

Mi lugar seguro

Herramientas para reconocer y evitar
la violencia de género
contra mujeres autistas



Autoría

Cristina Hernández Layna
María Verde Cagiao
Lara Albacete Rosado

Adaptado y validado a lenguaje claro según la Norma UNE-ISO 24495-1
por el Equipo de adaptación y validación de accesibilidad de Autismo España.

Edición

Confederación Autismo España. Año 2025

Fecha de edición 2025

© PROHIBIDO SU USO COMERCIAL Y CUALQUIER
MODIFICACIÓN NO AUTORIZADA. CONFEDERACIÓN
AUTISMO ESPAÑA.

MI LUGAR SEGURO, Herramientas para reconocer y
prevenir la violencia de género en mujeres adultas con
autismo por CONFEDERACIÓN AUTISMO ESPAÑA, 2025.
Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento No Comercial - Sin Obra Derivada
4.0 Internacional.

Una iniciativa de:



Financiado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Índice

Introducción	5
¿Qué es?	6
¿A quién va dirigida?	6
¿En qué consiste?	6
Ser mujer y autista	8
La violencia de género en mujeres autistas	15

Actividades prácticas	19
Bloque 1 Mi autoestima	20
Bloque 2 Mi sexualidad	23
Bloque 3 ¿Cómo es una relación sana?	26
Bloque 4 ¿Cómo detecto la violencia de género?	30
Bloque 5 ¿Cómo pido ayuda?	33
Bloque 6 Autocuidado después de la violencia	35

Introducción



¿Qué es?

Esta guía quiere ayudar a las mujeres autistas a identificar las señales de abuso o violencia de género. Para ello, la guía ofrece:

- Recursos prácticos y accesibles para identificar la violencia.
- E información paso a paso sobre qué hacer para protegerte si estás en una situación de peligro.

A través de esta guía, queremos hacerte sentir acompañada, ayudarte a reconocer tus fortalezas y recordarte que no estás sola.

¿A quién va dirigida?

• **A mujeres adultas autistas.**

Esta guía es para ti. Queremos ayudarte a protegerte de la violencia y a empoderarte, es decir, a que reconozcas tus fortalezas.

• **A profesionales y familiares.**

A través de esta guía, puedes reconocer las señales de la violencia y ayudar a las mujeres autistas de tu entorno a salir de esa situación.

• **Y a amistades, personal de apoyo y personas del entorno.**

Esta guía te servirá para comprender la realidad de las mujeres autistas y aprender cómo apoyarles de forma respetuosa y segura.

¿En qué consiste?

Esta guía tiene 2 partes que puedes trabajar a tu propio ritmo:

1. Parte.

Aquí encontrarás información que te ayudará a comprender mejor:

- Qué significa ser mujer y autista.
- Y cómo puede manifestarse la violencia de género en mujeres autistas.

2. Actividades prácticas.

Son apartados divididos por temas que explican dinámicas, ejemplos y recursos útiles para que puedas reflexionar, cuidarte y reforzar tu bienestar, tu seguridad y tu autonomía.

Tienes derecho a que te crean, a sentirte segura, a recibir apoyo y a vivir una vida libre de violencia.

Estos apartados y sus contenidos son los siguientes:

Bloque 1. Mi autoestima

- ¿Me hablo bien?
- Espacios para reflexionar.
- Ejercicios para mejorar la forma en la que te hablas a ti misma.

Bloque 2. Mi sexualidad

- ¿Qué es el consentimiento sexual y por qué es importante?
- La importancia del consenso en las relaciones.
- ¿Qué es una relación sexual saludable?
- Ejemplos prácticos de cómo decir “sí” y cómo decir “no” de manera clara y segura.

Bloque 3. ¿Cómo es una relación sana?

- Semáforo de relaciones sanas.
- Consejos y pautas para tener relaciones respetuosas.
- ¿Qué es el acoso sexual y qué puedo hacer si lo sufro?

Bloque 4. ¿Cómo detecto la violencia de género?

- Haz la prueba: test para identificar la violencia de género.
- ¡Cuidado con la “luz de gas”!
- Qué significa, frases que puedes escuchar y cómo responder.

Bloque 5. ¿Cómo pido ayuda?

- Recursos concretos para buscar apoyo de manera segura.
- Teléfonos, servicios y estrategias para pedir ayuda sin ponerte en riesgo.

Bloque 6. Autocuidado después de la violencia

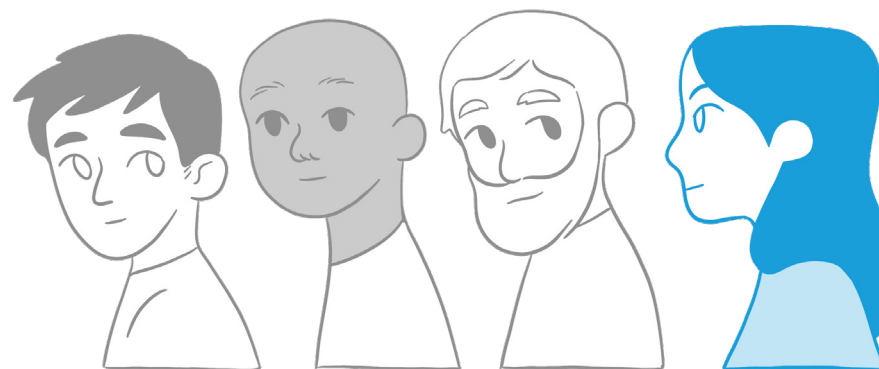
- Estrategias para cuidarte tras una situación difícil: actividades para calmarte, apoyos emocionales, identificar personas de confianza.
- Ideas para recuperar la autoestima y la seguridad paso a paso.
- Ejemplo: Mi plan de autocuidado.

