser (78%, gráfico C).** Otros factores de discriminación destacan el peso o aspecto físico (57%) y la falta de diagnóstico (54,4%) en mujeres. Mientras que entre no binaries y agénero, además de todo lo anterior, se les señala por su género y/o orientación sexual (79,2%), discapacidad (58,3%) y espiritualidad (29,2%). Es decir, los géneros penalizados por la sociedad (mujeres y disidencias)

sufren más discriminación por parte de sus familiares, siendo les no binaries quienes presentan los porcentajes más elevados.

Esta falta de aceptación se puede manifestar en presión por socializar y/o falta de apoyo para obtener el diagnóstico de autismo.

- **Un 94,9% de les autistas encuestados se han sentido presionados para socializar con su familia** en alguna ocasión (29%) o siempre (65,8%).
- **Casi 2 de cada 3 autistas encuestados (65,3%, gráfico D) se han encontrado una negativa familiar a colaborar con el diagnóstico.** A un 19,5% les costó convencerles, mientras casi la mitad no lo han aceptado, se negaron o no lo saben (45,8%). Esta falta de colaboración familiar es más frecuente en personas agénero y no binarias (70,8%, gráfico D).

Por último, **más de la mitad de las personas autistas encuestadas (53,4%) desea dejar de tener contacto con la familia que le ha criado.** Sin embargo, un 28,4% matiza que "no sabe /no puede / tiene problemas para hacerlo" y un 10,3% que solo "a ratos o con algunas". De nuevo, las personas que más aspiran cortar lazos con su familia son les agénero y no binaries en un 79,2%.

## CONCLUSIONES

Esta encuesta, aun con sus sesgos y limitaciones, arroja luz sobre las complicadas relaciones familiares y su papel al perpetuar violencias.

El capacitismo determina que las familias ND puedan ser percibidas como "poco convencionales", y a su vez, un 90% de las personas autistas tienen otros familiares ND o lo sospechan. Sin embargo, algo que parecería una ventaja (por funcionar de forma similar), se vuelve en nuestra contra cuando 2 de cada 3 autistas han recibido correcciones habituales, muchas veces llegando al extremo de abusos psicológicos, verbales y físicos. El resultado es demoledor:

### la gran mayoría de les autistas encuestades

- se sienten incomprendidos y/o discriminados por su forma de ser,
- presionados para socializar con su familia y
- necesitan terapia para tratar temas familiares.
- Es más, cuando solicitan colaboración a su entorno para obtener el diagnóstico de autismo, la mayoría encuentran resistencia.

No sorprende que la mitad desee cortar lazos con las personas que les han criado.

Por último, hay diferencias reseñables respecto al género. Las mujeres reciben el diagnóstico más tarde. Además, reciben más comentarios negativos por su aspecto físico y son menos aceptadas por su familia que los hombres. Por su parte, las personas agénero y no-binarias son quienes más discriminación reciben por parte de su familia; no son aceptadas, tienen peor relación y han recibido más correcciones. En conclusión, el cisheteropatriarcado se ceba con les autistas no-binarios, quienes, además, son más proclives a cortar lazos con su familia, aunque es posible que encuentren en otros familiares cercanos (hermanes, tíos, abuelos) esa figura de crianza que necesitan.

Por tanto, la familia actúa de correa de transmisión de todo el bagaje emocional y prejuicios acumulados. Y esa carga es más pesada cuando la familia es ND, algo que, por mucho que se niegan a aceptar algunas personas, sucede más a menudo de lo que pensamos. ●

## Referencias:

- Autiblog (2022). Hogar, ¿dulce hogar? Autiblog The Magazine 4, 25-28.
- Tick, B., Bolton, P., Happé, F., Rutter, M., & Rijdsdijk, F. (2016). Heritability of autism spectrum disorders: a meta-analysis of twin studies. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 57(5), 585–595.
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>
- Jellinek, M.S. (2010) Don't let ADHD crush children's self-esteem (commentary). *Clinical Psychiatry News*. May.

# MISMA FAMILIA, NUEVAS PERSPECTIVAS

André Casanova (él/elle)

El autismo es una condición neurológica que influye en la vida de las personas en una amplia variedad de aspectos; aunando los contextos sociales, situaciones vividas y otras cuestiones que están más allá de nuestro control, desembocan en experiencias que pueden ser muy distintas entre cada individuo. Además, no es inusual que la gente autista pase muchos años sin saber que lo son, y algunos nunca llegan a saberlo. La falta de conocimiento llega a tener un gran impacto en uno mismo y en las relaciones que tenemos.

Este artículo trata sobre cómo desconocer que eres autista, viviendo con una familia neurodivergente que no sabe que lo es, influye en la interacción cotidiana y en los traumas generacionales. He de aclarar que estaré referenciando algunas de mis vivencias personales, por lo que puede variar entre cada individuo.

Pasaron muchos años antes de siquiera contemplar la posibilidad de ser autista. Especialmente porque mi papá probablemente también lo es, así que la mayoría de mis conductas que pudieron haber indicado de esta condición eran descartadas con un "yo hago lo mismo", "era igual a tu edad".

**La posibilidad de conseguir un diagnóstico se ve interferida cuando generaciones detrás de ti tampoco lo tuvieron, ya que los comportamientos claramente autistas se justifican como aprendidos o heredados en un sentido no genético.**

Esto puede llegar a repercutir negativamente, debido a que con los años se va internalizando el capacitismo. Igualmente, el no saber por qué se te dificultan ciertas situaciones que no parecen incomodar a los demás afecta en el autoestima. Estos daños pueden manifestarse mental y físicamente;

también perjudican la capacidad de hacer cosas, puesto que no se tienen las herramientas ni el apoyo necesario para llevar a cabo una gran variedad de actividades sin que sean sumamente exhaustivas.

**Añadiendo el papel que juega el sistema patriarcal, el cúmulo de traumas se agranda. Antes pensaba que la razón por la que les tenía rencor a mi hermano y mi papá era meramente por su machismo interiorizado, actualmente veo las cosas con interseccionalidad. Ellos han tenido que enmascarar menos sus conductas neurodivergentes por ser socializados como hombres.**

Las neurodivergencias chocan entre sí muchas veces, como cuando en la casa cada quien quiere hacer las cosas únicamente a su manera y no entendemos de dónde surge la rigidez de la otra persona, lo que puede ocasionar discordias y no llegar a acuerdos. Esto sucede en muchas áreas: la forma de limpiar, el orden para acomodar las cosas, los tiempos y formas de descanso, los métodos de autorregulación...

Sin embargo, pueden suceder escenarios agradables. Por ejemplo, tener hiperfijaciones a la par; durante esos días nos

compartimos información que vamos encontrando y hablamos del tema por mucho tiempo. Igual que pasar tiempo en silencio o hacer *stimming* (movimientos autorregulatorios) juntos.

Me es difícil no tener pensamientos blanco y negro y mi interacción familiar no es excepción. No obstante, puedo racionalizar que mi vivencia con ellos ha sido tanto positiva como negativa en diversos momentos.

**Con el conocimiento que ahora tengo respecto a las neurodivergencias, observo mi pasado desde otra perspectiva y siento compasión por mí y por mi familia. Se siente como una maldición tener la clave del conocimiento que les podría ayudar a conocerse mejor y que no se las pueda ofrecer, que se rehúsen a aceptarla.**

Ahora conozco las herramientas que me sirven y las presento ante ellos sin decir cómo las conseguí. He aprendido con el tiempo que no siempre las van a tomar, que cada quién va a su ritmo y que no puedo forzar la ayuda; mas espero lo mejor para su camino de sanación y autoaceptación, rompiendo patrones dañinos y capacitistas un paso a la vez. Empezando conmigo mismo. ●

# ANAGNÓRISIS AUTISTA

Mercedes López (ella) - [@mercesoma](#)



*La hija de Mercedes se encuentra de espaldas a la cámara y mirando al horizonte. Foto tomada por Carlos Castellano.*

Recibir el diagnóstico de mi hija adolescente representó un alivio y el inicio hacia un camino de reconocimiento en el que se me reveló mi identidad. Para hablar de este proceso me gusta usar el término: **anagnórisis autista**. La anagnórisis es un recurso narrativo usado en las tragedias griegas, pero que sigue presente hoy en día, tanto en películas como en novelas. Se trata de ese momento en el que el personaje descubre quién es realmente.

