

Autismo para principiantes

Surfeando
el espectro

Autismo para principiantes

**Surfeando
el espectro**

Jimmy Huston



Hola.

Este libro está pensado para ser sencillo.

Se trata simplemente de una introducción para quienes se enfrentan al autismo, ya sea como individuo, como familiar o conocido.

El autismo es un tema tan amplio que no puede reducirse fácilmente a un nivel introductorio.

El lado más lejano del espectro está fuera de nuestro alcance, por lo que este libro abordará el lado más cercano—de una forma no clínica.

**¡PADRES!
¡LEAN ESTO AHORA!**

Si tienen un bebé o un niño pequeño que creen que presenta síntomas de autismo, cierren este libro y busquen inmediatamente a un profesional que evalúe a su hijo.

Esto es importante porque cuanto antes se diagnostique a un niño, más posibilidades tendrá de recibir ayuda—y las listas de espera para la evaluación pueden suponer un retraso de meses para obtener ayuda.

Háganlo ahora. El libro seguirá aquí después de que hayan agendado su cita.

Si te estás preguntando si puedes pertenecer al espectro autista, bienvenido.

Este libro está dedicado a ti.

Copyright © 2024 Jimmy Huston

ISBN 978-1-965153-21-5

Todos los derechos reservados, incluido el derecho a usar o reproducir este libro o partes del mismo en modo alguno sin el permiso por escrito del editor salvo en el caso de citas breves incluidas en artículos o críticas.

Todas las imágenes con licencia de *Shutterstock.com*.

Cosworth Publishing
21545 Yucatan Avenue
Woodland Hills CA 91364
www.cosworthpublishing.com

Para más información sobre este consentimiento,
escribanos a *office@cosworthpublishing.com*.

(Si hay cosas en este libro que quieres que sepan tus padres, enséñales esas páginas.)



No te preocupes si crees que puedes pertenecer al espectro autista.

A pesar de lo que puedas haber oído, no es un mal lugar para estar.

El autismo no es negativo. Es una mezcla. Un collage. Una sinfonía.

Es una historia. Como en cualquier historia, hay altibajos. Hay picos y valles, obstáculos y bajadas. Hay conflicto.

El autismo es un viaje y es una batalla. Hay héroes y hay villanos. Hay sorpresas y hay decepciones. Hay humor. Hay angustia. Hay crecimiento.

Sí, cuando eres autista, eres una historia. Surgirán muchos retos. Disfruta del viaje.

Pero no te preocupes, no importa lo que hayas oído, desde luego no todo es malo.

Así que adelante. Lee este libro.

Primero, aprenderás lo que es el autismo y lo que no es.

Luego hablaremos del tema del espectro, y del Asperger.
Es un poco confuso, pero intentaremos encontrarle sentido.

Probablemente sepas cómo se siente el autismo, pero eso también está aquí.

¿A quién le “da” autismo? Bueno, eso también lo veremos un poco. (Pista: no es contagioso.)

¿Qué hay que tener en cuenta para saber si se tiene autismo? Es un tema muy amplio, pero lo intentaremos.

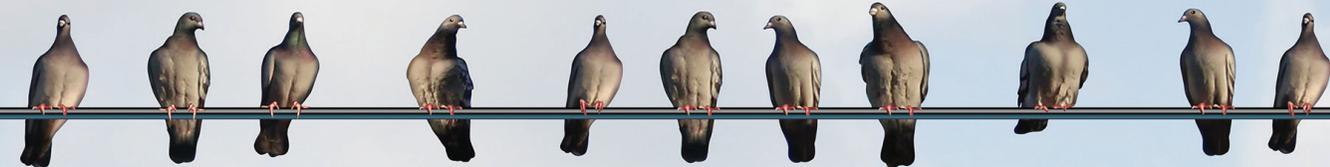
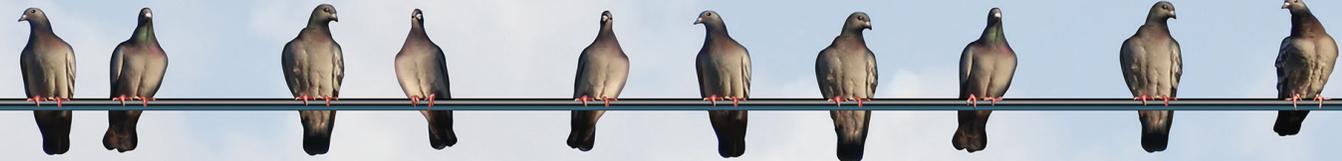
Tal vez te gustaría saber qué causa el autismo, y qué puede ayudar.