Lee esta guía a tu ritmo.

Puedes hacer las actividades sola o con ayuda de alguien de confianza.

Lo más importante es que te sientas cómoda y segura en todo momento.

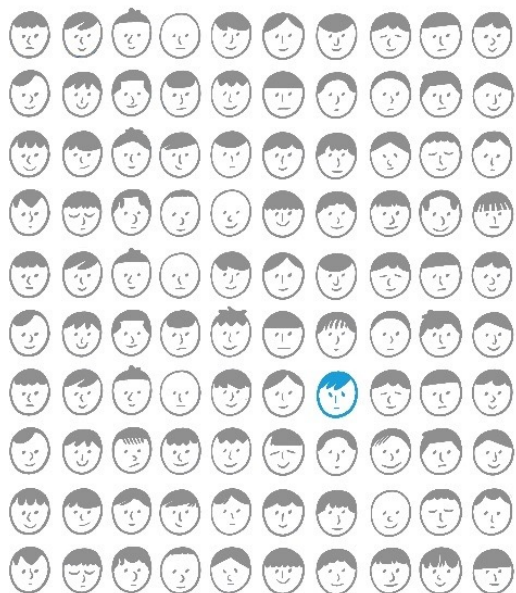
Ser mujer y autista



Sabías que...

1 de cada 4 personas con autismo son mujeres.

1 de cada **100** personas tiene **autismo**



Es habitual que el autismo se represente a través de la experiencia de niños y hombres, pero también hay niñas y mujeres autistas.

Las experiencias de niñas y mujeres autistas no han sido visibles. Por ello, es importante daros el lugar y la voz que merecéis.

De ellas, 1 de cada **4** es **mujer**



Diagnóstico tardío en mujeres

Las mujeres suelen recibir el diagnóstico de autismo más tarde que los hombres. Esto puede ser porque:

- Mujeres y hombres manifiestan el autismo de forma diferente. Muchas mujeres usan estrategias para camuflar, enmascarar o esconder sus características.
- Los criterios que se usan para identificar el autismo se basan en la experiencia de hombres autistas. Las personas investigadoras crearon estos criterios después de estudiar la experiencia de hombres autistas.

Identificar pronto el autismo es importante para que las personas reciban los apoyos que necesitan y comprendan mejor sus necesidades. Que el autismo en mujeres se identifique más tarde afecta a su calidad de vida.

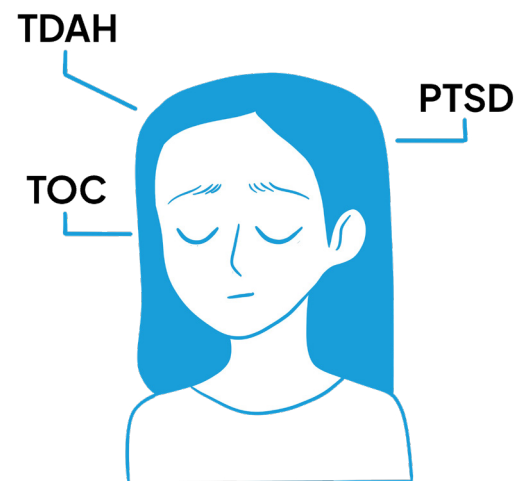


Diagnósticos previos equivocados

Antes de recibir el diagnóstico de autismo, muchas mujeres reciben otros diagnósticos. Los diagnósticos equivocados más habituales son:

- Trastorno de personalidad.
- Trastornos de ansiedad.
- Trastornos de la conducta alimentaria.
- O trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Recibir diagnósticos equivocados hace difícil identificar el autismo. Las mujeres que reciben diagnósticos equivocados tardan más en comprender sus necesidades. Esto hace que tengan peor autoestima y sean menos felices.



Peor salud mental y bienestar emocional

Cada vez es más habitual que las mujeres autistas tengan problemas de salud mental y tomen más medicinas para tratarlos. Esto hace que sean más vulnerables a la violencia de género, el acoso y la discriminación.

Mayor vulnerabilidad

Las mujeres autistas ser más vulnerables a nivel social que otras personas. Es decir, viven más exclusión, abusos y violencia y son más pobres. Suelen sufrir una doble discriminación: por ser mujeres y por ser autistas.

Esto puede ser peor cuando viven otras circunstancias. Por ejemplo, la discapacidad intelectual, vivir en otros países, ser homosexuales o bisexuales o tener diferentes **identidades de género**.

Identidad de género: es el género con el que se identifica cada persona, puede coincidir o no con sus genitales.

Invisibilidad en la investigación y las políticas públicas

Hay poca información científica sobre las mujeres autistas. Aunque cada vez se investigan más sus experiencias, los servicios de apoyo no suelen tener en cuenta sus necesidades.

Es muy importante que las **políticas públicas**, los recursos de apoyo y las actividades para evitar la violencia tengan en cuenta la realidad de las mujeres autistas. Esto sirve para que ellas puedan vivir sin violencia y reciban la ayuda que necesitan para ser felices.

Políticas públicas: son las actividades que hacen las administraciones para cumplir con las leyes.

Más sobre el autismo...

