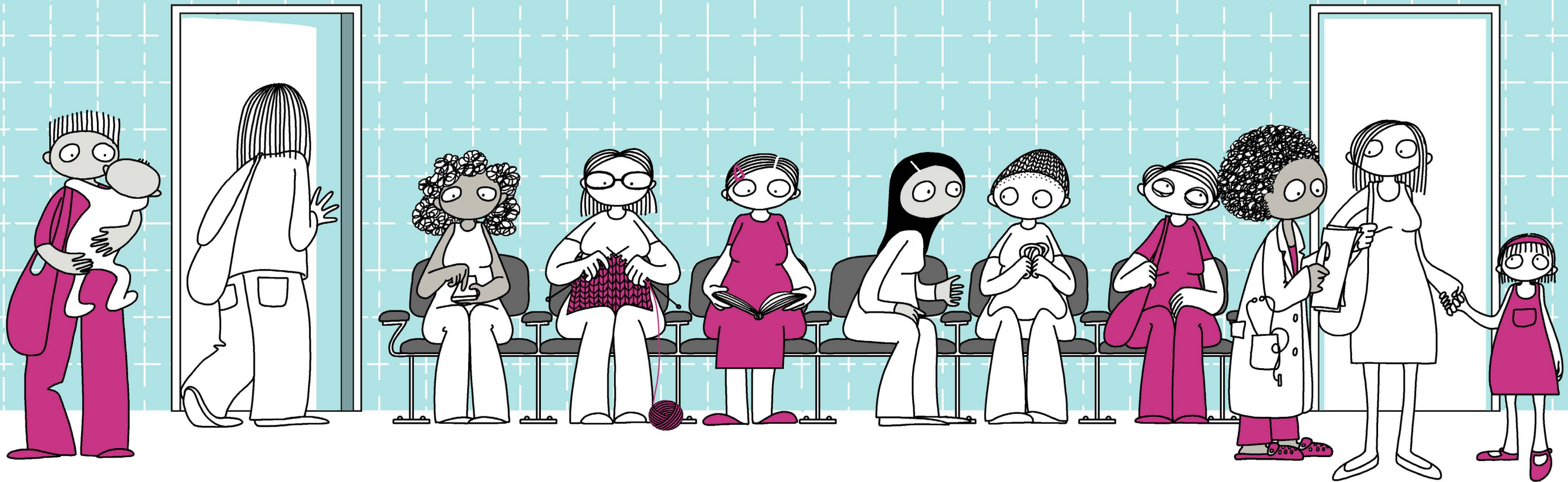


CONOCE A LAS MUJERES Y NIÑAS AUTISTAS



No cumplimos con los estereotipos masculinos.

Solemos pasar desapercibidas porque hemos aprendido a imitar a otras niñas y mujeres y no tenemos un marcador físico que nos diferencie.

Casi siempre miramos a los ojos cuando te hablamos y nuestros gestos no son llamativos.

Tenemos un manejo del lenguaje que consideras normal, tal vez un poco formal.

Hay personas autistas de todas las edades y en todos los ámbitos sociales, al contrario de lo que puedas creer.