¿Y tu futuro? Sólo serás un niño durante un tiempo. Después de eso, ¿cómo será la vida con autismo cuando crezcas?

Y luego está la gran pregunta: ¿Qué significa para una persona autista tener una familia?



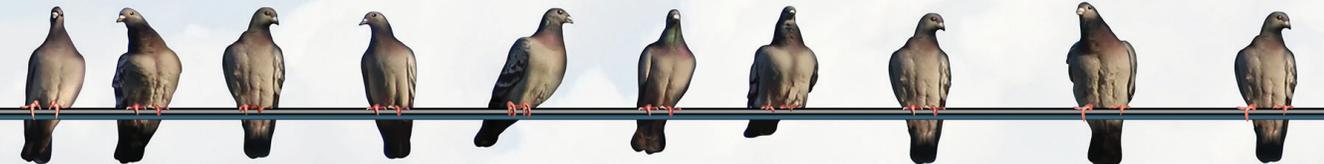
Tal vez sólo quieras que te dejen en paz.



Tal vez quieras tener amigos, pero tienes problemas para relacionarte con ellos.



Tal vez tienes problemas haciendo que los demás entiendan cómo te sientes.



Tal vez te interesan cosas distintas de las que les interesan a los demás.

Los problemas para llevarse bien con los demás son comunes en el autismo. No solo te pasa a ti.

Es una de las características más comunes de las personas del espectro.

¡Buenas noticias! No estás solo.



Actualmente, uno de cada treinta y seis niños nace con algún grado de autismo.

Eso significa que dos de estos niños podrían tenerlo. ¿Podrías identificar cuáles? Exacto, no puedes.

¿Qué son autismo?

El autismo no es singular. Son muchos comportamientos diferentes, agrupados en un gran montón.

El autismo es sólo una palabra—un nombre—para ese conjunto de síntomas o comportamientos. Se trata de cómo actúas. Tu comportamiento. Quizás tus capacidades.

Hay una gran variedad de signos, síntomas y diagnósticos de autismo. Algunos son más comunes, como la dificultad con las interacciones sociales, o tener intereses obsesivos, o repetir comportamientos. Otros son menos frecuentes. Además, el grado de estos síntomas puede variar mucho.

Todos somos diferentes, y hay tantos comportamientos distintos que una sola palabra—autismo—no basta para describirlos. Tal variedad tiene que describirse como una gama de cosas—una serie infinita de diferencias—un espectro.

El término Trastorno del Espectro Autista—a veces llamado TEA—fue creado y a menudo se denomina simplemente “el espectro.” Esto incluye el significado anterior de autismo, que generalmente se consideraba negativo y grave, y añade una gama mucho más amplia de comportamientos y acciones, incluidas las positivas. También engloba el antiguo término “síndrome de Asperger,” que algunos siguen prefiriendo porque se define por características más leves.

En un extremo del espectro, los comportamientos son apenas perceptibles. En el otro extremo, los comportamientos son innegables. La mayoría de las personas se encuentran en algún punto intermedio.



Cuando una palabra grande como autismo—que incluye muchos significados—se sustituye por otra más grande que tiene aún más significados, puede resultar confuso. Ahora las palabras “autismo” y “espectro” suelen considerarse intercambiables, y Asperger sigue dentro de la mezcla.

Cuando a los padres se les dice que su hijo tiene un *Trastorno del Espectro Autista* pueden alarmarse. Quizá deberían decirles algo más como: “Su hijo piensa y actúa de forma diferente y puede tener capacidades, habilidades e intereses especiales o poco habituales.”

