

## **TRANSCRIPCIÓN DE HABLEMOS AUTISMO EPISODIO #3:**

### **LA MUJER AUTISTA**

#### **Tony Hernández Pumarejo:**

Hola, mi nombre es Tony Hernández Pumarejo y bienvenido a un nuevo episodio del podcast Hablemos Autismo; el podcast la cual es para nuestra comunidad del autismo y comunidad autista, y le agradezco que haya estado conmigo hoy en este nuevo episodio de mi podcast y hoy yo tengo el honor y privilegio de entrevistar a una persona, una amiga que ha sido una luchadora por nuestra comunidad y es y ella está y ella es española y es desde España. Se llama Sara.

Sara es una mujer emprendedora, ella es luchadora y ella es autista. Ella fue diagnosticada a los 41 años y la historia de ella es una de mucha inspiración. Es una historia, la cual muchas personas autistas viven en este mundo y ella lo está compartiendo a través de su testimonio y a través del trabajo que hace por nuestra Comunidad. Ella lleva el blog llamado "Mujer y Autista", donde habla de su experiencia con el objetivo de eliminar los estigmas o estereotipos. Y poder ayudar a otras personas que se encuentran en la misma situación que ella enfrentó a través de su vida.

¡Así que hoy tengo el honor y privilegio de entrevistar hoy a Sara! Sara, muchas gracias por haber estado conmigo hoy en este episodio de Hablemos Autismo, desde España.

#### **Sara Codina:**

Hola, muchas gracias a ti por darme esta oportunidad y vernos de nuevo.

#### **Tony Hernández Pumarejo:**

Igual sí, sí. No es la primera vez que nos encontramos, ya que la primera vez, si no me equivoco, te entrevisté en la televisión. Hoy vamos a tener un poquito más de tiempo. Así que, yo quiero que nuestro público sepa más de tu historia porque es una historia muy única y especial.

Eres una mujer, eres una persona autista, yo te pregunto, Sara, ¿cuándo fue el momento en tu vida que te sentiste que eras diferente o que había algo diferente en tu vida? ¿Cuándo fue ese momento?

#### **Sara Codina:**

Yo creo que ese momento fue desde siempre, que yo recuerde desde que era niña, ¿no? Y entonces es una cosa (Autismo), o sea, condición de neuro desarrollo, que la llevas toda la vida. Entonces, yo notaba que era diferente desde que tengo uso de razón, prácticamente de siempre. Siempre he notado que había algo en mí que era como diferente. Porque no encajaba que no, que no era como los demás, que no hacía las cosas como los demás, ni tenía los mismos intereses. Eran, es difícil de explicar

cuando tú sientes que hay algo, pero no, no sabes qué nombre tiene este algo ni cómo explicarlo.

### **Tony Hernández Pumarejo:**

Y es una historia común porque hay muchas personas, porque hoy se habla del autismo, hay más información. Estamos más en lo que es la aceptación, pero no siempre fue así. Tú fuiste diagnosticada a los 41 años, o sea cuando hablamos, cuando eras niña, pues en ese entonces lo que se hablaba de autismo no era casi nada. O se hablaba más de una discapacidad en los diferentes lenguajes como ejemplo llamar a las personas retardadas, estamos hablando de los años 80 y de los 90 en ese entonces.

Y yendo en esa línea, Sara, ¿cómo fue tu infancia? Es decir, puedes ir un poquito en detalle de cómo creciste en este proceso y se puede hablar algunos de tus pasatiempos, hánbanos un poquito.

### **Sara Codina:**

Mi infancia fue aparentemente normal y cuando digo normal, digo, muy parecida al resto de niños o de niñas, no, de mi entorno y digo aparentemente porque claro, yo una de las cosas que igual no me ha hecho pasar desapercibida de esos criterios de diagnóstico es que yo siempre he sabido enmascarar. Siempre he sabido, pues intentar como encajar. Entonces, claro, yo intentaba siempre jugar a lo mismo que los demás, aunque a mí no me interesara ni me gustara, intentaba que me interesaran esos temas o simularlo, pero yo realmente no sé.