Al saber que mi hija era autista muchas cosas empezaron a tener sentido. Pude comprenderla más y nuestra relación mejoró notablemente. Sin embargo, sabemos tan poco sobre este neurotipo, que no sospechaba que yo también lo era. Esto es porque **crecí con la representación estereotipada y masculina del autismo que iba desde Rainman a la típica imagen del genio frío y apasionado por dinosaurios**. Nada más contrario a mí, que además

soy hiperempática. En la medida que fui estudiando la experiencia de mujeres autistas, encontré características cada vez más familiares. En pocas palabras: al tratar de entender a mi hija terminé entendiéndome a mí misma.

Recuerdo exactamente el día que tuve la primera certeza de ser autista. Había ido al liceo para retirar a mi hija. Al caminar por los pasillos, lleno de adolescentes, sentí como una especie de fobia social, como esa sensación de incomodidad que tenemos cuando llegamos a un lugar donde la gente se conoce entre sí. Fue como un *deja vu* que me hizo recordar mi propia adolescencia. A partir de ese momento comenzaron a venir muchos recuerdos. Fue así como empecé a hacer una lista con mis características autistas. Inspirada en esta revista, le coloqué el nombre de *autilist*. Muy pronto la lista se convirtió en una novela.

Afortunadamente la comunidad autista valida el autodiagnóstico. No sé qué hubiese hecho en un proceso tan vertiginoso, sino hubiese sido por ese espacio de aceptación y contención. Después de mucho buscar, encontré en mi ciudad a una persona con las herramientas necesarias para la

detección de autismo en mujeres adultas, quien ya me dio mi diagnóstico oficial.

**Un amigo me dijo que cuando recibimos nuestro diagnóstico debemos ver el árbol familiar, pues lo más posible es que haya otras "hojas autistas".**

**En mi caso, creo que se trataba de ramas enteras. Quizás por eso no llegué antes a mi diagnóstico, pues crecí en un entorno donde a nadie le extrañaba que alguien coleccionara objetos o alineara juguetes.**

Tampoco me parecía raro encontrar sonidos, olores y texturas desagradables. Inclusive veía como algo común que algún tío prefiriera quedarse en casa en pijama antes de ir a la cena de navidad.

Creo que cuando madre e hija somos autistas, aun sin saberlo, se establece una suerte de complicidad. Al menos este fue mi caso, pues veo que me adapté a sus necesidades sensoriales: le dejé caminar descalza y escoger su propia ropa (vestidos holgados en general), nunca le puse gorros ni ningún adorno en la cabeza porque le molestaban. Coloqué cortinas oscuras en su cuarto por su

sensibilidad a la luz. Nunca le obligué a comer algo que no le gustara. Desde temprana edad hizo yoga y teatro conmigo. Para enseñarle a leer diseñé tarjetas con imágenes. Pienso que de forma instintiva le brindé entornos seguros para su bienestar y el desarrollo de sus habilidades. De igual forma, siempre me sentí comprendida por mi madre.

Aunque crecí en un entorno familiar seguro y conté con todo el apoyo y amor para profundizar en mis intereses, no podría negar que

también me enfrenté con los retos de lidiar con un mundo hecho a la medida neurotípica. En ese sentido, creo que una de las cosas más gratificantes en este viaje interior de reconocimiento ha sido encontrarme con otras personas autistas. Es común que nos sintamos de otro planeta y que cuando nos dan nuestro diagnóstico es como que nos dijeran: "eres de Saturno". Y lo mejor es encontrarte con personas de tu mismo planeta. **¿Recuerdan la historia del patito feo? Pues para mí, la comunidad autista es mi familia de cisnes.** ●



*Mercedes se asoma por la ventana. Foto tomada por Heloisa Nuñez (@helonunez)*



AC: ABA, abandono, maltrato infantil

**Cuando era niña mi mamá siempre me decía: "mírame a los ojos cuando te hablo".**

Decía que así le estaba poniendo atención, aunque yo la escuchaba sin necesidad de sostener la mirada todo el tiempo. Crecí con esa oración metida en mi cabeza y ahora me doy cuenta de que, al ser autista, siempre me costó mantener el contacto visual e inconscientemente meforcé a hacerlo. Sumado a esto, están todas las dificultades extras de saber que eres autista siendo adulta (35) y además criar de manera unilateral un adolescente autista. En mi caso personal, **implica no seguir un ritmo tradicional en lo que significa estudiar, trabajar e independizarse (entre otras cosas) y tener esa eterna**

sensación de *no encajar* en las interacciones sociales ni tu familia. Es aquí donde me detengo y cuestiono dónde está mi vínculo y mi sentido de pertenencia, porque **me obligó a establecer una relación que, en una situación donde no reinara la precariedad económica, ya habría cortado.** Eso es lo que pienso en primer lugar, pero también me muevo por la culpa. Te crían inculcándote el amor incondicional por la familia... la familia está ante todo o el típico: "cuando tus amigos te abandonen, ahí estará la familia". ¿Y si siempre he estado sola con mis pensamientos? ¿Y si nunca he sentido la confianza de contar a mi familia cada una de las desgracias que he vivido? Además, da la casualidad de que no tengo muchas amistades, por no decir que no tengo ninguna.

**Vivimos en un mundo donde es socialmente mal visto alejarte de tu familia, aunque sean los principales depredadores de tu salud mental.**

Desde comparaciones físicas y académicas entre mis hermanes y yo, cuestionar e invalidar mis intereses, mi aspecto, mis emociones o la falta de ellas, hasta obligarme a jugar afuera porque eso hacen los niños normales.

**Obligada a ser cortés y a no guardar rencor con una "figura paterna" que buscó otra familia a su altura y que no le avergonzara.**

¿Con qué armas se supone que debo desenvolverme en la vida adulta? Si lo único que he hecho es enmascarar para sobrevivir a la hostilidad de mi entorno, uno en el cual te debes acostumbrar a la vida que te tocó y sus precariedades, porque si quieres cambiar para romper el círculo no eres más que un agrandade.

No quiero acostumbrarme a vivir así, quiero tener un lugar al que pueda llamar hogar, con la paz que

todes merecemos y con la familia que yo elegí.

**Sueño estar en paz, en un lugar seguro donde no me digan que debo sonreír más, ni abrazar y besar si no quiero hacerlo. Olvidar de una vez por todas la confusión con la que crecí al ver que mi familia, quien debió darme seguridad y protección, siempre encontraba algo en mí que debía ser cambiado.**

Hoy, ya encaminada en mis estudios superiores, encuentro la única arma para romper este círculo a veces llamado pobreza, mediocridad, flojera y otras; no es fácil, pero nada lo es. Solo cierro los ojos y me imagino llegando al final y teniendo la estabilidad que nunca he tenido pero que siempre he anhelado. Si piensan que guardo rencor, la respuesta es no; yo solo busco liberarme de un "lazo" que más que eso parece una soga al cuello. El sueño recurrente de estar en paz mirando nubes junto a una taza de café, acompañada de mi hijo y mi gato es lo que me impulsa. Con ellos...

**la familia que yo elegí. ●**



# ASOCIACIONISMO

## ¿AUTISTAS VERSUS FAMILIARES? ¿LA UNIDAD ES LA META?

Alicia Campos (ella) - [@aspergernewlife](https://www.instagram.com/aspergernewlife)

*Activista autista. Impulsora y coordinadora de Asociación  
ASPERGER NEW LIFE*

Mi nombre es Alicia y tengo 56 años. Soy madre de una joven autista de 28 años. Fui diagnosticada de autismo a una edad ya madura. Y soy hija de una mujer autista.