Si el término “trastorno del espectro autista” pretende incluir todos los tipos y grados de autismo, entonces es justo decir que la palabra “trastorno” es prejuiciosa. Es comprensible que algunas personas se opongan a ella. (Si todos los demás fueran etiquetados con “Trastorno neurotípico promedio,” sin duda habría objeciones al respecto).

No sólo hay muchos comportamientos autistas con distintos niveles, sino que algunas personas tienen dones y talentos extraordinarios. ¿A dónde perteneces tú?

Ya conoces tu idiosincrasia. ¿Crees que estás dentro del espectro? ¿Tal vez?



Puedes estar seguro de que no estás solo.

El Centro de Control de Enfermedades dice que en EE.UU. hoy en día 1 de cada 36 niños nace con autismo. La Organización Mundial de la Salud dice que es 1 de cada 100 en todo el mundo. Con una población mundial de ocho mil millones de personas, no hace falta hacer cuentas. Eso es mucho autismo.

Muchas personas están empezando a descubrir, averiguar y admitir que son autistas.

No es una maldición. Hoy sabemos que hay más personas en el espectro que tienen una inteligencia media—o *superior a la media*—que personas que tienen una inteligencia inferior a la media.

El simple hecho de que estés leyendo esto ya es una muy buena señal.

Una forma de pensar en el autismo es que es simplemente una palabra que describe cosas que uno hace, una etiqueta para los comportamientos. No es una enfermedad, ni una infección, ni un hueso roto. No lo causa un germen, ni una vacuna, ni algo que hayas comido. Lo causa la manera en que piensas.

Nuestro cerebro puede considerarse el órgano de la mente—o quizá la glándula que segrega pensamientos—pero tu cerebro procesa las cosas de forma diferente. Eso es el autismo realmente.

Tu cerebro puede decirte que hagas algo inusual, o que hagas algo repetidamente. Puede hacer que te fascinen cosas que nadie más nota.

Y puede que a tu cerebro no le importe lo que la gente piense de lo que haces. Ese es uno de los síntomas del autismo.

Tal vez sólo quieras que todo el mundo te deje en paz. Eso también es un síntoma.

¿Te sientes incómodo en situaciones sociales? Sip. Otro síntoma.

Pero, uno o dos síntomas no te califican como autista. Se necesita una combinación de comportamientos, evaluados por un médico o terapeuta, para dar un diagnóstico fundamentado.

Aunque no puedas diagnosticarte a ti mismo, puedes reconocer patrones de tu comportamiento que pueden indicarte que busques la opinión de un profesional.

¿Algunos ruidos te molestan? ¿O demasiada luz?

¿Tienes pensamientos y sentimientos que no consigues transmitir a los demás?

Quizá no se te ocurre nada que quieras decir.

A lo mejor prefieres estar donde estás, haciendo lo que ya haces, que irte a otro lado a hacer lo que otros creen que deberías hacer. ++

¿Te confunde que los demás tengan problemas con las matemáticas y a ti te parezcan tan claras?

¿Los detalles son muy, muy, muy importantes para ti? ¡Todos los detalles!

¿Necesitas más tiempo para hacer eso? (Lo que quiera que sea “eso.”)

¿De qué se ríe todo el mundo? ¿Eres tú?

Tal vez no te resulte fácil hablar (o escuchar) a la gente. Tu atención se aleja de ellos con bastante rapidez.

¿Qué tienen las cosas que se repiten? Una y otra y otra y otra y otra vez.

¿Odias el cambio? ¡Cualquier cambio!

¿Por qué tienes este libro?

¿Entonces por qué no pueden dejarte en paz?

¿Te estresas?

Ya te vas haciendo una idea. Es mucho. Todo el mundo tiene su propia forma personal de autismo.



Durante años, el autismo sólo se asoció con las cualidades discapacitantes del extremo profundo del espectro. En el extremo menos profundo, todo lo positivo se ignoraba o se atribuía a otra cosa.