Por ejemplo, si hubo un momento en que las niñas de mi edad les gustaban ir a ver ropa, ir a pasear, o sea, era ver ropa, ir de tiendas, pues a mi esto no me interesa ni me gusta nunca, entonces a mí, pues igual me gustaban cosas como hacer planes de empresa. Claro, esto no es una cosa de niños. O yo prefería jugar sola.

Pero jugaba con otros niños, pero a mí el juego simbólico, jugar, pues no sé, no muñecas a papás, mamás, no, ni me gustaba, además me hacía sentir como muy forzada, como ridícula. Entonces a mí, por ejemplo, yo creaba escenarios, no con legos o con tales juegos de construcción. Los coches me gustaban, curiosamente, pero no, tampoco, no es una cosa como muy. Pero el o sea, yo creaba escenarios, pero luego no. No, no le veía el que ha de desarrollar ese juego simbólico, sino más bien imaginar la historia y ya está, y crear el escenario. Y amigos. Bueno no, cuando veía que entre ellos jugaban o por ejemplo, yo jamás discutía con otros niños, no me peleaba.

Yo decía que sí, porque para evitar el enfrentamiento no, nunca, sobre todo desde niña. Yo no, los enfrentamientos me bloqueaban me siguen bloqueando. No, no lo sabía. Cómo llevar. No es bueno, tenía también desde niña leía muchísimo, igual podía leer, no sé cuántas veces seguidas el mismo libro. Y no me aburría o ver la misma película muchas veces.

### **Tony Hernández Pumarejo:**

Interesante que mencionas las películas, porque yo también, sabes como persona autista, como yo veía, por ejemplo, la película de Star Wars la guerra de las galaxias es una de las películas que yo veía una y otra vez una y otra vez, una y otra vez. Y no me cansaba. Al igual que otros pasatiempos, es una de las habilidades que nosotros tenemos.

De la de la conducta repetitiva o de los pasatiempos repetitivos. A veces, yo tengo que, en mi caso este yo veo cosas del pasado como como un "hobby", es una cosa que lo hago en repetitiva, sin pensarlo.

Y interesante como tú, o sea que tú pensabas, la verdad que sabes que pensaba que era, que hacía diferente a cuando eras niña y llenan, sí es una cosa que tenemos que hablar más. Bueno, hablamos del Autismo, muchas veces se habla de discapacidad, discapacidad, discapacidad, pero tenemos que.....Hay una creatividad única que cada persona, independientemente del nivel, cada persona autista tiene una creatividad y tenemos que enfocarnos en eso. ¿Tú estás de acuerdo con eso?

**Sara Codina:**

Eso sí, no, y que también yo misma hace 2 años (bueno 3 años) que me diagnosticaron, a mí me preguntaban, ¿tú cómo te imaginas una persona autista? No. Y yo misma tenía una visión muy diferente a la que tengo hoy, o sea, yo me imaginaba un niño, no una niña ni una mujer ya ni de broma. Yo me imaginaba, pues una persona con discapacidad intelectual o con altas capacidades, o sea, como dos extremos, no hombres muy, pues muy inteligentes u obsesionados con un tema que se aprendían, pues directorios de memoria...Yo leía directorios para distraerme, pero no me los aprendía.

Pero claro, veía como unos extremos que no significa que no estén no, pero claro, ese espectro había una parte que nos quedamos ahí como invisibles que no. No se nos detectó porque no se no se no relacionó con no, estos rasgos como los presentamos diferente o con de otra manera, pues no se nos relacionó en que fuéramos ser autistas, y lo somos y también claro, siempre se habla mucho de las dificultades. Yo siempre digo, ¿vale?

Digo, pero yo desde que sé que soy autista he descubierto que tengo capacidades porque yo creía que estaba rota.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Sí, exacto.