- No hay una única forma de ser autista, cada persona lo vive de una manera diferente.
- A las personas con autismo les puede costar relacionarse con los demás, mantener conversaciones, comprender algunas situaciones o hacer amistades.
- Suelen tener intereses intensos sobre temas concretos. Por ejemplo, los animales, los deportes, los transportes o el anime, pero cualquier cosa puede ser el interés especial de una persona autista.
- Suelen preferir que las cosas estén claras, organizadas y saber qué va a pasar. Pueden sentirse mal cuando hay cambios en sus rutinas o planes.
- Algunas luces, ruidos o sensaciones pueden molestarles o gustarles especialmente.
- No todas las personas con autismo tienen discapacidad intelectual.

Por eso, a veces el autismo se dibuja como un símbolo infinito de colores, así:



¡Somos infinitos!

Mi diagnóstico

Soy autista.

Mi diagnóstico no es lo único que me define,
pero forma parte de quien soy
y me ayuda a comprenderme mejor.

Puedo preguntarme:

- ¿Qué significa para mí ser autista?
- ¿Cómo me siento yo ante el diagnóstico?
- ¿Qué cosas positivas me ha permitido descubrir sobre mí misma?

Reconocer el autismo como parte de tu historia no te limita,
te da herramientas para entenderte,
pedir los apoyos que necesitas
y vivir de manera más auténtica y tranquila.

Recuerda que...

Para algunas personas,
el autismo es una parte importante de su **identidad**.

Muchas personas autistas sienten
que lo que les hace diferentes
es algo positivo y enriquecedor.

Cada persona vive el autismo a su manera.
No hay dos personas autistas iguales.
Está bien que cada una tenga su propia forma de sentirlo
y entenderlo.

Es importante valorar todo lo que el autismo
puede aportar a cada persona.
Por ejemplo, formas distintas de pensar, de ver los detalles,
de crear o de sentir el mundo.

Tener un diagnóstico puede ayudarte a comprenderte mejor,
a mejorar tus relaciones y a explicar a las demás personas
cómo necesitas que se comuniquen o se relacionen contigo.

Identidad: son las características que nos hacen ser quiénes somos. Por ejemplo, nuestra forma de pensar, sentir o relacionarnos.

Siempre podemos mejorar,
pero lo más importante es aceptarnos tal y como somos.

En lugar de centrarnos en lo que se nos da mal,
valoremos lo que hacemos bien
y todo lo que podemos aportar.

Nadie puede hacerlo todo bien y no pasa nada.

Lo importante es reconocer tus fortalezas,
pedir apoyo cuando lo necesites
y valorar lo mucho que ya haces cada día.

Tu valor no depende de encajar
en lo que otras personas esperan de ti,
sino de ser tú misma y de todo lo que puedes aportar al mundo.



La violencia de género en mujeres autistas



Sabías que...

- La violencia de género es cualquier acto violento o agresión que sufren las mujeres por la desigualdad que existe entre mujeres y hombres.
- La violencia ejercida por mujeres a hombres también es violencia, pero no es violencia de género.
- La violencia de género ocurre cuando un hombre trata a mujer de forma injusta o le hace daño solo por ser mujer.
- Es violencia de género cualquier acto violento, conducta o agresión que haga daño físico, sexual o psicológico.
- La violencia puede ocurrir en cualquier lugar. Por ejemplo, en casa, en la calle, en el trabajo, etc.
- La persona que hace daño puede ser un familiar, una pareja, un amigo, un compañero de trabajo o incluso alguien desconocido.
- No sabemos cuántas mujeres autistas sufren violencia por ser mujeres en España. Algunos estudios dicen que es algo que ocurre pero que se visibiliza poco.

No solo son golpes: también pueden ser...

- Insultos o gritos.
- Chantajes o amenazas.
- Controlar tu móvil o tus redes sociales.
- Vigilarte o seguirte.
- Obligar o presionarte para hacer algo que no quieres.
- Humillarte o hacerte sentir inferior.



¿Por qué las mujeres autistas pueden ser más vulnerables a la violencia de género?

Algunos de los motivos son:

- **Dificultades para:**
 - **Identificar las emociones e intenciones** de otras personas.
Esto puede hacer más complicado reconocer comportamientos abusivos o manipuladores.
 - **Resolver conflictos.**
Por ejemplo, dificultades para gestionar desacuerdos.
 - **Poner límites** o decir “no me gusta” o “no quiero”.
Sobre todo, si tienen miedo a la reacción de la otra persona o no se sienten seguras para expresarse.
- **Aislamiento social.**
Algunas mujeres autistas tienen poco contacto con otras personas. Esto hace que dependan más de la persona que les hace daño.
- **Autoestima baja.**
Algunas mujeres no reconocen su valor. Esto puede hacer que toleren conductas que les hacen daño o que crean que merecen ciertos tratos.
- **Dudas sobre su capacidad para cuidarse** a sí mismas o para cuidar a otras personas.
Esto hace que no valoren sus necesidades o su opinión.
- **Desconfianza de lo que cuentan.** Es habitual que otras personas duden que lo que cuentan es verdad solo por ser personas autistas.
- **Falta de accesibilidad en los servicios de atención.**
Muchos recursos de ayuda no están adaptados a sus necesidades sensoriales o comunicativas. Por ejemplo, no se controla el ruido, se usa un lenguaje complicado o los profesionales no comprenden el autismo.

Todo esto puede aumentar el riesgo de sufrir abuso, manipulación o violencia. También hace más difícil encontrar ayuda o protección.

La violencia puede existir en todo tipo de relaciones. Por ejemplo, en las parejas del mismo sexo.

Como todas las mujeres, las mujeres autistas tienen derecho a vivir su identidad y su orientación sexual de manera libre, segura y respetada.

Cosas importantes para tener en cuenta...