Durante 15 años de mi vida profesional realicé acompañamiento psico-social como trabajadora social y mediadora de familias con hijos neurodivergentes. Llevo el autismo "en vena" y diversos roles me han tocado vivir en torno a él. Pero sin duda alguna, el que verdaderamente ha sido el motor

de mi activismo, ha sido el de **MADRE de una persona autista.** Solo puedo agradecer vivir el autismo desde diferentes ángulos, perspectivas y roles, puesto que considero que integrar enriquece la visión.

Como madre, tras procesar el diagnóstico de mi hija, una de mis inquietudes y anhelos fue el de que ella pudiera vivir una vida plena, autónoma e independiente como cualquier joven de su edad. Cuando hace 7 años empecé a explorar los recursos y servicios existentes en nuestro país a nivel

de vida independiente para personas autistas adultas con necesidades de apoyo, descubrí que el panorama era desolador. Conocí muchísimas asociaciones y algo que me sorprendió es que todas eran de familiares y que en las juntas directivas no había personas autistas.

Fue así como nació la comunidad New Life en el año 2017 en Barcelona, asociación que impulsé como madre y desde una mirada neurodivergente, aún sin ser consciente todavía de mi condición autista. New Life nació con la misión principal de promover recursos y servicios para personas adultas autistas con necesidades de apoyo y con deseos de prepararse para vivir de forma independiente y autónoma su vida adulta. En New Life, el lema desde un inicio fue: "**nada sobre nosotres, sin nosotres**", bajo el paradigma de la neurodiversidad.

Desde mi visión, era natural que en una asociación destinada a personas autistas fueran ellas las auténticas protagonistas. Que las

personas autistas mayores de edad fueran las socias y, en consecuencia, participaran en los órganos de dirección y de toma de decisiones. Es decir, **se puso en práctica desde mi propia lógica lo que hoy se denomina la gobernanza inclusiva, aunque personalmente prefiero hablar de cooperación y no de inclusión. En New Life, la Junta Directiva es de carácter mixto, es decir, hay personas autistas y también familiares comprometidos con el colectivo.**

Actualmente, estamos viviendo una escisión y antagonismo entre personas autistas y familiares, lo cual está generando conflictos que no benefician a ninguna de las partes y que van en detrimento de la propia comunidad autista. En nuestro país, siguen siendo mayoritarias las asociaciones de familiares en relación a las asociaciones de auto-representación. Unir visiones y trabajar con los mismos objetivos para cooperar y entendernos entre familiares y personas autistas es vital. Es un reto altamente enriquecedor, si se logra.



**Eso sí, para lograrlo hay que romper unas cuantas barreras, entre ellas:**

**-Los prejuicios existentes en las familias respecto a sus propios familiares autistas.** Por parte de muchas familias, sigue prevaleciendo un discurso paternalista y una hiperprotección mal entendida hacia las personas autistas, o a la inversa, una negación de las necesidades de apoyo para la persona autista, especialmente por parte de padres y madres que también son autistas y negadores de su propia condición. Es necesario pues, concienciar a las familias sobre el derecho de autodeterminación de las personas autistas y sobre el peligro de caer en intervenciones capacitistas.

**-Otra barrera frecuente es la falta de información, comunicación y accesibilidad hacia las personas autistas en las asociaciones de familiares.** Hay que hacer un esfuerzo por concienciar a las personas autistas para que pasen a convertirse en sujetos activos,

en lugar de simples sujetos pasivos receptores de servicios. Hay que hacerles partícipes en plenitud de sus derechos y deberes respecto a su participación en la asociación. La gran tarea es la de empoderar a los adolescentes, jóvenes y adultos autistas para que lideren su propio proyecto de vida con todos los apoyos necesarios y las acciones de activismo y de sensibilización comunitaria hacia el colectivo. Y para ello, se han de crear espacios de participación tanto presenciales como telemáticos adecuados para las personas autistas y entrenar y desarrollar el método de la consulta para la toma de decisiones y resolución de conflictos.

Una estrategia clave para crear puentes entre las familias y las personas autistas es introducir la figura del mediador-facilitador, un rol que, a mi modo de parecer, solo puede ejercerse por parte de personas autistas, siempre y cuando su visión esté limpia de prejuicios, sea amplia, integradora y unificadora.

**Porque solo a través de la unidad se alcanzarán las metas. ●**





Nievie

# SOBREVIVÍ A UNA SECTA.

## UNA HISTORIA DE SORORIDAD Y RESILIENCIA

Texto: C.A. Constance (ella)

Ilustración: Nieve (ella) -  
[@nieviex](#)

AC: maltrato infantil

Crecer en una secta "espiritual", con todos los riesgos que ello conlleva, vivir como una persona autista sin diagnosticar —con todas las complicaciones que esto trae—, **ser la niña rara y sentir que no encajaba ni en mi propio hogar**, claramente no me dejó una buena sensación ni concepción de lo que es la familia...

**Familia para mí significaba que la negligencia y abuso de poder fuese la norma, que les niños no tienen derechos y además tienen muchos deberes.**

Comprendía que los padres son el sustento económico, te dan un techo, tres comidas al día y te brindan la oportunidad de educarte, por lo que acompañarte para desayunar no era importante, asistir a los eventos escolares no era prioridad, los abrazos y mimos son una vez a la semana y todos los adultos tienen la facultad de humillar al menor. Finalmente, padres y madres son quienes entregan la crianza de sus hijos a una persona "más capaz" de criar, es decir, a un "maestro espiritual", el cual tiene el derecho, deber y permiso (firmado incluso), de

---

*Página anterior: ilustración de una chica con alas y garras. Está triste, sentada sobre cojines dentro de una jaula representando la metáfora de la familia como "jaula que a veces es nido".*

humillar, abusar y sobreexplotar a cualquier persona. Así fue como viví 16 años de mi vida: me integraron a esa "comunidad" (como le llamábamos) a los 5 años, esa era mi verdad y mi realidad.

**La verdad que yo conocía se iba difuminando poco a poco, a medida que crecía empecé a comparar y cuestionar mi entorno (con mucha culpa obviamente).** Descubrí cómo moldearme y actuar para poder compartir con mis compañeres, por lo tanto, comencé a sociabilizar y conocer otras realidades; fue así como más me cuestionaba, ¿está bien lo que yo vivo? ¿Está bien ser quién soy? ¿Por qué se siente tan desagradable vivir mi vida? En mi familia me decían "ya entenderás" o "aún no tienes la madurez de comprender" o "si algo se siente incómodo es porque tu mente y tu cuerpo se resisten a evolucionar", etc. **Solo me quedaba esperar a que llegara el día en que iba a sentirme a gusto existiendo.**

El proceso de moldearme y adaptarme a la sociedad no era fácil, por lo que dediqué mucho tiempo a estudiar el lenguaje y la

comunicación, tenía una tremenda curiosidad de cómo funcionaba la mente y los sentimientos. Fue esa curiosidad que me motivó a estudiar psicología. Esta etapa no la viví sola, una de las mujeres con las que vivía también quería estudiar esta carrera; teníamos un lazo especial, así que estudiar juntas fue primordial para lograr salir de esta tortura que compartíamos.

Comenzamos a aprender mucho sobre la psiquis, las diferentes patologías, conceptos y características que se nos hacían demasiado familiares, como si relataran las personalidades de las personas con las que vivíamos, en especial del líder de la comunidad.

**Darnos cuenta de esto, confiar una con la otra para poder conversar sobre nuestro descubrimiento y cuestionar las enseñanzas que recibíamos en esa secta, nos dio el paso para romper el ciclo: nos empoderamos, nos cuidamos una con la otra, ¡era la sororidad en todo su esplendor!**

De todas formas, seguíamos viviendo en este contexto, no era tan sencillo salir, ni teníamos a

donde ir, solo nos quedaba cuidarnos las espaldas, fingir frente a la familia que nada pasaba y sobrevivir hasta que termináramos nuestra carrera para huir y costear nuestra nueva vida.