Entre las millones de personas con autismo, aproximadamente un tercio tiene una inteligencia superior a la media, y mucha gente se sorprende al saber que algunas de las mentes más brillantes de todos los tiempos han sido autistas.

A veces, la genialidad no es más que otro aspecto del espectro, y muchos comportamientos positivos diferentes se consideran síntomas de autismo. Suelen ir acompañados de otros síntomas que se consideran negativos—pero ¿son síntomas o simplemente efectos secundarios de un cerebro que piensa diferente?

Por ejemplo, Albert Einstein fue uno de los grandes pensadores de todos los tiempos y tuvo un enorme impacto en la física gracias a sus intereses obsesivos y a su pensamiento brillante y concentrado. Pero también tenía dificultades en las relaciones sociales, un desarrollo tardío del lenguaje, problemas para comunicarse y ecolalia (repetir cosas). ¿Eran sólo efectos secundarios? Él sí que funcionaba.

La intensa concentración creativa del brillante artista, inventor, ingeniero y científico Leonardo da Vinci se mezclaba con falta de disciplina y problemas de sueño. Efectos secundarios.

El super compositor Wolfgang Amadeus Mozart componía música nueva e increíble, pero era supersensible a los sonidos fuertes, tenía poca capacidad de atención y repetía extrañas expresiones faciales. En una ocasión, se le vio dando vueltas en el aire sobre las mesas, maullando como un gato.

Otro artista magistral, Miguel Ángel Buonarroti, tuvo una carrera incomparable como pintor, escultor, arquitecto y poeta—a pesar de sus limitados intereses, sus escasas habilidades sociales y sus problemas de temperamento.

Muchos expertos consideran a estos genios como personas con autismo. No existe ningún análisis de sangre, prueba cromosómica, radiografía o glándula del autismo, porque el autismo es comportamiento, más que biología. Es observable, y cuando las personas hacen grandes cosas, otras personas las observan—y hacen comentarios y toman notas.

La suma de estas observaciones históricas—suponiendo que sean ciertas—puede ser una descripción bastante válida del autismo. Y no es un insulto.

Es una explicación. Es el motivo de que ellos podían hacer esas cosas y el resto de nosotros no. Sus logros no son menos valiosos o increíbles si estaban en el espectro. Provocaron terremotos y avances que definieron momentos importantes de nuestra historia. Hay momentos en los que el autismo debe celebrarse, no denigrarse.

¿Y tú? Tal vez tengas algún interés especial en el que destacas—algo a lo que dedicas más tiempo que la mayoría de la gente, lo que te hace experto en esa área.

Tal vez no escuches a la gente la mayor parte del tiempo, porque tienes cosas más interesantes en la cabeza. Podría ser algo tan complejo como el universo, como el astrónomo autista Carl Sagan.

O quizá seas extremadamente tímido, como Eminem, o introvertido, como Courtney Love. Ellos encontraron su camino expresándose valientemente ante millones de fans a través de su música.

¿Te meces de un lado a otro o hablas en un tono monótono? No pasa nada. Dicen lo mismo de Bill Gates, y le fue bastante bien porque es muy inteligente y tiene una memoria prodigiosa.

¿Y si tu naturaleza es callada y retraída, pero una parte de ti quiere actuar? Como Dan Akroyd y Sir Anthony Hopkins.

¿Eres extremadamente obsesivo y ritualista? Hans Christian Andersen lo era, y se le consideraba socialmente inmaduro y solitario, pero sin duda era un gran narrador.

El espectro está lleno de historias de éxito—personas que lucharon contra distintos rasgos del autismo, pero que encontraron su propio camino. Tú puedes hacer eso, también.

¡FELICITACIONES!

Certificado de Excelencia Autista

Esto es para certificar que

ESCRIBE TU NOMBRE AQUÍ



**is recognized as exhibiting all of the admirable qualities
of a member in good standing on the Austim Spectrum
and is entitled to all of the rights and duties thereof.**



**Los portadores de este certificado, tras leer este libro,
quedan calificados para recibir todos los privilegios y
ventajas de ser un habitante del espectro.**