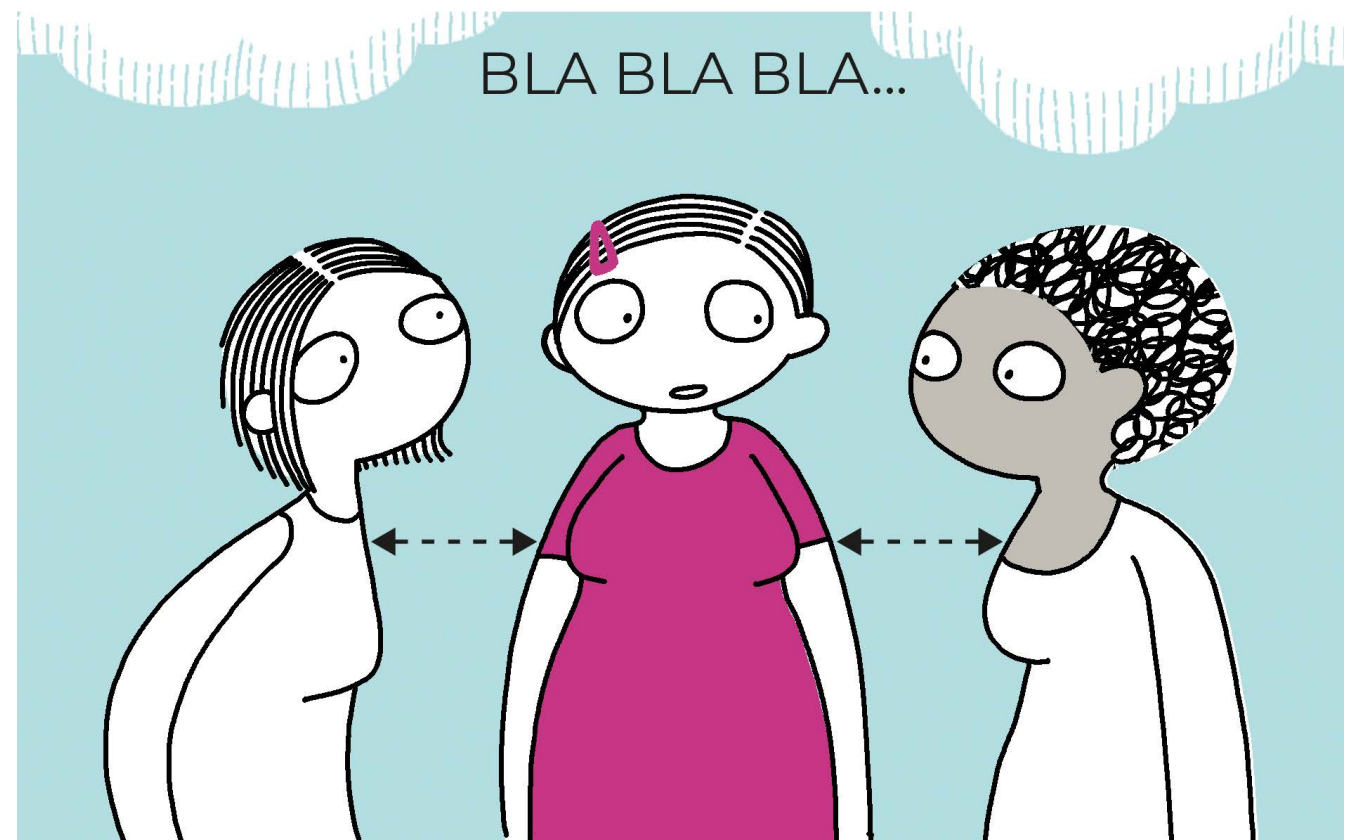