**Sara Codina:**

Yo creía que mi manera de ser, de funcionar, que había algo defectuoso, que no me permitía ser como los demás. Esto es un error enorme, o sea yo lo bonito ha sido entender que no. Yo no tengo que ser como los demás o como la gran mayoría, que o sea que yo puedo ser como soy yo. y que está bien, lo que pasa que es diferente. Es como un sistema operativo diferente, pues a mejor el resto del mundo, la mayoría son

Android. Yo soy IOS (iPhone) , entonces por mucho que yo intente ponerme en esas aplicaciones Android que no va a funcionar, mejor que convivamos todos con nuestros sistemas, ¿no?

**Tony Hernández Pumarejo:**

Exacto e interesante.

**Sara Codina:**

Con mi manera de, jejeje.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Tu analogía es interesante de los sistemas de computadoras y teléfonos, es muy interesante y yendo, o sea, un poquito más hacia atrás en tu vida.

Este mencionaste antes que tu interacción con los demás niños y niñas este, ¿tú fuiste o sufriste o atravesaste por lo que es el acoso escolar, rechazo escolar o social?

**Sara Codina:**

En el colegio yo pensaba que no y sigo pensando. O creo que no, yo he olvidado muchas etapas de cuando era pequeña o sobre todo adolescencia, he olvidado. Físicamente, no. Pero, no sé, yo era una niña que intentaba como gustar. O sea, como llevarme bien con todo el mundo.

Siempre era la niña que se llevaba bien con todo el mundo, pero tampoco era la íntima amiga de casi nadie. Sí que tenía buenas amigas, reconozco que marque y sigo teniendo, pero es verdad que para mí el colegio era como bueno, voy paso el día otro día, otro día. Bueno, estaba ahí.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Ok

**Sara Codina:**

Era, o sea, yo creo que no. Luego si a nivel laboral, pero en el colegio. Creo que no, pero no estoy segura porque a veces tampoco acabo de entender los dobles sentidos. Las ironías y es verdad que en muchos momentos igual sí que se rieron de mí por ser un poco, pues como ingenua o esta tonta que no se entera, está y puede que se rían, pero es que. Igual no me enteré.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Y te pregunto, ¿esto tuvo impacto en tu salud mental? Porque uno de los retos que hay una persona autista es la salud mental.

**Sara Codina:**

Al mí no tener un diagnóstico, antes me la ha destrozado. Porque claro, yo. Cuando a veces no le dicen también que cuando tú tienes la capacidad de parecer normal con bueno no parecerte, o sea, casi que te obligan. A desarrollar esa capacidad de ser como los demás y eso lo único que hace es romperte, romperte, destrozarte, o sea, te deja sin salud mental, te deja y física, porque yo me pasaba el día enferma, yo como se, la automatizaba todo siempre tenía gripes, bajadas de defensas. Claro, porque mi cuerpo era como...

Para, porque, al final acumulas una ansiedad porque te obligas a socializar más de la cuenta, te obligas a hacer muchas cosas que claro el cuerpo.

Yo me acuerdo de que yo de adolescente ya tenía unos niveles de ansiedad, pero horrible, disparados. Luego que ya casi aparece la depresión, porque claro, vives con de una manera que no te entiendes, no entiendes El Mundo, El Mundo no te entiende a ti, no sabes nunca cómo hacia dónde ir, qué quieres, o sea, ¿qué realmente es lo que quieres y qué es lo que crees que los demás quieren de ti? Porque yo priorizaba lo que creía que los demás esperaban de mí, que a veces ni siquiera era, pero yo me montaba como mis

Bueno, me tenía unos objetivos que me marcaba y eran horribles, ahora lo pienso y digo es que era horrible porque yo no. No me he respetaba, yo iba, Ah, yo quiero ser como como la mayoría, yo quiero ser como ellos y eso te mata, o sea.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Yo puedo relacionarme a eso también, que me sentía como que fuera de este mundo como un extraterrestre a veces y que. Tenía que entrar al grupo para entrar a la sociedad y pero en realidad la sociedad no, no es tan hoy en día. Yo, honestamente. Es mejor ser diferentes y único que estar en la mayoría. Eso es como yo lo veo también.