El tiempo pasó, poco a poco la verdad salía a la luz, hasta que la secta finalmente se disolvió a mis 21 años y logré separarme de esa familia a mis 23. Hoy tengo 26 años, soy psicóloga, vivo sola en otra ciudad y mi sueño se va haciendo realidad. Mi amiga y yo tomamos caminos diferentes (con cariño de todos modos), pero logramos nuestro objetivo: **SOMOS LIBRES.**

**Comenzar mi nueva vida no fue fácil, no tenía idea de mi real identidad y me sentía culpable todo el tiempo, lo único claro es que toda mi vida fue una farsa.**

Pese a lo difícil que ha sido todo, mi sueño poco a poco se hace realidad, ahora puedo cuidarme y amarme como nadie lo hizo, puedo tomar mis propias decisiones, decidir quién puede estar en mi vida y quién no; y, además, una de las cosas más bellas es que ahora puedo comprenderme un poco más, ahora sé que ser diferente no era únicamente por mi crianza, ahora sé que pertenezco a algo hermoso, ahora sé que **SOY AUTISTA. ●**



# REPARACIÓN PARCIAL DEL TRAUMA EN FAMILIAS DE NEURODIVERGENTES

Texto: Estefanía Martel (ella) - [@estefaniamartel](#)

Ilustración: SoyMalve (ella) - [@soymalve](#)

¿Quién, tras explorar la posibilidad de ser autista y llegar al autodiagnóstico o diagnóstico profesional en edad adulta, no se ha preguntado cómo hubiera sido su vida si su familia hubiera detectado sus características antes? ¿Cuánta incomprensión, soledad, crisis, violencias,... se podrían haber ahorrado? ¿Cuál sería su estado de salud física, emocional y psicológica en la actualidad si hubieran recibido los ajustes y apoyos que necesitaron entonces?

Sin duda, el proceso de resignificar tus experiencias pasadas a la luz de la nueva información remueve muchísimo a nivel emocional, y en este proceso, las familias suelen ser las protagonistas.

Como psicóloga acostumbrada a acompañar a neurodivergentes a detectar y comprender sus rasgos, siempre suelo proponer que en algún momento puede ser útil abrir "el melón de la familia".

**Tanto porque, por una cuestión genética, existe una alta probabilidad de que también lo sean, como porque también ayuda hasta cierto punto a resignificar las experiencias negativas que hemos vivido con ellos, e incluso el vínculo actual.**

**Y ojo, esto no quiere decir que perdonemos, que deje de doler, que tengamos que relacionarnos con esa parte de la familia que nos dañó**

**(ni siquiera tenemos la obligación de relacionarnos con la familia en general).**



*Ilustración de SoyMalve. Malve le comenta a su madre que el autismo es genético, a lo que la madre se sorprende, ni ella ni el padre de Malve son autistas. Malve le enseña una foto familiar enfadada: "Pues ya me dirás tú de dónde han salido todos estos descendientes autistas".*

Solo digo que, en mi experiencia, muchas cosas se recolocan en el sistema familiar cuando se descubre que existen varias personas autistas y/o con otras neurodivergencias en él.

Tristemente, debido a la falta de diagnósticos y de ajustes necesarios dentro del hogar y fuera de él, las personas autistas, atencionalmente divergentes (T)DAH, etc., suelen verse involucradas en dinámicas de violencias, que pueden ir desde la invalidación e incompreensión ("Eres una persona rara", "Siempre exageras", "Eres un desastre", "Eres demasiado sensible", "Eres una persona vaga", ...) hasta el maltrato psicológico y físico cuando uno de los miembros de la familia se encuentra experimentando, por ejemplo, un *meltdown* (crisis explosiva y manifiesta). Cualquiera de los casos afecta seriamente a nuestra autoestima e integridad psicológica.

Y a las personas que han recibido algún tipo de maltrato por parte de sus familias (que insisto, no implica que tengas que perdonar),

ponerse "las gafas de la neurodivergencia" puede ayudarles a dar un nuevo sentido a muchas dinámicas violentas que se vivieron.

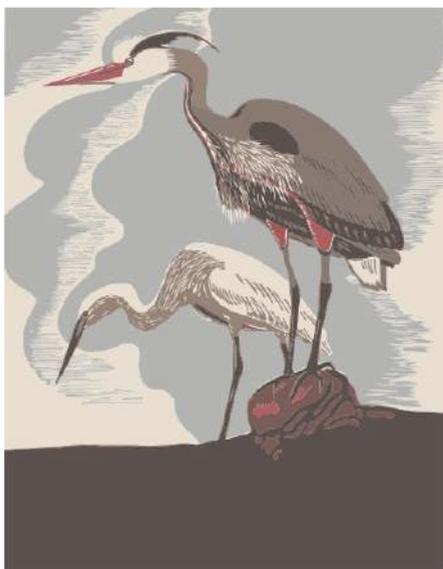
Por otro lado, también suelen darse otro tipo de sensaciones, en ocasiones agradables, cuando las personas autistas a las que acompaño descubren que sus hermanes o adre (padres/madres en sentido neutro) también lo son.

Una paciente a la que acompaño desde hace muchos años, con autodiagnóstico de TOC y que acarreaaba muchísimo sufrimiento e impotencia por el estado de su hermana, experimentó una inmensa liberación al recibir su diagnóstico, no solo por ella, sino porque descubrió que su hermana también lo era. Y de ser una relación distante y jerarquizada en la que una se preocupaba por la otra, pero sin existir verdadero entendimiento,

**ahora poco a poco vuelven a reconectar gracias a compartir intereses profundos y darse una mayor comprensión mutua al saberse con la misma condición.**

Otro paciente, cuya madre había ejercido contra él violencia psicológica y física hasta su adolescencia, empieza ahora a comprender que esos ataques posiblemente eran *meltdowns* fruto de la sobrecarga y desregulación.

También surgen a menudo emociones encontradas, pues se da mayor comprensión y conexión, y a la vez, son inevitables sentimientos de rechazo como "Yo no quiero convertirme en la persona violenta que es él" o



**"Si tú también sentías que eras diferente, ¿por qué siempre me machacaste?"**

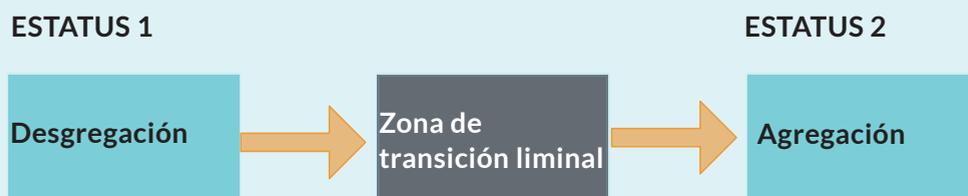
Por último, me parece valiosísimo hacer una revisión del árbol genealógico, pues **probablemente aparezcan ahí muchos familiares que nunca pudieron ser ni nombrados, ni atendidos ni comprendidos como necesitaban.** Abuelas que fueron "las locas del pueblo" —quede constancia que para mí loca/loco/loque no posee un significado peyorativo—, primas que sufren en soledad lo que sienten, no pueden trabajar o relacionarse..., pero que siguen siendo invisibles por desconocimiento de su condición, miedo a nombrarlo y/o al estigma. Sirva esta reflexión para, dentro de lo difícil que puede ser, tejer lazos de comprensión y compasión acerca de las dinámicas traumáticas que se dieron o se dan en la familia.