- A veces, las mujeres autistas no saben cómo o a quién pedir ayuda.
- Los servicios de atención a las víctimas de violencia de género no siempre se adaptan a sus necesidades.
- La dependencia hace difícil que salgan de una situación de violencia.
- Algunas personas pueden aprovecharse con engaños o manipulaciones.
- La sociedad no siempre reconoce que las mujeres autistas también pueden ser víctimas de violencia.



Muy importante:

- No tienes la culpa.
- No estás sola.
- Tienes derecho a protección, apoyo y a vivir sin violencia.

Actividades prácticas



BLOQUE 1

Mi autoestima

¿Me hablo bien?

La autoestima es lo que pensamos de nosotras mismas y cómo nos sentimos al respecto.

Frases que NO son hablarnos bien:

- “No soy lo suficientemente buena”.
- “Siempre hago todo mal”.
- “No me lo merezco”.
- “Es mi culpa”.
- “No puedo hacer nada bien”.

Si sueles hablarte así, no te estás cuidando.

Para reflexionar...

- ¿Nos queremos a nosotras mismas cuando pensamos así?
- ¿Le hablarías de esa manera a tu madre, hermana o a una amiga?

Recuerda

Presta atención a cómo te hablas a ti misma. Cuando notes que te estás hablando mal, puedes pensar en lo que te diría un amigo, amiga o familiar que te quiere.

Podemos aprender a:

- Cuidarnos.
- Hablar con amabilidad hacia nosotras mismas,
- Protegernos de lo negativo.
- Y a valorarnos sin compararnos con las demás personas.

Ejercicios prácticos

- 1) Escribe un mensaje para ti misma, como si fueses una persona que te quiere y se preocupa por ti, como por ejemplo una amiga o tu madre.

Puedes incluir cosas como:

¿Cómo me hablo? - "Siempre hago todo mal"

¿Qué me diría una persona que me quiere?

- "A veces te equivocas, pero también haces muchas cosas bien".
- "Confío en ti, aunque te equivoques alguna vez. Todos nos equivocamos."
- "Lo estás intentando y eso ya es un gran logro."
- "Me gusta cómo eres y cómo te esfuerzas."

- 2) Haz una lista de tus **fortalezas**.
Por ejemplo, lo que se te da bien, lo que disfrutas, tus talentos.

Pueden ser cosas como:

- ✓ Se me da bien pintar.
- ✓ Soy muy creativa.
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...

- 3) Haz una lista de las cosas que has logrado y te hacen sentir orgullosa de ti misma.
Por ejemplo, cómo afrontaste una situación en el pasado o cómo ayudaste a una persona conocida.

Logros que hayas conseguido...

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...

- 4) Haz una lista de las cosas bonitas que otras personas te han dicho. Por ejemplo, “qué amable eres”, “dibujas muy bien” o “eres una buena persona”.

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...

Puede que al principio te cueste pensar elogios o fortalezas tuyas.
Tómate tu tiempo.
Puedes pensarlo durante varios días.



Consejo: Guarda esa lista y léela cada vez que dudes de ti misma.

Te recordará que tienes muchas cualidades y que las personas de tu entorno también las ven.

BLOQUE 2

Mi sexualidad

La sexualidad es una parte importante de la vida. Incluye:

- El deseo de sentir placer en tu cuerpo con otras personas.
- El placer que sientes en tu cuerpo.
- Las emociones que sientes y acompañan a esos momentos.
- El tipo de personas que te gustan o atraen: hombres, mujeres o ambas.
- Tener intimidad o sentirte cerca de otra persona o de ti misma.
- El derecho a no sentirte atraída por nadie.
- El derecho a decidir cuándo, cómo y con quién compartir tu intimidad.

¿Qué es el consentimiento sexual?

Consentir es conocer y respetar tus propios límites personales, esto es, lo que quiero y lo que no quiero hacer.

Pedir consentimiento significa respetar los límites de la otra persona.

Para que una relación sexual sea consentida, las 2 personas deben estar de acuerdo. Deben decir SÍ, claro y libre todas y cada una de las veces que tengan relaciones sexuales.

Sin consentimiento no hay una relación sana ni segura.

El silencio, la duda o el miedo no son un SÍ.

⚠ ¡Importante!

Sin consentimiento, no hay sexo:
hay **agresión sexual** o **violación**

Es una agresión sexual cuando:

Agresión sexual es un comportamiento sexual impuesto a través de la fuerza y sin consentimiento.

- ✗ Te sientes presionada para decir Sí, aunque en realidad no quieras.
- ✗ Quieres parar la relación sexual, lo dices y la otra persona no te escucha o te responde que no.
- ✗ No respetan tu derecho a cambiar de opinión en cualquier momento.

Recuerda: tu consentimiento debe ser libre, claro y en cada momento.

¿Qué es el consentimiento sexual?

Es tan importante el consentimiento.

El consentimiento sexual implica que:

- ✓ Puedo hacer lo que quiero hacer, sin sentirme presionada.
- ✓ No hago nada que no quiera hacer.
- ✓ Nos respetamos las 2 personas.
Es decir, tú eres importante para mí, porque yo soy importante para ti.

El consentimiento sexual se basa en el respeto, la libertad y la igualdad entre las 2 personas.



¿Qué es una relación sexual saludable?