**Sara Codina:**

Sí, pero bueno, que al final al cabo también es lo que hay, ¿no?

Pero recuerdo que yo vamos, pero sé es que al final es como que nacemos y no se nos obligan a todos, seas autista o no, a como funcionar de una manera, a ser de una manera, como si hubiera una manera correcta y todo lo que sale de ahí es como no, diferente y lo diferente da miedo, entonces es como rechazo, rechazo, dices, por qué?

**Tony Hernández Pumarejo:**

Eso es un tema que me gustaría hablar contigo, en otro momento, es mi profundizarlo en términos de cómo ajustarnos a las expectativas de una sociedad, porque hacemos, tenemos que hacer esto, tenemos que hacer lo otro, es un tema muy interesante.

**Sara Codina:**

Sí que son un ritmo que no puedo seguir ya te lo digo, no puedo.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Exacto, y Sara, quería preguntarte, en término de tu vida, ¿qué impacto tuvo tu familia en este proceso? ¿Tuvisteis hermanos o tienes hermanos o hermanas o tu padre? ¿Cómo fue ese proceso?

**Sara Codina:**

En mi entorno, a mis hijos, por ejemplo, tengo dos hijos de 14 años, preadolescencia, para ellos, no cambió nada.

Tal cual, o sea no, y además fueron los primeros en saberlo. ¿Y mi entorno en general? Pues bueno, yo creo que todos, yo fui la primera en necesitar un tiempo para asimilar y para entender qué es lo que ocurría por aquí. Entonces, luego yo creo que ha sido positivo en mi entorno y a veces no es así y en general ha sido positivo porque yo creo que yo he podido entender cosas, pero ellos también han podido entender el por qué yo hacía ciertas cosas. El por qué me comportaba de algunas maneras. No tenía ciertas reacciones y yo creo que eso es positivo porque yo ahora tengo como esa libertad. De decir las cosas, de que ellos me puedan entender y yo a ellos, esto para mí es un gran paso.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Sí. O sea, que cogiendo especialmente cuando fuiste niña, o sea, a través de tu niñez, después la adolescencia, ¿te sentiste que tu familia, sea tus padres, tus hermanos o tu familia, no te entendía, no te comprendían tu manera de ser?

**Sara Codina:**

No, yo creo que ellos sí, porque ellos al fin y al cabo para ellos, o sea yo, como soy normal, o sea, soy lo que soy. Pero bueno, supongo que a veces, pues no, cuando uno, cuando socializó mucho y a veces pues necesito aislarme que tampoco sabía explicar por qué me ocurrían estas cosas. Claro para ellos, pues a lo mejor también era como jolín, no quiere venir a la comida, igual se ha molestado por algo. No, no digamos, es que es otra cosa, totalmente diferente. Es como entender pequeñas cosas del día a día o el porqué, pues con los ruidos y a veces pues me entró en un, en un colapso que es un ausento directamente, porque cuando hay mucho bullicio, mucho ruido.

Entonces yo creo que para ellos también vamos. ¿Yo creo que es importante, no? Y habían pequeñas cosas, pues que igual sí podían pensar o ya está Sara con sus tonterías o ya esta ahora con sus o ya está como escaqueándose del y no, realmente tenía un por qué.

**Tony Hernández Pumarejo:**

O sea, que tú te llevo y lo que te iba a preguntar ahora es al momento de ser oficialmente diagnosticada autista, eso fue que un día decidiste. ¿Eh? Mira, yo voy a buscar, voy a yo, tengo preguntas, quiero confirmar o cómo fue el proceso justo antes de recibir un diagnóstico?