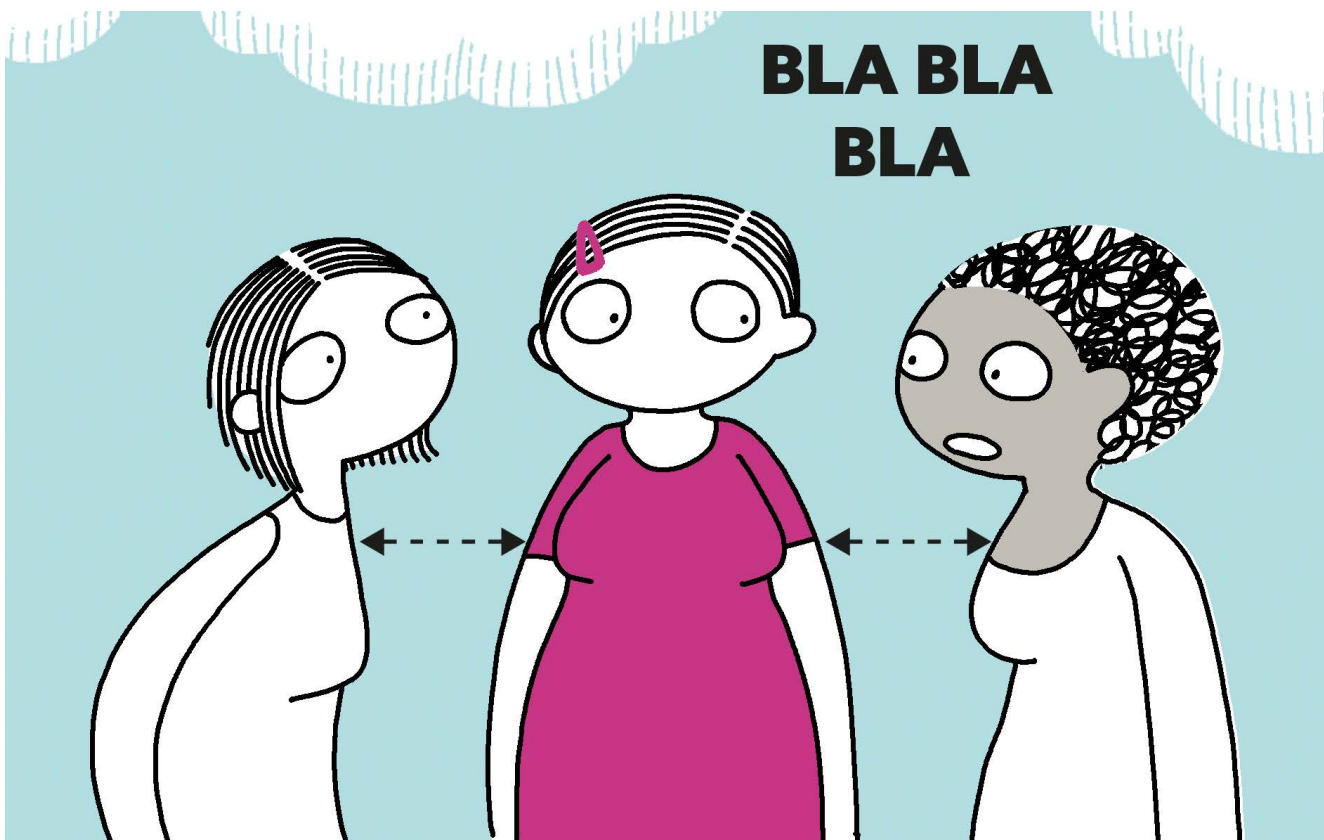