ES SALUDABLE CUANDO...	NO ES SALUDABLE CUANDO...
Decides qué prácticas sexuales quieres hacer y cuáles no.	Haces prácticas sexuales que no te apetecen porque es tu pareja.
Tienes relaciones sexuales solo cuando quieres. Puedes cambiar de opinión en cualquier momento. Puede que después de decir que sí, no quieras tener relaciones sexuales luego. Díselo a la otra persona. Esta debe respetar tu decisión.	Tienes relaciones sexuales, aunque no quieras para no incomodar.
Que respeten tus decisiones y que no te sientas presionada para tener relaciones sexuales o realizar alguna práctica sexual cuando a ti no te apetece.	Que te insistan para tener sexo, cuando a ti no te apetece.
Dar tu consentimiento en cada relación sexual.	Que mi pareja u otra persona tenga contacto sexual conmigo cuando estoy dormida o cuando he bebido alcohol.

Ejemplos prácticos...

Cómo decir “SÍ” de manera clara y segura

- “Sí, quiero darte un abrazo.”
- “Sí, me gusta cuando hacemos eso.”
- “Sí, quiero seguir.”
- “Me siento cómoda o cómodo con esto.”
- “Puedes tocarme aquí.”
- “Estoy de acuerdo.”
- “Sí, me apetece.”

Cómo decir “NO” de manera clara y segura

- “No quiero hacer eso.”
- “No me gusta.”
- “Para, por favor.”
- “No me siento bien con esto.”
- “No quiero seguir.”
- “Déjame en paz.”
- “No me toques ahí.”

Todas las personas tienen derecho a una sexualidad respetuosa y libre.

BLOQUE 3

¿Cómo es una relación sana?

Semáforo de relaciones sanas

Es importante que sepas que **tu bienestar es lo primero y más importante.**

En este semáforo sobre relaciones sanas:

- En **VERDE**, son las conductas sanas en una relación.
- **AMARILLO**, son señales de alerta.
- En **ROJO**, están las conductas que NO son sanas.



Te quiero y confío en ti.	Me cuesta confiar en ti, aunque quiero hacerlo.	Te controlo porque te quiero.
Vamos a ver qué podemos cambiar para mejorar nuestra relación y que los 2 nos sintamos cómodos.	Me gustaría que cambies esto de ti, porque me incomoda, pero no puedo obligarte.	Yo soy así y no voy a cambiar. Si quieres estar conmigo tienes que aceptarme.
Podemos organizarnos para pasar tiempo en pareja, tiempo solos y con amistades. Respetemos nuestros espacios.	Me incomoda que salgas tanto sin mí, pero no sé cómo decirlo. Me pongo triste cuando no me escribes, pero entiendo que tienes otras cosas	¿Por qué te vas con tus amistades sola? ¿No te diviertes conmigo?
La vida sin ti es maravillosa, pero contigo es mejor.	Sin ti mi vida sería peor, aunque sé que estoy bien solo.	No puedo vivir sin ti.
El amor es importante en una relación, pero no lo es todo.	Si nos esforzamos podemos superar cualquier problema.	El amor lo puede todo.
Puedo pedir un cambio a mi pareja, pero no me puedo responsabilizar de él o ella. Tiene que querer y actuar.	Si haces lo que te digo, yo me sentiré mejor y estaré más tranquilo.	Yo haré que mi pareja cambie.
El amor es dar y también recibir lo que necesito. Mis necesidades también son importantes.	Siento que doy más de lo que recibo, pero no sé cómo pedirlo.	El amor es dar, sin recibir nada a cambio.
Eres muy capaz de hacer lo que te propongas. Estoy aquí si necesitas ayuda.	Me preocupa que no puedas hacerlo sola, pero te lo digo para protegerte.	No vas a ser capaz de hacerlo tú sola.

Consejos para una relación sana



1. Buena comunicación

Hablar y escuchar con respeto y claridad.

- Expreso lo que siento y necesito sin miedo ni culpa.
- Escucho sin interrumpir ni juzgar.
- Puedo decir “no” y poner límites sin sentirme mala persona.
- Busco momentos tranquilos para hablar de temas difíciles.

Comunicar bien es entendernos, no tener razón.



2. Respeto mutuo

Cuidar al otro sin dejar de cuidarme a mí.

- Aceptamos nuestras diferencias sin intentar cambiarnos.
- Respetamos el espacio, los tiempos y los límites personales.
- No hay control, chantaje ni críticas constantes.
- Mi cuerpo y mis decisiones son solo míos.

El respeto se nota cuando puedo ser yo misma sin miedo.



3. Entendimiento

Comprender, empatizar y validar las emociones.

- Intento ponerme en el lugar de la otra persona.
- Pregunto antes de sacar conclusiones o juzgar.
- Entiendo que cada persona tiene su manera de comunicar.
- Puedo explicar mis necesidades sensoriales o sociales sin sentirme rara.

Comprender fortalece la relación y reduce los malentendidos.



4. Autonomía

Seguir siendo tú misma dentro de la relación.

- Mantengo mis amistades, intereses y espacios personales.
- Tomo mis propias decisiones y soy independiente.
- El amor no me limita, me acompaña.
- No necesito renunciar a lo que soy para que me quieran.

El amor es acompañar con respeto y autonomía.



5. Apoyo mutuo

Cuidarnos desde la igualdad y la confianza.

- Nos acompañamos, no nos controlamos.
- Reconocemos los esfuerzos y celebramos los logros de cada uno.
- Ofrecemos ayuda sin obligar a la otra persona a recibirla.
- Compartimos responsabilidades y emociones en equilibrio.

El amor sano te impulsa, no te apaga.

Las relaciones sanas no duelen, son respetuosas y equilibradas.

Una relación sana se construye con respeto, comunicación y libertad.

El primer paso para tenerla es cuidarte a ti misma.

Cuidar tus emociones, tus límites y tu bienestar.

¿Qué es el acoso sexual y qué puedo hacer si lo sufro?