**Sara Codina:**

Normalmente o la mayoría de las personas que conozco suele ser porque son, tienen hijos a los que diagnostican y dicen, pero es que soy igual que mi hijo, mi caso no, en mi caso yo llevaba ya mucho tiempo como buscando, buscando esas respuestas porque, y además yo soy como muy tozuda. Y yo estaba ahí, busca y pues me dieron más diagnósticos: TDAH, fobia social, agorafobia. O sea, iban saliendo muchas cosas y al final, ya en un momento de casi desesperación de que un psiquiatra digo por favor, entonces miró. Todos estuvimos hablando, estudiamos, nos fuimos como un repaso de todo el recorrido de mi vida, todas las pruebas todo, y me dijo, Oye, ¡Hazte las pruebas! Que a lo mejor igual eres autista. Ese, pero fue porque casualmente digo casualmente porque todavía queda mucho por hacer.

Esta persona conocía el autismo, o sea, el espectro del autismo, y conocía como esta parte más invisible en cuanto a diagnóstico, no y ya, cuando callo, no tenía ni idea. Entonces fue justo antes de la pandemia. Y ya después de la pandemia, cuando ya me empezaron a hacer las pruebas, empecé con investigar eso que nos gusta tanto de investigar y buscar. No tuve duda, o sea, ¡empecé a leer a otras mujeres y dije guau!, ahora sí. O sea, esto es.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Eso fue, se confirmó lo que ya tú sabías, eso fue una confirmación.

**Sara Codina:**

Sí, entonces ya se confirmó, la psicóloga me confirmó el diagnóstico. Bueno, me dijo, "mira Sara, sí". Y ahí sí al lobo, como digo yo. El periodo de este, de euforia, liberación, poder dejar una mochila que pesaba mucho. Pero claro, luego viene el duelo, luego viene un proceso, no, un proceso de ver todo lo que ha ocurrido, todo lo que te has obligado a hacer lo que ha pasado, que no era culpa tuya.

¿Como desaprender 40 años? Muchas cosas para aprenderlas de otra manera, ¿no? Siempre respetándote a TI, entendiéndote que puedes ser tú y que puedes hasta llegar a quererte, historia. Yo creo que para muchos de nosotros es como ¡wow!

**Tony Hernández Pumarejo:**

Esto es lindo, lo que dice, porque hay muchos, sabes, muchas personas, son diagnosticadas o incluso que nunca reciben un diagnóstico adulto y pasando, mira a esto, yo sabía que había algo dentro de mí diferente y ahora yo recibo mi respuesta, pero ya no puedo volver a cuando yo era niño, yo no puedo volver cuando yo era adolescente, ¿sabes? Es, es una cosa que te hace pensar y te trae diferentes emociones, frustración. Pero después, tus llegas al punto de que mira, o sea, no todo el

mundo y hay que decirlo, cada uno es diferente; cada persona autista es diferente, no todo el mundo lo procesa igual. Tú lo procesas de una manera diferente. Yo proceso las cosas de otra manera diferente. Hay personas que entran en una depresión, y otras dicen que se sienten aliviados y son felices, ¿sabes?

Pero es ahí, en términos de diagnóstico, lo que me gustaría hablar con eso, contigo después, en otro, en otro momento, en términos de si buscar un diagnóstico o no buscar un diagnóstico, el impacto del diagnóstico. Eso sería bueno, por que es un reto que pasa mucho y que hay que hablarlo más.

**Sara Codina:**

Sí, y yo siempre lo digo, cuando alguien quiere iniciar el proceso, digo sí, pero tienes que estar preparado porque es un proceso de mucha introspección. No es un "toma un papel y hasta no", o sea, supone un realmente un proceso que te das cuenta de muchas cosas y son cosas como dices tú que ya no volverán. No volverás a ser niña. De hecho, al mi libro Empieza con la frase, con una frase que como que resume el libro. O sea, la dedicatoria de mis libros es que me salió el último día antes de publicar, era: "a la niña que estuvo, pero nunca fue".