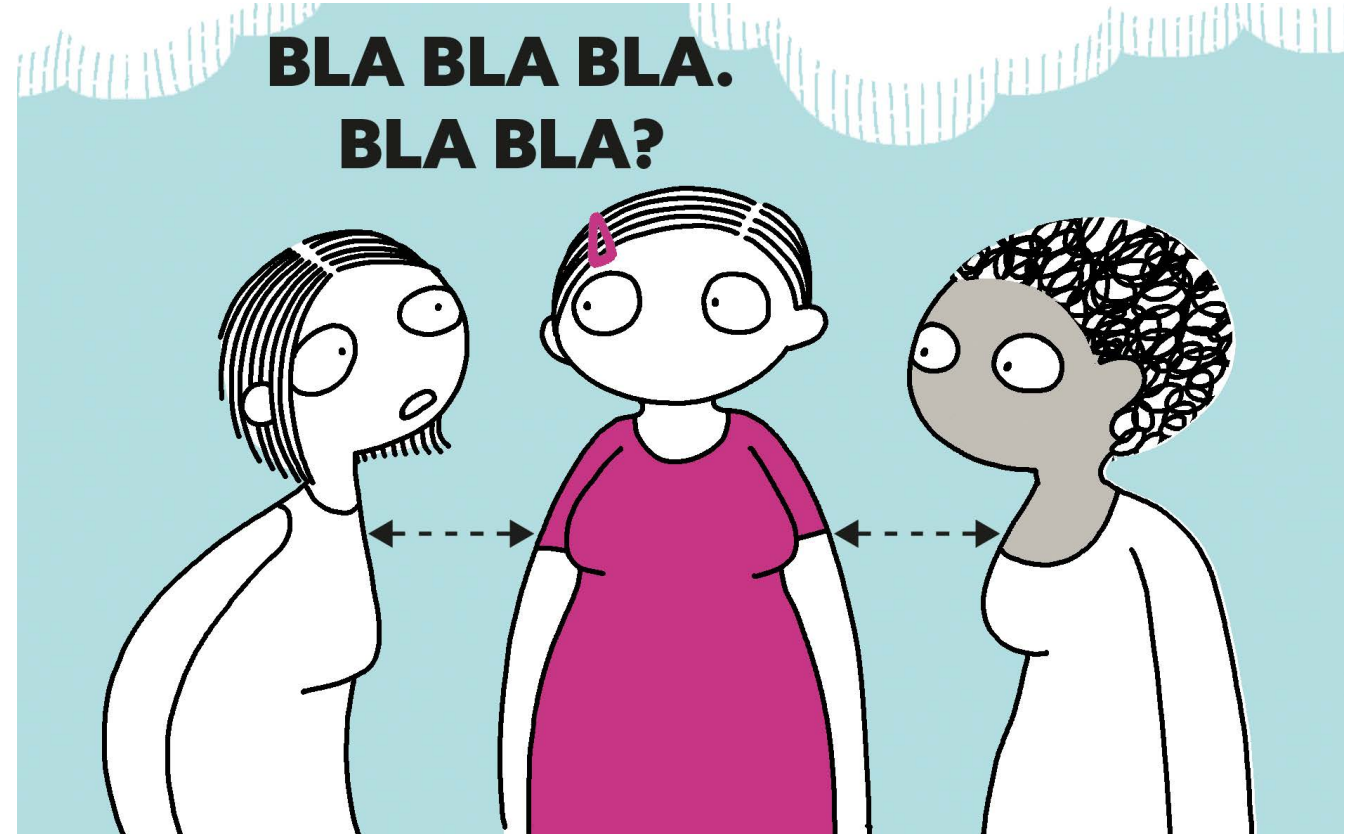
SIN EMBARGO