¿Qué es el acoso?

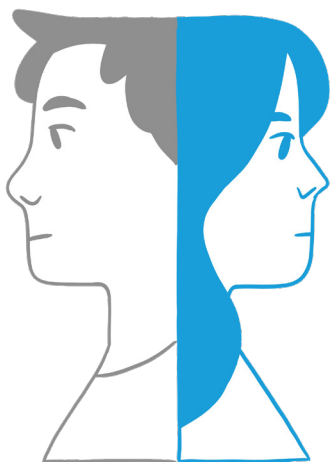
El acoso es cuando alguien repite palabras o acciones que te hacen sentir incómoda, humillada o con miedo.

La persona que acosa se siente superior, fuerte y con derecho a imponer su voluntad.

El acoso también puede ser en grupo.

¿Qué es el acoso sexual?

El acoso sexual ocurre cuando los comentarios, gestos o actos que hacen daño a otra persona tienen relación con el sexo.

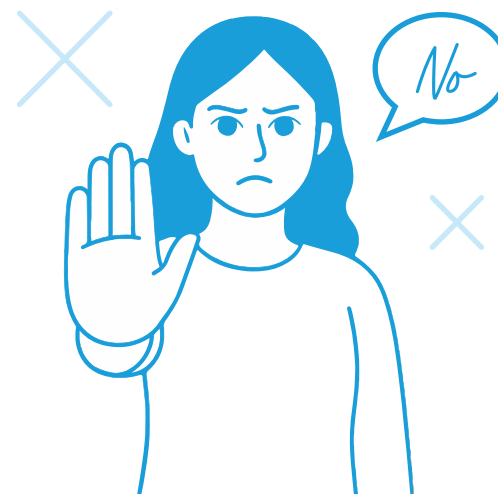


¿Qué puedo hacer si lo sufro?

- 1) Recuerda que no es tu culpa.
La responsabilidad siempre es de quien acosa.
- 2) Tienes derecho a sentirte segura.
- 3) Plántate con calma.
Dile a la persona que te está acosando que deje de hacerlo.
Usa frases breves y habla con claridad y calma.
Luego, aléjate de esa persona.

En algunos casos, bastará con eso.

En otros casos, es posible que la persona no pare e incluso se burle de ti.



4) Pide ayuda.

- Si el acoso ocurre en tu trabajo, cuéntale a algún superior o al equipo de recursos humanos qué pasa. Muchos lugares tienen un protocolo contra el acoso sexual.
- Si el acoso ocurre en la calle, puedes:
 - Buscar a alguien cercano que pueda ayudarte. Por ejemplo, otras personas en la calle.
 - Llamar al 016 (teléfono gratuito contra la violencia de género), que no deja rastro en la factura, pero sí en el historial.
 - Usa la aplicación Alertcops de la Policía y la Guardia Civil. Descárgate ya la aplicación para tu dispositivo y así podrás compartir tu posición en caso de emergencia. Tiene un botón de SOCORRO (SOS) que permite enviar un aviso a tus contactos con tu ubicación y un audio de 10 segundos.

SOS

5) Denuncia a la policía.

Ve a la comisaría más cercana para denunciar el acoso.

6) Busca apoyo profesional.

Si te sientes mal, con ansiedad o problemas de sueño, habla con profesionales, como un psicólogo o psicóloga.



Recuerda: el acoso sexual nunca es culpa tuya.
Siempre tienes derecho a pedir ayuda y a protegerte.

BLOQUE 4

¿Cómo detecto la violencia de género?

Lo primero que debes saber es que el amor debe hacernos sentir bien.

El amor:

- No duele.
- No nos hace sentir culpables.
- Y no nos aparta de lo que nos gusta y lo que queremos.

Cuando alguien nos quiere y nos acepta, no necesitamos mentir ni ocultar cosas sobre nosotras para sentirnos valoradas, aceptadas y queridas.

A veces no nos damos cuenta, pero podemos estar en una relación que nos hace daño. El primer paso es reconocerlo.

Si la otra persona no quiere cambiar las conductas que te hacen daño, lo más saludable es terminar la relación.



¡Haz la prueba! Test para detectar la violencia de género

Marca todas las frases que sientas que has vivido o vives con tu pareja actual.

Recuerda que puedes repetir el ejercicio pensando en tantas personas como quieras.

- ✓ Piensa que paso demasiado tiempo con otras personas.
- ✓ A veces insulta o critica a mis amigos o familiares.
- ✓ Hace planes sin consultarme y sin tener en cuenta mis necesidades.
- ✓ En una discusión, prefiero ceder yo para que no se enfade.
- ✓ Me dice qué debo hacer con mi dinero.
- ✓ Siempre toma él las decisiones.
- ✓ Me hace comentarios que me hacen sentir mal.
Por ejemplo, “esto no se te da bien”, “no sabes hacer nada” o comentarios sobre mi cuerpo.
- ✓ No le importan mis problemas. Me llama exagerada.

- ✓ Cuando estoy con él, no puedo ser yo misma porque siento que no me va a aceptar.
- ✓ A menudo me hace sentir que la culpa de todo es mía.
- ✓ A veces me presiona para hacer cosas que no quiero.
- ✓ Discutimos más de lo que nos divertimos juntos.
- ✓ Cuando se enfada, me insulta y/o me grita.
- ✓ Se pone nervioso si no le contesto rápido por WhatsApp u otra red social.
- ✓ No le gusta que tenga trabajo o que lo busque.
- ✓ Ha llegado a pegarme en una discusión.

Si has marcado algunas de las frases anteriores, deberías alertarte. Es posible que vivas una relación desigual.