**Aunque solo sea una reflexión interior y continuemos manteniendo distancia o sintiendo dolor hacia ella. Y, ojalá, algunas personas autistas encuentren desde este prisma la manera de sanar o aliviar sus heridas familiares.**



# RITUALES DE PASO FAMILIARES. MARCOS SIMBÓLICOS CON DISTINTOS CIMIENTOS

Berta G. Espejo (ella) - [@aradia\\_sisterhood\\_ediciones](#)



*Los estadios de un ritual de paso consisten en 1: Desgregación del estatus actual. 2: Zona liminal temporal donde no se pertenece a ningún estatus. 3: Agregación a un nuevo estatus.*

Desde la antropología se plantean a los humanos como animales simbólicos que crean su realidad a través de la experiencia vital individual y compartida. Los símbolos se recogen cognitivamente y componen en esencia el todo, configuran el significado de nuestra realidad y nosotros nos movemos por esta a través de ritos de paso.

Pero, ¿qué son los rituales de paso? Es el proceso de transición de un estado o estatus a otro distinto mediante una serie de pasos establecidos. Embarcarse en un ritual de paso requiere de un marco simbólico propio, recogido y creado a través de lo cultural, de lo familiar y personal; vamos, lo que comúnmente se conoce por: **sentido común**.

---

Referencia: Van Gennep (1909) habla de los ritos de paso por primera vez en la antropología social. El concepto hace referencia al bagaje simbólico a través del cual los humanos otorgamos significado a las cosas. Estado liminal es a una zona simbólica umbral donde no se pertenece ni al anterior estatus ni al siguiente. Turner (1974).

En el recorrido vital occidental encuentras tu **primer rito de paso llamado pubertad**, un ritual de paso muy asentado en la sociedad occidental para transitar de la infancia a la adultez. Se permiten ciertas actitudes y se esperan ciertas formas de actuar ante ellas por parte de las figuras de crianza. No obstante, según mi experiencia y lo que he visto en la vida de otras personas neurodivergentes, nuestro contexto tiene la dificultad añadida de que ni les hijos actúan simbólicamente como se espera por parte de la estructura social, ni las figuras de crianza gestionan las situaciones de la manera esperada.

Pienso que el trabajo que realiza una persona autista para comprender, interiorizar y actuar en consecuencia, cuando se ve a sí mismo en la entropía que representa el estado liminal, es mucho más largo que en el caso de una persona neurotípica. Principalmente porque les autistas no tenemos el apoyo de los mismos caracteres simbólicos compartidos del sentido común en los que se cimientan los rituales de paso. En otras palabras, **los significados compartidos a nivel cultural y social difieren entre personas neurodivergentes y personas neurotípicas.**

Las personas neurotípicas transitan dentro de los ritos de paso a un ritmo más rápido, y en

parte fluido, ya que filtran parte del significado simbólico de las cosas. **Mientras que les neurodivergentes nos vemos obligados a parar y analizar cada milímetro simbólico de nuestras experiencias para poder transitar a la siguiente etapa.** Esta divergencia de ritmos genera distintos cimientos simbólicos y nos arroja a una disincronía social.

**Una segunda etapa en la vida incluye, por ejemplo, rituales de paso como casarse o tener hijos.** No es de extrañar que muchos autistas abracen estos ritos (a modo de enmascaramiento), al igual que otros autistas lo aborden desde una óptica antagonista y/o crítica. Son maneras de regular la disincronía, y en ambos casos, dejan de estar en una zona liminal agregándose a otro estatus simbólico. Ambas opciones son mejores que la liminalidad permanente, pues lo liminal tiene poca tolerancia social y cuando esta se acaba, simplemente se convierte en algo tabú.

En conclusión, **las personas autistas tenemos un marco simbólico propio, por lo que podemos necesitar más tiempo al intentar adaptarnos al marco neurotípico. Esto provoca una disincronía social** que se aprecia, sobre todo, durante los rituales de paso como la pubertad o a la hora de crear una estructura propia de parentesco. ●

# THAT PLACE CALLED HOME

Tokki (cualquiera) - [@ontokkishi](#)

**Necesitabas poder contárselo a alguien, querías gritar tan alto como te dieran los pulmones y hacerle saber a todo el mundo que, por fin, tras tanto tiempo tratando de entenderlo, habías dado con la mejor explicación de lo que era una familia.**

Habías tropezado muchas veces entre las costuras que fabrican las personas que dan por hecho que los conceptos siempre seguirán siendo los mismos y que las palabras, al contrario que aquellos que las usan, no pueden crecer.

Habías dispuesto que aquella era la única y verdadera realidad, pero el tiempo y la constancia te habían hecho comprender que era todo lo contrario.

Te habías sentido un estúpido de la mejor de las maneras en las que alguien puede sentirse ignorante; de esa forma que solo los niños sienten cuando aprenden algo por primera vez, permitiendo que el brillo de la curiosidad te inundase por dentro hasta desbordarte por fuera.

Habías reído hasta que te costó respirar y te habías dejado caer sobre la cama como un adolescente enamorado. Sin embargo, la felicidad que sentías no venía de una persona, sino de más de una, pues en el fondo ellos habían sido quienes te habían demostrado, sin querer, lo que era una familia.

**Aceptaste que no hacía falta parecerse, que la sangre era un requisito innecesario pues no siempre viene de fábrica el amor en ella.** Habías descubierto que las manos que se tendían eran de diferentes formas y colores, que los abrazos olían en ocasiones a un verano de playa y otras a un otoño con lluvia; supiste que no siempre sería el mismo cuerpo aquel que te refugiaría, ni las mismas voces pronunciarían las palabras que, sin saber, habías estado buscando.

Comprendiste que en los ojos de un extraño encontrarías la puerta de la casa que nunca pensaste que merecías; entendiste que en ocasiones llorar era algo bueno, que nadie te lo reprocharía. Aprendiste que las fiestas no eran

obligaciones, que no debías de silenciar tus verdades por incomodar a los abusones; disfrutaste de sentarte sin tener que vigilar la manera en la que cruzabas o no tus piernas. Te reíste mientras te balanceabas, lleno de confianza, rodeado de personas que en ningún momento te acusaron con miradas silenciosas que cortaban como cuchillos.

Sentiste volar sin despegar los pies del suelo y supiste, entonces, que las familias no nacían, se construían. Comprendiste que, como todo en el mundo, las palabras son lo que hacemos con ellas, que los conceptos cambian según quién los usa y que por una vez el mundo parecía amable con tu persona.

**Transformaste a un grupo de personas que una vez fueron desconocidas en un lugar seguro, en una fuente de inspiración, de apoyo y de respeto, en lo que deben de ser los hogares, en lo que es, sin duda, una familia.** Y así fue como comprendiste que una madre, un padre, una abuela, un hermano o un primo, no son solo lo único que tienes. Esa chica con la que un día compartes un viaje en autobús, la niña silenciosa del aula al fondo de la clase, el que tenía demasiado miedo para hablar, aquel al que no le vieron su potencial en la obras de teatro, la que nunca se tiró de la roca

porque parecía peligroso, la que se reía del miedo y rompió una pierna, el que nunca tuvo miedo a decir lo que pensaba, el de las fiestas con remordimiento, el que de tanto aguantarse terminó con acidez, la que nunca pensaste que terminaría estando ahí cuando lo hizo; ella, él, elle. Todos esos que nadie entiende por qué son tan importantes, esos ya nos son amigos; porque la amistad se les quedó corta; porque ellos se han agarrado a tu vida y tú a las de ellos con tanta fuerza que no hay mejor palabra para definirles que aquella que nunca pensaste que llegarías a usar.

Y así, sin darte cuenta, te levantas un día y sin saber muy bien cómo, has cambiado el mundo con un concepto que semejaba vago y ordinario. Y así, casi sin darte cuenta, te despiertas un día y ya no hay soledad a pesar de que los cuerpos que tantas veces te han hecho feliz estén lejos. Porque sabes que lo que os une, lo que os ha unido y os unirá será más fuerte que el tiempo, el espacio y la comprensión que la RAE quiso darle a una palabra.

