

SARA CODINA

NEURO DIVINA Y PUNTO

40 años siendo autista
y yo sin saberlo



NEURODIVINA Y PUNTO: 40 AÑOS SIENDO AUTISTA Y YO SIN SABERLO

SARA CODINA

SINOPSIS

Toda mi vida he sentido que soy diferente. De niña, fui tirando, pero con los años acumulé un montón de ansiedad, mucha tensión; estaba agotada de vivir tratando de ser como los demás y cargando con la frustración de no lograrlo.»

Después de décadas buscando respuestas a porqués que pesaban demasiado, a los 41 años Sara Codina recibió un diagnóstico de autismo y por fin las piezas de ese puzzle que parecía imposible de resolver empezaron a encajar: ese día pudo poner nombre a lo que le pasaba, ese día descubrió que no estaba rota ni defectuosa.

En Neurodivina y punto recoge toda esta experiencia en primera persona, dividida en tres grandes bloques:

- La vida siendo autista sin saberlo: introversión, invisibilidad, ansiedad, hipersensibilidad, miedo.
- El diagnóstico.
- La bofetada de realidad: duelo, comprensión y situaciones cotidianas.

Todo ello lo cuenta con cercanía y honestidad, haciendo gala de un sentido del humor envidiable y siempre apelando a la empatía, al respeto y a la diversidad; porque, nos guste o no, vivimos en una sociedad de naturaleza diversa y todos tenemos el mismo derecho a ser sin sentirnos juzgados.

«Soy Sara, soy autista y neurodivina. Esta es mi historia y mi lucha. ¿Me acompañas?»



SOBRE LA AUTORA

Sara Codina (Barcelona, 1979) es una mujer emprendedora, inquieta y soñadora que ha vivido prácticamente toda su vida siendo autista sin saberlo: a los 41 años le diagnosticaron un trastorno del espectro del autismo (TEA) de nivel 1. Es directora de la Escuela de Música Joan Llongueres de Barcelona y madre de dos niños gemelos. Lleva el blog Mujer y Autista, donde habla de su experiencia con el objetivo de eliminar estigmas, romper mitos y poder ayudar a otras personas que se encuentran en la misma situación, y organiza las jornadas Autismo Invisible en Primera Persona. Interviene en medios e imparte conferencias y charlas para concienciar del aspecto social del autismo: la importancia del diagnóstico, el problema de la inclusión y cómo afecta a cada una de las facetas de la vida, como la alimentación, el deporte, la maternidad o la familia.

GÉNERO	Técnico
EDAD	Juvenil - adulto
Nº PÁGINAS	248
FECHA LANZAMIENTO	2023
CÓDIGO	A-002



ASOCIACIÓN DE AUTISMO
Y OTROS TRASTORNOS ZONA ORIENTAL HUESCA

SARA CODINA

NEURO DIVINA Y PUNTO

40 años siendo autista
y yo sin saberlo



NEURODIVINA Y PUNTO: 40 AÑOS SIENDO AUTISTA Y YO SIN SABERLO

SARA CODINA

ÍNDICE

Cuento breve de un diagnóstico tardío.....	9
40 años siendo autista y yo sin saberlo.....	11
Todo empezó entre patos y pitacos.....	17
"Mamá, creo que soy marciana".....	21
Si existe el infierno, será algo parecido a un comedor de colegio.....	27
¿Señorita Tiquismiquis con la alimentación? ¡Presente!.....	39
Introvertida y distante.....	48
Miedo a todo.....	57
Ansiedad podría ser mi segundo nombre.....	68
Come y calma.....	79
Socializa como puedas.....	83
Una imagen vale más que mil palabras. ¡Y menos mal!.....	93
Hola, depresión, ¿has venido para quedarte?.....	97
Una universitaria ausente.....	105
¿Inmadura? Querrás decir hipersensible.....	116
Novia a la deriva.....	123
Seguimos jugando, seguimos socializando.....	128
Buscando la regulación perdida.....	136
La jungla laboral: trabajando en un mundo neurotípico.....	150
Mamá es autista.....	164
Disociando, que es gerundio.....	173
Cuando vivir cansa demasiado.....	177
Podía con todo hasta que todo pudo conmigo.....	184
Sara, eres autista.....	190
El duelo: necesario e inevitable.....	197

GÉNERO	Técnico
EDAD	Juvenil - adulto
Nº PÁGINAS	248
FECHA LANZAMIENTO	2023
CÓDIGO	A-002

SARA CODINA

NEURO DIVINA Y PUNTO

40 años siendo autista
y yo sin saberlo



NEURODIVINA Y PUNTO: 40 AÑOS SIENDO AUTISTA Y YO SIN SABERLO

SARA CODINA

ÍNDICE

Claro que me importa, aunque no se me note.....	200
Intentando estar, se me olvidó ser.....	205
Algunas situaciones cotidianas antes y después del diagnóstico.....	209
"Mamá, creo que ya no soy marciana".....	227
Érase una vez una activista cuarentona.....	230
FAQ & FUCK.....	237
Y punto.....	241
Mis conceptos.....	245
Agradecimientos.....	247

GÉNERO	Técnico
EDAD	Juvenil - adulto
Nº PÁGINAS	248
FECHA LANZAMIENTO	2023
CÓDIGO	A-002