Si crees que en tu relación con alguien hay este tipo de conductas, pide ayuda a otras personas de confianza y/o piensa en terminar esa relación.

¡Cuidado con la LUZ DE GAS!

¿Qué es la luz de gas?

Es una forma de violencia muy común, pero difícil de detectar.

Es un tipo de abuso psicológico que consiste en manipular a la otra persona para que dude sobre la realidad.

A veces, las mujeres autistas pueden ser más vulnerables a este tipo de abuso. Algunos motivos son:

- Dificultades para interpretar las intenciones de otras personas.
- Que tu pareja, familiar o amistad te haga dudar de ti misma por tu condición de autismo o por tener discapacidad.



¿Qué te pueden decir si te hacen luz de gas?	¿Qué puedes contestar?
“Eres muy exagerada”	“No soy exagerada, me afecta lo que pasa. Me gustaría que te pusieras en mi lugar. Si tú lo ves de diferente manera, me puedes decir cómo lo ves.”
“¿En serio estás llorando por eso?”	“Sí, lloro porque esto que ha pasado me ha hecho sentir mal y me gustaría que lo respetaras.”
“Eso es una tontería”	“Para mí no es una tontería. Para mí es importante y me afecta”
“Tampoco es para tanto”	“A mí sí me afecta y ahora no puedo hacer que no me afecte. Quizás más tarde lo vea de otra manera, pero ahora mismo me siento así y me gustaría que lo entendieras.”
“No hace falta que te pongas así”	“Yo no controlo lo que siento, pero sí puedo intentar llevarlo mejor. Me puedes ayudar acompañándome o apoyándome.”

BLOQUE 5

¿Cómo pido ayuda?

¿Qué hago si creo que estoy en una situación de violencia de género?

Puedes seguir estos pasos:

1) Habla con alguien de confianza.

Busca a una persona cercana con la que te sientas segura y con la que poder hablar de forma libre y cómoda.

Por ejemplo, una amiga, un familiar o alguien de tu entorno.

Te pueden ayudar simplemente escuchando y acompañando.

Recuerda que **no estás sola**, hablar y contar lo que te pasa es el primer paso para poder solucionarlo.

2) Pide ayuda profesional.

Puedes acudir a:

- Centro de salud.
- Centro educativo.
- Tu asociación.
- Asociación de autismo, asociación de mujeres...
- O a una comisaría de Policía o Guardia Civil.

Puedes dar el aviso en cualquiera de estos sitios. Sabrán qué hacer.

3) Pide ayuda en los servicios gratuitos y confidenciales.

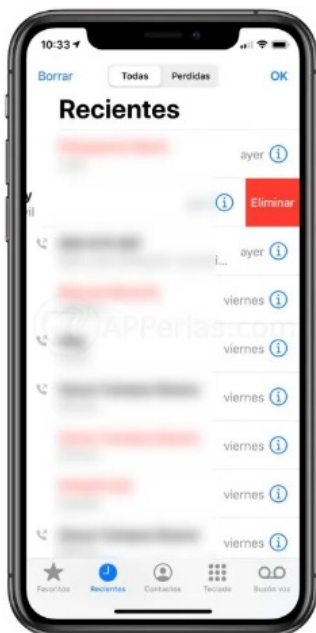
En estos servicios te ofrecen información legal y te aconsejan sobre tus derechos, te dan apoyo psicológico o te dicen cómo conseguir protección.

Puedes informarte llamando al teléfono 016.

El teléfono 016

No aparecerá en tu factura, pero sí en tu historial de llamadas, por lo que deberás borrar la llamada.

1. Ve a “llamadas” de tu teléfono
2. Pulsa en “Recientes”
3. Pulsa en “Eliminar” la llamada.



También puedes escribir al Whatsapp 600 000 016. Este teléfono no admite llamadas de teléfono, solo recibe mensajes.

O escribir al correo electrónico 016-online@igualdad.gob.es

Llama a Emergencias en el número 112 si estás en peligro inmediato.

También puedes llamar a la Policía Nacional en el número 091 o a la Guardia Civil en el número 062.



Teléfonos para pedir ayuda en España

Guárdalos. Compártelos. Úsalos si los necesitas

016 – Atención a víctimas de violencia de género. Gratis y confidencial; no aparece en factura, recuerda borrar el historial de llamadas.

112 – Emergencias. Si hay peligro inmediato

091 – Policía Nacional. Atención policial

062 – Guardia Civil. Atención policial

Si te cuesta hablar por teléfono, puedes escribir por WhatsApp o un correo electrónico. También puedes pedir a alguien que te acompañe o hable por ti.

BLOQUE 6

Autocuidado después de la violencia

En este bloque encontrarás herramientas para cuidarte después de vivir una situación de violencia. Por ejemplo, estrategias de autocuidado para mujeres autistas.

1) Cuidar tu cuerpo y tus emociones.

- Respira y conecta con tu cuerpo.
Haz respiraciones profundas o usa ejercicios de relajación para bajar la tensión.
- Descansa lo suficiente.
El sueño es necesario para recuperarte. Puedes crear rutinas antes de dormir. Por ejemplo, escuchar música suave, leer o poner las luces bajas.
- Muévete.
Camina, baila, haz estiramientos o practica un deporte que te guste. Esto puede ayudarte a liberar la tensión acumulada.
- Busca sensaciones que te calmen.
Usa objetos que te den seguridad. Por ejemplo, mantas suaves, peluches, música con cascos u olores agradables.

Recuerda: tu cuerpo merece cuidados y descanso, porque ha pasado por una experiencia difícil.