**Y así, sin dudarlo, aunque muchos no lo entiendan y otros se rían, cuando te preguntan sobre ellos, con una sonrisa les dirás que son tu familia. Una sana, una buena, una que juntes habéis construido, un lugar al que llamar hogar. ●**

---

# LA CASA DE LOS OBJETOS VOLADORES

Texto: Renata Moreno  
(ella) - [@nortilugios](#)



**AC:** maltrato infantil,  
violencia explícita, TCA,  
alcoholismo, muerte

Hace unas semanas pasé por el pueblo en el que crecí. Es un campamento minero en medio del desierto que fue clausurado hace varios años, así que la mayoría de sus casas y edificios quedaron abandonados, y cada tanto lo reabren para que sus antiguos habitantes lo visiten.

Mi casa tenía en el jardín un cerco de pinos que hoy forman un enmarañado de ramas secas que ya no permiten ver fácilmente

hacia el interior. Pienso que probablemente es mejor así, mientras la observo desde afuera.

Recuerdo que la puerta de entrada era anaranjada y que mi habitación era la primera de la derecha. La de mis padres estaba al fondo de un pasillo largo y alfombrado por el que resonaban los pasos de mi madre.

*Ilustración con tonos anaranjados y verdosos en la que aparece la cara de una niña de perfil, con expresión seria y los ojos cerrados. Alguien ha lanzado una azucarera que parece haber pasado por su lado sin golpearla, pero abriéndose y derramando el contenido de su interior, dejando un rastro de azúcar que se mezcla con el cabello de la nena.*

**Ilustración: Bloo  
Valentine (él/elle) -  
[@wowitsbloo](#)**



**Así es como aprendí a identificar cuando yo había hecho algo malo, por la vibración de sus pies descalzos sobre la alfombra rumbo a mi habitación, generalmente muy temprano en la mañana.**

No sé desde cuándo, pero recuerdo ser muy pequeña la primera vez que tuve esa sensación horrible en el pecho y en el estómago al despertar sobresaltada, sabiendo que venía hacia mi cuarto. Algunos años más

tarde, tuve la misma sensación en una montaña rusa de la que me bajé mareada y vomitando, sin entender por qué a todo el mundo le gustaba tanto subirse a esos artilugios y sentir eso, esa adrenalina, el cortisol, el miedo, el terror. Imagino que puede llegar a ser una sensación agradable si no eres alguien que despierta con ella todos los días como resultado de esa mezcla desafortunada entre nacer con un sistema nervioso hipersensible al entorno y crecer en un ambiente de violencia.

**¿Violencia? La mayor parte de mi vida me resultó impensable usar esa palabra para describir mi infancia.**

Lo mío eran delirios de una niña privilegiada y malcriada. Y es que la verdad, no recuerdo agresiones físicas directas como golpes o algo que pusiera en riesgo mi integridad física. Lo que recuerdo es la azucarera de acero inoxidable atravesando la cocina cada vez que mis padres discutían, o alguno que otro artículo de menaje que pasaba volando junto a mi cabeza cuando mi madre desahogaba su frustración conmigo; gritos, insultos, tener que pasar horas limpiando luego de alguno de sus arrebatos en que abría todos los cajones del armario y lanzaba las cosas por todos lados, o el miedo de no poder esquivar alguno de esos objetos y que alguno me pegara directo en el rostro.

Claro que eso no llegó a ocurrir, nunca hubo un moretón o una magulladura que hiciera saltar alguna alarma de algún profesor o familiar, aunque no creo que ello hubiera hecho una gran diferencia. Pero en un sentido muy real y no figurado, **los golpes no fueron necesarios para dejar marcas;**

**a los 9 años no parecían cicatrices, solo era la niña malcriada orinándose en la cama todas las santas noches.**

**A los 12, las marcas se transformaron en un trastorno alimenticio que me acompañó hasta la adultez.**

**A los 20, asomaron convertidas en un alcoholismo increíblemente funcional por el que estuve a punto de morir un par de veces de las que nadie nunca se enteró.**

**Y a los 30 comenzaron a manifestarse como dolores y malestares físicos y mentales con los diagnósticos más diversos, hasta que un psiquiatra los juntó todos en uno solo: trastorno de estrés postraumático complejo.**

Intento asomarme por encima del enmarañado de ramas secas para tomar una foto con mi teléfono.

**Necesito llevarme algo de esa casa que luce como yo me siento después de todos estos años; aún en pie, pero completamente deshabitada. ●**

# CÓMO SOBREVIVIR EN UNA FAMILIA NEURODIVERGENTE QUE NECESITA TERAPIA URGENTE

Zeta (él/ella) - [@translatedbyzeta](#)

Descubrí que soy autista a los 27 años luego de haber pasado por varios consultorios de psicología y un par de psiquiatría. Como todos los detectados tardíamente sabemos, tenemos el sagrado deber de sortear los altos muros de la ignorancia ajena. *No, no estoy enfermo. Sí, puedo llevar una vida relativamente normal. No, no me caí de cabeza de chiquita. Sí, puedo socializar* (aunque no me guste socializar contigo).

Todo esto es hasta cierto punto tolerable... una vez al mes. Ok, quizás una vez a la semana. Ya, una vez al día y luego me dejás irme a tirar al piso por 2 horas. Pero, ¿qué pasa si esto viene de tu familia? ¿Y qué pasa si vives con ellos? ¿Y si no puedes irte a NINGÚN lado lejos de ahí? Ah, la dicha de la detección en tiempos de COVID-19 viviendo con tu familia bajo cuarentena /*sarcasmo*.

**Pero hay una capa más al relato de hoy. Toda mi familia es neurodivergente. Toda. Y todos necesitábamos terapia urgentemente: manejo de emociones, cómo lidiar con el estrés, comunicación asertiva, control de adicciones, incluso me atrevería a agregar un par de clases sobre control de la natalidad.**

**La falta de diagnósticos y de terapia tenía razones múltiples: rechazo por vergüenza, ignorarlo por comodidad, desconocimiento de que estas condiciones existen y negativa del sistema de salud a siquiera considerarlo posible.**

Suena a una receta para el desastre, ¿cierto? Pues sí, fueron años muy duros, donde no sabía qué decir o qué no hacer para

evitar otra catástrofe, desarrollar el talento de nunca dormir por si había gritos, soñar con irme muy lejos sin entender por qué, buscando la niñez que nunca tuve.

Mi única solución fue mudarme. En un ambiente así no se puede pensar en terapia o en tratamientos (o pensar, en general) porque se sobrevive día a día, no se vive. Ahora por fin tengo espacio para ser feliz. Y es en esta felicidad donde he podido condensar qué necesité para poder ser libre:

●**Suerte.** Necesitas mucha suerte. Que los astros se alineen, un baño de florecimiento, lentejas todos los lunes... lo que sea pero que te dé suerte. La vas a necesitar.

●**Dinero.** Vivimos en un sistema capitalista, nos guste o no. Sea tu intención irte de la casa de tu familia, conseguir terapia o medicamentos, difícilmente se logra sin dinero. No busques grandezas, ahorra solo lo estrictamente necesario.

●**Ayuda.** Vas a darle mil y una vueltas a todas las posibilidades que existen bajo la luz del sol: ¿ese ex con quien aún te llevas bien? Ahí está tu préstamo bancario; ¿une conocide que está de vacaciones? Ahí está tu

ayudante de mudanza; ¿ese amigo de Tumblr con quien hablas todos los días en otro idioma? Ahí está tu desahogo emocional *free of charge*.