Nos resulta muy difícil o imposible comunicarnos en las situaciones de estrés.

Los estímulos sensoriales fuertes (ruidos, luces, olores, el tacto...) pueden ser dolorosos para nosotras y **pueden bloquearnos.**

COMO PUEDES AYUDARME

Procura hablar con nosotras en un espacio con **poco ruido** y **evitando luces fuertes**, inestables o muy directas.



NO NOS TOQUES (el tacto puede ser muy doloroso).

No nos habléis varias personas a la vez, con voz alta o gesticulando mucho.



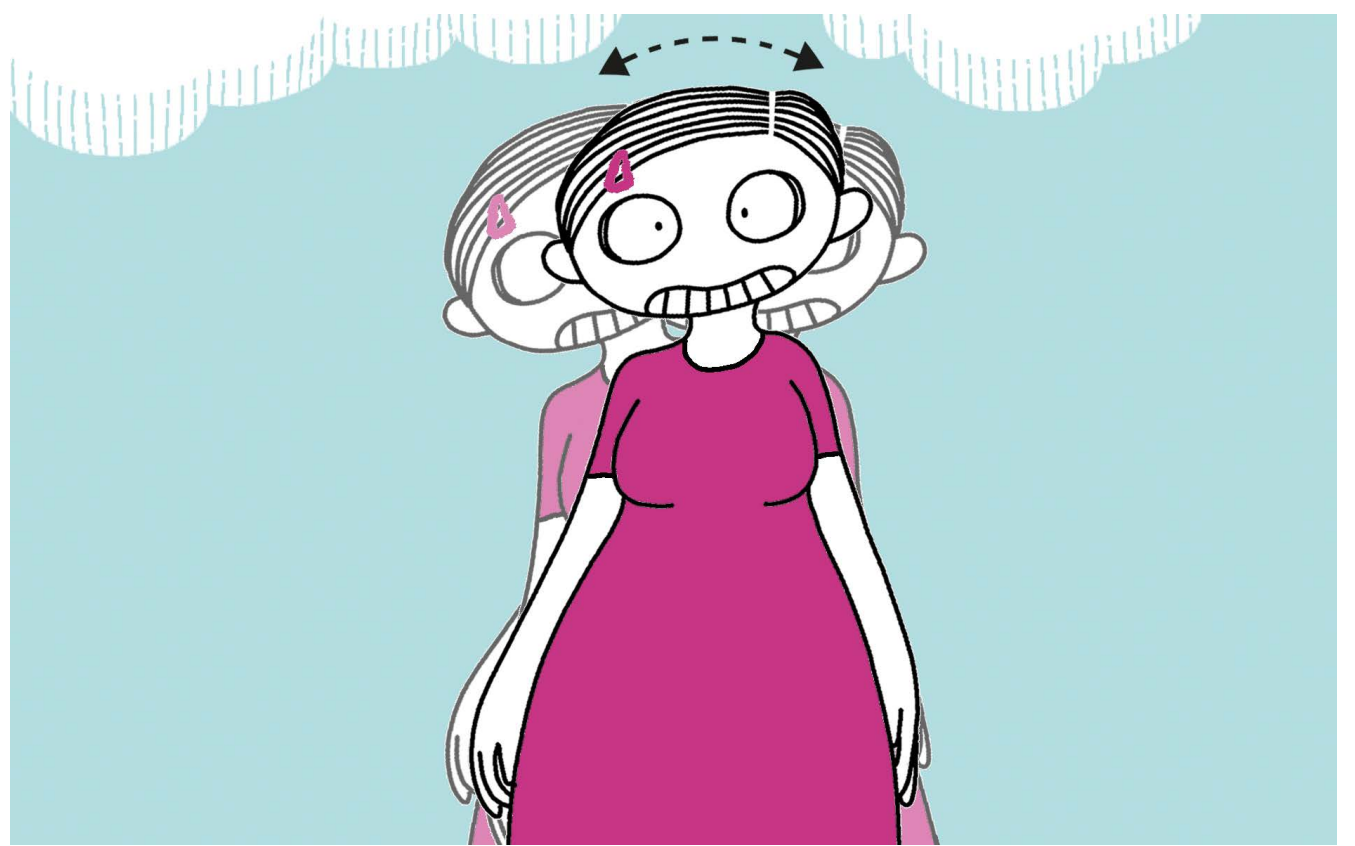
Podemos sentirnos muy agobiadas y quedarnos calladas si nos hablas demasiado rápido, alto o no esperas nuestro tiempo de respuesta.

A veces nos resulta más fácil comunicarnos por escrito, ofréceme esa posibilidad.



Nos cuesta gestionar los recuerdos cuando sentimos estrés y podemos responder solo por educación.

Danos tiempo para una **conversación posterior** más tranquila.



También puede que necesitemos hacer ruidos o movimientos repetitivos, por favor **NO NOS INTERRUMPAS**, los llamamos Stims y nos ayudan a regular el estrés.



Tenemos una o varias **personas de referencia** a las que recurrimos cuando nos bloqueamos emocionalmente. Pídenos que las llamemos para que te ayuden a ayudarnos.

SI QUIERES SABER MÁS SOBRE CÓMO AYUDAR A UNA MUJER O UNA NIÑA AUTISTA, CONTACTA CON NOSOTRAS: info@cepama.es