2) Recuperar tu autoestima

La violencia puede hacer que dudes de ti misma. Debes reconectar con lo valiosa que eres.

- Haz una lista de tus cualidades positivas.
Por ejemplo, soy creativa, soy fuerte o sé escuchar.
- Escribe o repite frases que te recuerden tu valor, como:
 - o “Tengo derecho a ser respetada.”
 - o “Mi voz importa.”
 - o “Merezco sentirme segura y feliz.”
- Celebra tus logros.
Piensa en algo que hayas conseguido, aunque sea pequeño. Por ejemplo, terminar un proyecto, aprender algo nuevo o pedir ayuda.

Tu valor no depende de lo que te pasó, sino de lo que eres y de todo lo que puedes aportar.

3) Crear espacios seguros

- Identifica lugares donde te sientas tranquila.
Por ejemplo, tu habitación, la casa de una persona de confianza o un parque tranquilo.
- Organiza tu entorno.
Por ejemplo, reduce ruidos o usa rutinas para sentir más control.
- Rodéate de personas que te hagan sentir segura y respetada.

No tienes que compartir tu espacio con quien no te respete.

4) Buscar apoyo sin miedo

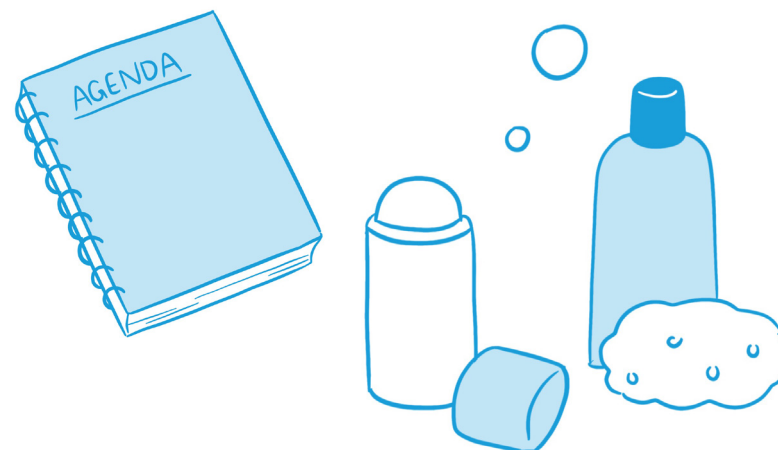
- Habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes.
Por ejemplo, una amiga, un familiar o un profesional.
- Si lo necesitas, pide que te acompañen para ir a un servicio o recurso de ayuda.
- Si sientes ansiedad al hablar, puedes escribir lo que te ocurre en un folio y entregarlo.

Pedir ayuda es de valientes.

5) Mirar hacia adelante

- Marca pequeños objetivos diarios.
Por ejemplo, ducharte, preparar tu comida o dar un paseo.
Cada paso cuenta.
- Piensa y organiza actividades que te hagan ilusión.
Por ejemplo, una afición, un curso o una actividad creativa.
- Date tiempo.
Recuperarse lleva un proceso y está bien avanzar a tu propio ritmo.

**Recuperarte lleva tiempo, pero cada paso que das cuenta.
No estás sola. Mereces vivir tranquila, acompañada y en paz.**



Ficha. Mi plan de autocuidado

Marca las acciones que te ayudan a sentirte mejor cada día.
No tienes que hacerlo todo.
Marca lo que te funcione hoy.

Cuidar mi cuerpo

- ☐ Respirar profundamente varias veces al día.
- ☐ Dormir lo suficiente y crear rutinas de descanso.
- ☐ Hacer algo de movimiento o caminar al aire libre.
- ☐ Comer de forma saludable y beber agua suficiente.

Cuidar mis emociones

- ☐ Hablar con alguien de confianza sobre cómo me siento.
- ☐ Escribir o dibujar para expresar mis emociones.
- ☐ Escuchar música que me relaje o me alegre.
- ☐ Usar objetos o actividades que me calmen.
Por ejemplo, mantas, peluches, u olores agradables.

Cuidar mis pensamientos

- ☐ Recordar mis fortalezas y logros.
- ☐ Repetir frases que me den ánimo.
Por ejemplo, “Merezco sentirme bien”.
- ☐ Pensar en cosas que me hacen ilusión o me dan esperanza.

Cuidar mis relaciones

- ☐ Pasar tiempo con personas que me respetan
y me hacen sentir segura.
- ☐ Pedir ayuda cuando la necesito.
- ☐ Establecer límites cuando algo me incomoda.

Es importante que sepas que...

- No estás sola.
- Tienes derecho a sentirte segura, respetada y escuchada.
- Pedir ayuda es de valientes.
- Cada paso para cuidarte y ser feliz es importante.
- El autismo forma parte de quién eres.
No deberías sufrir violencia.



Mi lugar seguro

Herramientas para reconocer y evitar la violencia de género contra mujeres autistas

Calle de Garibay, 7, 3º Izquierda
28007 – Madrid
T. 915 91 34 09
confederacion@autismo.org.es



Confederación Autismo España.

Declarada Entidad de Utilidad

Pública en 2003

Miembro del Pacto Mundial de las Naciones Unidas.
Consejo Económico y Social de la ONU (ECOSOC).
Organización Mundial del Autismo (WAO).
Autismo Europa.
Consejo Nacional de la Discapacidad.
Plataforma de ONG de Acción Social (POAS).
Comité Español de Representantes de Personas
con Discapacidad (CERMI).
Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP).

Una iniciativa de:

Financiado por:



Confederación
Autismo España