Pues, al final, pues se lo dediqué a esa niña que estuvo, pero nunca fue. Y también un poco, porque yo no quiero que haya más niñas ni niños que estén y no sean y no puedan ser ellos. Y yo creo que por eso siempre luchó mucho en el derecho a tener un diagnóstico y a saberlo.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Es impactante, ese mensaje que tienes en el libro y que es reflejo de tu vida, lo que has atravesado es muy importante, muy importante y yo te pregunto, ahora, Sara, este ahora...

Desde tu perspectiva, no solamente como autista, sino como mujer, como madre, este, ¿a uno de los retos que hay de las que se habla es en términos del porcentaje de las personas mujeres identificadas como autistas que los hombres. Este, se habla de diferentes razones, estereotipo de que hay más favoritismo a los hombres o recursos, sabes diferentes razones. Basado en tu experiencia, no solamente personal, sino el trabajo que ha hecho en la comunidad desde tu perspectiva como mujer, como persona, autista, ¿cuáles son algunas de las razones las cual ahora mismo, o sea, hay más hombres diagnosticados autistas que mujeres? Ha habido progreso de mujeres siendo diagnosticadas, pero todavía son más hombres diagnosticados.

Desde tu perspectiva. ¿Cuáles son algunas de esas razones?

**Sara Codina:**

Yo creo que el bueno, el principal problema era no, que hay un sesgo de género en los criterios de diagnóstico, estaban muy enfocados a niño, a ese niño igual con más necesidades de apoyo. Entonces claro, esto ya de entrada, ya te deja afuera por ser mujer y lo vi en el mismo proceso. Yo veía preguntas que pensaba...



A mí, los trenes o las ruedas de no sé, que son como muy técnicas, yo a mí esto no va conmigo. Digo esto no, no, no puedes salir bien. Entonces al realmente está como muy enfocada a un tipo de persona o de que nos deja fuera y por otro lado, yo también bastante ligado a esto. Como mujer, yo creo que se me educó por lo menos hace 40 años ahora, se me educó para ser cuidadora; para ser más sociable o se esperaba de mí que fuera sociales por el simple hecho de ser mujer, da igual, ser neurotípico.

Luego pues, de no molestar. de ser discreta, no quejarte, no, se te pasa algo, pues da igual. Lo importante es que los demás estén bien y yo creo que eso ha perjudicado muchísimo en el sentido de que si una mujer ya normalmente enmascara. O sea, luego o sea enmascarado. Pero, cuando una mujer autista, que no lo sabe, enmascara muchísimo. Y claro, para un profesional debe ser muy complicado, no porque se tiene esa capacidad de como de ocultar las rarezas, porque tú quieres ser como los demás. Pues claro, lo pones más difícil a la familia y a profesionales, pero sí es verdad que siempre hay como esas pequeñas cosas que alguien en que sepa, de que va y que ahora esté actualizado, lo verá, ¿que se dará cuenta no? Por el poco unos perfiles concretos y también porque no mostramos igual los rasgos de la misma manera en general. Muchas mujeres, pues no, igual no tenemos o no hemos tenido conductas disruptivas, no hemos tenido, no somos explosivas, sino más bien como yo somos implosivas y todo va por dentro, todo vapor dentro, hasta que un día haces ¡pa!

Sí, porque ya el cuerpo te dice ¡PARA!

Entonces, bueno, yo creo que es un poco esto, desde mi punto de vista, que no soy profesional, yo soy usuaria.

### **Tony Hernández Pumarejo:**

Y tú crees este , otro pregunta que te quería hacer basado en tu experiencia, ¿tú crees que la mujer autista tiene mayores retos que los hombres autistas?