●**Valor.** Con todo esto de tu lado te queda enfrentarte al mundo entero. Tu familia debería ser tu primera aliada, pero si estuvieran de tu lado no estarías leyendo este artículo, ¿no? **Prepárate mentalmente para un concentrado de reproches, manipulaciones y lágrimas, como para sazonar la despedida.**

Si se dan cuenta me concentro en cómo irse de casa. No es por casualidad: el primer paso para sobrevivir siendo autista en una familia que se niega a aceptar que todos sus integrantes son neurodivergentes y necesitan terapia es conseguir un espacio físico seguro. Si irse es imposible, intentemos empezar por el dormitorio, el armario, la cama durante la noche. Luego viene asegurar la salud física: comer en horario, estar hidratado, dormir y que te caiga el sol una vez al día. Concentremos lo que nos queda de cucharas en buscar ayuda de salud mental, es un esfuerzo continuo y cansado, pero le da el toque final al inicio de una vida mejor.

Te deseo la mejor de las suertes <3

# HERMANAS

## Texto e ilustración: Celeste (ella)

Pasé una infancia y adolescencia horribles sin saber qué me pasaba. Mis padres me mandaron al psicólogo con 13 años porque era incapaz de hablar en clase. En la primera sesión, cuando me preguntó al respecto, le respondí que no me había pasado nada en

concreto, que yo era así. Con lo que el psicólogo le dijo a mis padres que no colaboraba, y no volví. Cuando empecé a estudiar psicología le preguntaba a todos mis profesores si la ansiedad social (que era lo que yo me había autodiagnosticado en un



*Nuestra forma de decirnos que estamos aquí es darnos la mano. Siempre que la he acompañado a sitios en los que no quería ir, le daba la mano. Sin importar su edad. Un día, fuimos juntas a un evento, ella tenía muchas ganas y yo la acompañaba. Yo sabía que era muy probable que en ese lugar me encontrara a una persona que me destrozó la autoestima durante muchos años. Estaba muerta de ansiedad solo de pensar en la posibilidad. Ese día, en el trayecto de bus, sin haberle contado nada, sin haber hablado entre las dos, ella me cogió de la mano.*

desesperado intento de entenderme) se podía dar desde la infancia porque sí, sin motivo aparente. Todos me decían que no, que tenía que haber alguna experiencia detrás que te hiciera tener fobia a la gente. Yo no era capaz de recordar ningún tipo de experiencia desagradable que desencadenara mi miedo a la gente. Lo más temprano que recordaba era yo intentando escapar de mi aula de P3 porque no soportaba estar allí.

Tiempo después llegó ella. Nos llevamos 18 años y no compartimos los mismos genes, pero está claro que somos hermanas. "Podrías ser perfectamente hermanas biológicas, sois iguales", me dijo mi tutora de máster (que me conocía muy bien y, a la vez, es quien le hizo su diagnóstico). Tardamos 10 años en darnos cuenta de que algo más había, ya que

**la mayoría de sus comportamientos estaban muy normalizados en mi familia. ¿Crisis al salir del cole? Como su hermana. ¿Incapaz de hacer exposiciones orales? Como su hermana. ¿Dificultad para hacer amigos? Como su hermana.**

En cambio, les psicólogos lo asociaban todo a la adopción. ¿Llora y no sabéis por qué? Es porque es adoptada, os pone a prueba. ¿Tiene crisis si le desordenáis los peluches? Es porque es adoptada, os pone a prueba. ¿Entra en cólera si le modificáis la rutina? Es porque es adoptada, os pone a prueba.

Lo que a mí me hace más feliz es verla crecer y empoderarse, hacer todo lo que yo no me atreví: llevar el pelo corto y teñírselo de rosa, ponerse gafas y la ropa que le gusta sin miedo, opinar delante de los demás... Sé que la vida es sufrimiento, pero haré todo lo posible para que se le haga lo más llevadero. Si quiere esperar en la entrada de la escuela a 15 metros del resto de sus compañeros, que no espere sola.

**Cuando la miren mal por sus intereses favoritos, devolverles la mirada. Las noches que esté llorando de impotencia, le mandaré un mensaje desde la otra punta del país. Que sepa que en mi mundo (nuestro mundo) el silencio está permitido.**

Haré todo lo posible para que no sufra lo que sufrí yo, que las respuestas a todas sus preguntas no tarden tanto en llegar. ●

# MI ABUELO YA ERA ASÍ MUCHO ANTES DE YO ENTENDER NADA

Texto y fotografía: Ío (elle) - [@regaliznegro](#)

La primera vez que me dieron un premio por algo que había escrito fue en el colegio. Nos preguntaron quién era la persona más increíble, y yo respondí que mi abuelo. Que yo quería ser de mayor como mi abuelo. Porque cuando todo va mal, recalienta café y te hace chocolate instantáneo. Porque puedes ir pronto por la mañana a colocarte entre la abuela y él y tienen una manta de peso que te reconforta. Siempre tiene el mejor gusto en galletas, lleva tiritas en la cartera y caramelos para cuando toses. Escucha las mil movidas sin sentido que le cuentas. Porque te atiende como quien aprende algo nuevo. Tú eres peque y los adultos te ignoran, pero mi abuelo no hace eso. Mi abuelo te aporta palabras exactas a conceptos que aún no entiendes del todo. Mi abuelo lee diccionarios y te enseña los cambios mínimos entre versiones de tomos. Hace sopas de letras y siempre lleva un boli para que



*Foto de los cucharones de la cocina.*

dibujes en las servilletas de los bares con ruido, donde vamos de cumpleaños. Yo de peque admiraba a mi abuelo hasta la enésima potencia porque no era un adulto como los demás.



*Foto de Herminio Navarro, abuelo de Ío.*

Y luego creces y te haces adulto. Y mi abuelo sigue ahí. **Y vas a su casa y ya no es igual porque a la hora de la merienda no está la abuela y ya no te gusta el chocolate. Pero él sigue recalentando el café y teniendo un gusto inmejorable en galletas.** Tiene preparada la cama de la habitación de al lado por si quieres quedarte.

Mi abuelo ya no me llama por nombre. Llora cuando lo recuerda. Le explico el nuevo nombre y se lo repito despacio; tiene tilde, es una luna de Júpiter. **Él me mira con lágrimas en los ojos. Sé que no va a recordar mi nombre en unos quince minutos y es mejor no insistir.** Pero me dice que es un

nombre precioso, que me pega. "Claro abuelo, es que lo he elegido yo". Ladea la cabeza y me pregunta si puede llamarme **tarateli**. Que es literata pero al revés, pero no con un patrón muy convencional de "reveses". A mí es el único término que tiene carga de género femenina que me da igual. Me llama así porque dice que escribo increíble. Que si puedo echarle un vistazo a la puntuación y tildes de sus nuevos poemas. Le recrimino que no use un cuaderno para recopilar lo que escribe y que por qué usa notas adhesivas si luego las va perdiendo. Él me dice que siempre lo ha hecho así y que funciona igual. Y en realidad yo le entiendo. Y le leo. Y escribe como quien no ha ido al colegio porque se ha quedado huérfano y ha tenido que sobrevivir.

Sé que le acompleja no saberlo todo, tiene miedo de no poner las comas donde es. Es increíble que sus poemas rimen. Que tengan métrica. A mí eso no me sale. "Pero siempre se ha hecho", me dice. **"Eso es relativo", le respondo. Sus ojos se iluminan y me trae sus libros de ciencia. Me abre la página marcada de Einstein.** Yo le digo que es muy

autista. Llega a encontrar su favorito, Tesla. Posiblemente también era muy autista. Y él me mira fijamente con esos ojos que lo quieren saber todo: "como el vecino que se mudó hace poco". Se refiere al niño de cuatro o cinco años que estuvo viviendo varios meses enfrente, que le trajo arepas en un tupper porque "es increíble que no sepas lo que es una arepa y no las hayas probado si son mi comida preferida". **La madre se disculpaba: "es que es autista"**. Pero mi abuelo solo quiere saber si está bien que le dé sus chuches favoritas de vez en cuando.