### **Sara Codina:**

El, no lo sé, lo que sé es que está expuesta a más peligros, a más violencia, sobre todo. Porque el hecho justamente este no de aparentar ser como los demás, de querer encajar, de querer gustar, de no saber poner límites, porque esto pasa cuando quieres gustar y además no, no lees esas entre líneas, no ves esos dobles sentidos, esas ironías, todo eso es peligroso, no sabes detectar a veces las intenciones de los demás.

Pues esto lo juntas y de ahí sale “bullying”, malos tratos, abusos de todo y realmente tal lo vez, claro, normal, o sea es que vas como perdida y lo único que quiere es tu objetivo, es ser como los demás, que no se enfaden conmigo, que les guste, que todo peligro no haya autoestima, haya inseguridad, muchas inseguridades. Sí, yo creo que en este sentido hay como esta parte que sí, que nos hace muy vulnerables en muchos ámbitos. Luego, pues bueno, claro, también tendrá su parte negativa, pues es muy explosivo, ¿no? Pues igual para mantener un trabajo, para no lo sé.

Ahora ya hablo así, sin pensar que se me da muy bien. Pero, las mujeres yo creo que luego a ver, tú sigues siendo autista y lo serás siempre. Pero por lo menos, puedes tener unas herramientas ¿no? puedes como protegerte un poco, aprender a poner límites, protegerte, tener buenas estrategias que si no es que vas a lo loco y eso no.

Y luego el cansancio que provoca, o sea, las ideaciones suicidas en las personas incluso diagnosticadas también ¿no?, por lo que por ese ritmo que se nos impone. Pero una persona no diagnosticada, e hicimos una encuesta, no me acuerdo en qué red social en Twitter creo. Y es que a los 11 años, la mayoría (edades 10 a 12 años) , habían tenido ya las primeras ideaciones y se convive con esa idea en la cabeza porque el final ya no, aunque entramos en y nos sinceramos un poco y al final, cosa que ahora no es que vivimos, lo tenemos normalizado. Muchas personas, tienen esa opción que está ahí y esto no es normal, esto es no, no debería ser normal, pero lamentablemente es muy habitual.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Eso es parte de la realidad que vivimos y tenemos como sociedad trabajar mejor en esa en esas áreas y yendo en esas herramientas y breve. ¿Qué herramientas o qué pasos tu recomendas no solamente a mujeres artistas, sino personas autistas como tal para que puedan cumplir una mejor calidad de vida?

**Sara Codina:**

Pues, yo creo que lo primero, todo, escuchar sin juzgar, preguntar antes de tomar decisiones porque sí, antes de rechazar por miedo a lo desconocido, preguntar e informarse. Escuchar. no pretender eso, también al para más bien para familias, ¿no?

También el no pretender cambiar a sus hijos no para que sean como los demás, más bien que enfocarse sus energías en comprender cómo percibe El Mundo su hijo y como lo entiendes a entender esa manera que tiene su hijo de percibir El Mundo y a partir de aquí, buscan herramientas para poner límites, para protegerse de, pero no en cambiarle, porque yo esto lo he hecho durante 40 años y esto no funciona, o sea, eso te destroza. Ya bueno, ya sabrás, te destroza la salud mental y no.

Intentando ser como los demás y eso era imposible porque no soy como los demás. En sobre todo, escucha, empatía, mucha empatía, que luego dicen que no tenemos nosotros.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Eso que dicen siempre, yo creo que ya...

**Sara Codina:**

Y precisamente creo que tenemos mucha y demasiadas veces.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Demasiadas.

**Sara Codina:**

Se necesita una sociedad empática, que acepte, o sea que entienda que la que es una sociedad diversa, o sea, es de naturaleza diversa, nos guste o no, con lo cual. Y qué bueno que tenemos cosas positivas que no todo es negativo.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Exacto, tu historia ha sido una de inspiración, motivación no solamente para comunidad autista y autismo, sino para todos. Es una historia de superación única y de perspectivas y un proceso y todavía es un proceso hasta el día de hoy. El para mí esa es la definición de vida y eres también escritora y autora tengo entendido que publicaste tu nuevo libro llamado "Neuro Divina y Punto"

**Sara Codina:**

"Neuro Divina y Punto: 40 años siendo autista y yo sin saberlo"

**Tony Hernández Pumarejo:**

Qué bien, qué bien sacarla de tu historia en el título.

**Sara Codina:**

Sí, esa es mi historia, sé que hablo de, o sea, una vida. 40 años como autista sin saberlo. ¿Cómo llega el diagnóstico? Y después, lo que pasa es que voy intercalando también como conceptos, desde mi punto de vista, jamás temas técnicos porque también quiero que se lo lea alguien, no que no sabe de autismo, pues que pueda, bueno, tener unos conceptos y entender un poquito esa parte del espectro.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Ah, qué bien, qué bien.

**Sara Codina:**

Pues esto es porque somos muy visuales, entonces yo necesito como ver la imagen.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Te agradezco que hayas compartido tu libro y antes de, tu historia es única y antes de concluir que lo que ha sido una entrevista maravillosa para nuestra comunidad, nuestra sociedad. Sara, qué mensaje tienes para la sociedad como autista, como mujer, que es lo que tenemos que hacer para ir más allá de los estereotipos y fomentar la aceptación de las personas autistas en otro mundo.

**Sara Codina:**

Pues bueno, primero de todo, que no se me olvide agradecerte este espacio y todo lo que haces por la comunidad y dar visibilidad porque luego se me olvida.

**Tony Hernandez Pumarejo:**

¡Gracias!

**Sara Codina:**

Es lo primero. Y luego, pues un poco lo que he dicho antes, o sea, empatía, respeto, una escucha activa y real. Que no siempre existe y bueno y no ir tanto por una inclusión, porque al final, como digo yo digo, a mí no se me tiene que incluir en ningún sitio. Por qué, yo me he quedado claro que no soy extraterrestre, que también sale en el libro que yo creía que era extraterrestre a este mundo nadie me tiene que ir haciendo favores, me pertenece igual que al resto del mundo, con lo cual yo creo que tenemos que empezar a hablar de convivencia, ¿no?

Ese día pues ya no harán falta de adaptaciones. Porque cuando hablemos de convivencia será porque estamos en una sociedad que entiende que es diversa y que no solo la entiende, sino que convive, me parece estupendo que ya toca.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Qué bonito, qué lindo mensaje e impactante. Y es lo más importante que tenemos que saber cómo sociedad en darle esas herramientas para personas autistas y diferentes condiciones y circunstancias, una mejor calidad de vida. Sara, para los que este interesados e interesadas. ¿Cómo te pueden contactar? ¿Tienes tu página web o redes sociales?

**Sara Codina:**

Sí, yo tengo el blog de mujeryautista.com y ahí también me pueden contactar. A veces tardo un poquito en contestar porque es que, entre trabajo, niños y todo, pero intento contestar a todo. Pero sobre todo por blog, por redes sociales, también mujer y autista. Y estoy en Instagram, sobre todo en Twitter. Y bien hago lo que puedo.

**Tony Hernández Pumarejo:**

Qué bien, qué bien, vamos a poner la información de tu página y de tus redes sociales y del libro, también en la descripción de este episodio, para que así nuestro público pueda este poder contactarte. De verdad que Sara, tu historia, esta entrevista ha sido una de gran bendición, de verdad.

Ha sido impactante y yo esperamos que esta entrevista sea de muchas bendiciones para nuestra comunidad, especialmente para esas personas autistas que estén atravesando por lo que tú atravesaste en tu vida y por lo que yo atravesé también. Así que, sigue hacia adelante, gracias por todo lo que haces por nuestra comunidad, muchas bendiciones para ti y tu familia y te agradezco mucho por haber tomado de tu tiempo para estar en este episodio de "Hablemos Autismo". ¡Te agradezco mucho!

**Sara Codina:**

¡Un placer siempre! ¡Gracias!