Y yo le comento, como casualmente: "**Abuelo, ¿sabes algo de genética?** ¿Sabes que si yo soy autista posiblemente haya gente de la familia que lo sea?". Me pregunta si mis hijos serán autistas. "No, alguien anterior a mí

en el árbol genealógico". Me mira serio antes de responder con entusiasmo que mi padre ordena los CDs de forma extraña y tiene el mismo repetido. "Sí, pero además de mi padre...", quizá le he mirado demasiado fijamente. Me dice que soy muy inteligente, que hay que encontrar a esa persona. Yo ya sé que esa persona es él, pero ahora me está hablando fascinado de sintaxis y castellano. Le cuento que tengo apuntes de eso de Bachillerato, que si los quiere. Me dice que es muy mayor para eso, que apenas fue al colegio. Es un orgullo para él que yo sepa tanto de tantas cosas. Sonrío porque mi abuelo sigue siendo mi abuelo y espero ser la mitad de guay que él. **Claramente mi persona favorita de peque era mi abuelo. Era la única representación autista que tenía. Pero esto no se lo digáis a él. Tiene que llegar a sus propias conclusiones.** ●



# TODO SOBRE MI MADRE: MADRE ALISTA, HIJA DOBLE EXCEPCIONALIDAD

Texto e ilustración: Ma.  
Inés García Betoño (ella) -  
[@centroredneuronal](#)

Qué puedo decirles de mi madre. De temprana edad tuvo una vocación religiosa muy fuerte. Se casó joven y crio siete hijos, yo la sexta de ellos. Madre, enfermera, cocinera, coronel, contadora y podríamos navegar por múltiples profesiones que ejerció dentro del hogar. No terminó sus estudios de bachiller y, sin embargo, es de las personas más sabias que conozco. Pensarán que con esta introducción mi madre y yo tenemos y tuvimos una relación fantástica; nada más lejos de la realidad. **Mi madre se equivocó, y mucho.**

Ser la anteúltima de una manada de siete es complicado, siendo

"No tiene utilidad volver a ayer, porque entonces era una persona distinta".

Lewis Carroll

mujer en una familia Católica Apostólica Romana, mucho más. Las estrategias de supervivencia eran múltiples y cada una se acomodó como le fue posible.

Cuando tenía alrededor de 10 años, una tía le expresó a mi madre mi potencial académico y que me anotase para entrar a uno de los colegios de la Universidad Nacional de La Plata, una de las casas de estudio más prestigiosas del país. Tal vez en ese momento no supe apreciarlo, pero mi madre se comprometió con la tarea, realizó las averiguaciones y logró inscribirme.

---

*Siguiente página: ilustración de Eubalaena australis. Ballena Franca del Sur con ballenato leucístico.*



© 2000

Académicamente me encontraba como pez en el agua, disfrutaba muchísimo las clases y tenía grupos de amigos, en su mayoría, por fuera de la institución. El Punk, Hardcore, Ska, Metal y demás estilos *under* musicales se me hicieron piel, así como el deseo de tener los pelos de todos los colores, perforarme y tatuarme. Imaginen a mi madre ante semejante disparidad: por un lado, una hija brillante en lo académico y, por otro, una aberración de lo impropio.

**Mi adolescencia fue extremadamente conflictiva, explosiones y ciclotimia emocional, desacato a la autoridad, todo lo que puedan imaginarse y más.**

Cuando cumplí los 16 años mi padre se fue de casa, dejando todo devastado. Mi madre, ama de casa, salió a trabajar a sus cincuenta y tantos, y los que restábamos en casa hicimos lo que pudimos. En retrospectiva puedo apreciar el temple y la garra que puso en esa situación, aunque obviamente nuestra relación conflictiva escaló durante esos años. Mi madre no podía concebir que a mí me gustara estar en pareja, que saliese de una relación y entrase en otra.

**Ahora, muchos años después, entiendo que fue una estrategia social y de *masking*: me resultaba mucho más fácil relacionarme con mi pareja, no me gustaban las dinámicas de grupo, y este era un "*hack*" (truco) increíble.**

Mi trayecto por la universidad fue difícil, vivíamos pisando hielo quebradizo sobre nuestro futuro. La convivencia era ríspida, mi madre y mi hermanita se llevaban genial y yo siempre daba la nota. A pesar de todo eso, cuando con 21 años comuniqué que me iba de campaña de verano a la Antártida a estudiar aves, no les quedó otra que apoyarme, y así con las dos veces que repetiría y con mis múltiples proyectos.

**Cuando a mis veintitantos nos quedamos viviendo juntas, solas, la relación con mi madre se tornó en un matrimonio separado bajo el mismo techo.**

Ante cualquier cosa estábamos en desacuerdo y se generaba malestar, así que al final, optábamos por el "sí, querida" / "no, querida". Recuerdo el día que me notificaron mi beca doctoral, me sorprendió ver a mi madre tan feliz, tan orgullosa de mí. Me mudé a Patagonia a realizar el doctorado

y, ¡qué liberación para ambas! Ella podía empezar a hacer el duelo de su nido vacío y yo podía buscar nidos en el bosque. Esos 2000 km de distancia nos dieron alivio.

Pasaron los años y pasaron muchas cosas. Tras una enfermedad autoinmune y un matrimonio infeliz, caí en una depresión y trastorno generalizado de ansiedad de los cuales aún me estoy recuperando.

**Seis meses después de casarme, me encontraba en la cocina que me vio crecer, pidiéndole a mi madre que me aceptase nuevamente junto a mis perros y gato.** Luego de cuidarme por varios meses, la convivencia se tornó nuevamente difícil. **De tanto forzar la situación, como dos personas adultas, nos dimos cuenta de no daba para más. Y así, entre la gratitud y los conflictos, nos despedimos con nuestras virtudes y defectos.**

Regresé a Patagonia a acabar el doctorado cuando se desató la pandemia. Los ataques de pánico eran diarios y la depresión no desistía. En agosto de 2020 recordé las palabras del psiquiatra que me atendió mientras estaba en la casa de mi madre: me reveló que podía ser Asperger (en aquel

momento aún se encontraba vigente el DSM-IV). En una semana estaba ya completando la batería de test, cayéndome de la campana gaussiana como me es costumbre.

Con mi diagnóstico me enfrenté a las reacciones más extrañas. Personas cercanas minimizando, negando y hasta estigmatizando el resultado. Personas amorosas, que siempre estuvieron y van a estar, por y a pesar de. Pero la reacción que más me afectaba era la de mi madre. Mientras yo me sentía una niña asustada de 5 años, ella me sorprendió con muchísima sinceridad. Me dijo que era muy complejo lo que le contaba, que no lo lograba entender, pero que iba a estar para mí. A los setenta y tantos abrazó una nueva realidad por mi bienestar. La fui inundando de información, pasando videos y comentándole papers. **Pasamos de sentir mi extrema sensibilidad como un defecto a apreciarla por su belleza.** La distancia de 2000 km se hizo mínima, la llamo una vez por semana.

**Me emociona el camino recorrido, porque como nunca es tarde para tener diagnóstico, nunca es tarde para reinventar algunos vínculos.**



## *N1 Orgullo LGTBIQA+*

Un 70% de las personas autistas pertenecen al colectivo LGTBIQA+. Aprende más sobre esta intersección de la mano de sus protagonistas.

## *N2 Empleo*

Paro, empleos poco accesibles, colapsos... son realidades a las que nos enfrentamos todos los días. ¡Adaptemos el mundo laboral!



## *N3 Salud mental*

No hay autista que no conozca la ansiedad o la depresión de cerca. Los males compartidos pesan menos, lee más sobre su perspectiva y soluciones.

## *N4 Vivienda*

Para muchas personas autistas su vivienda no es un lugar seguro ni confortable. En este número hablamos de problemáticas y alternativas.



"TODAS LAS  
FAMILIAS FELICES  
SE PARECEN  
ENTRE SÍ,



PERO CADA  
FAMILIA INFELIZ  
LO ES A SU  
MANERA".

—León Tolstói, Anna Karenina