



---

DENTRO DEL  
ESPECTRO AUTISTA

## Memoria de Trabajo de Fin de Grado

**Autora:** Luz Ángela Valero González.

**Tutora:** Dra. Soheila Pirasteh Karimzadeh Tabrizi.

Grado en Diseño  
Facultad de Bellas Artes  
Universidad de la Laguna  
Curso académico 2019-2020



**Trabajo de fin de grado**

**Autora:** Luz Ángela Valero González.

**Tutora:** Dra. Soheila Pirasteh Karimzadeh Tabrizi.

**Grado en Diseño  
Facultad de Bellas Artes  
Universidad de la Laguna**

*Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión por cualquier forma o cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.*

© Eáfono, 2020.

## Resumen/abstract

Aunque las personas con trastorno del espectro autista (TEA) siempre han formado parte de la humanidad, a menudo han quedado relegadas a los márgenes de la sociedad. Hoy en día el autismo sigue estando acompañado de mitos que deben ser derribados, ya que dificulta la normalización y hace que las familias y los diagnosticados no sean integrados en la sociedad.

Este proyecto tiene como objetivo que las personas autistas y neurotípicas que hagan parte de su entorno familiar, además de toda persona que esté interesada en el tema, entiendan este trastorno, dejen atrás los estereotipos y sean capaces de convivir sanamente con los diagnosticados.

Teniendo esto en cuenta, se ha realizado una revista independiente sobre autismo, en el que las personas autistas tendrán un espacio donde puedan compartir por medio de la redacción de los artículos sus experiencias y los diferentes puntos de vista. La publicación se realizará con pautas de diseño inclusivas para que las personas que se encuentren dentro del espectro autista tengan una lectura agradable.

Para la realización del trabajo se ha creado el naming, la marca, la maquetación de la revista y su respectiva promoción.

**Palabras clave:** TEA, revista, autismo, visibilidad, promoción, activismo, colectivo, diseño, diseño editorial, diseño inclusivo.

Although people with Autistic Spectrum Disorder (ASD) have always formed part of humanity, often they are still relegated to the margins of society. Nowadays, autism continues to be accompanied by myths which should be debunked, since it makes standardisation difficult and makes families, and those diagnosed, unable to be fully integrated in society.

This project aims to make autistic people and neurotypical people, who are part of their family environment, as well as anyone interested in this topic, understand the disorder, leave behind the stereotypes and be able to live together healthily with those diagnosed.

With this in mind, an independent magazine on autism has been produced in which autistic people have a space where they can share their experiences and different points of views through the writing of articles. The publication will be made with inclusive design guidelines so that people within the autism spectrum have a pleasant reading.

During the execution of this work, the naming, brand, layout of the magazine and the respective promotion has been created.

**Key words:** ASD, magazine, autism, visibility, promotion, activism, collective, design, editorial design, inclusive design.

# Agradecimientos

En primer lugar quiero agradecer a mi tutora la Dra. Soheila Pirasteh Karimzadeh Tabrizi porque sin su ayuda, esfuerzo y dedicación este proyecto no habría sido posible.

Gracias a todos los profesores que me permitieron tener tutorías con la que pude solucionar diferentes cuestiones importantes para este proyecto, a toda la comunidad autista que directa e indirectamente me ayudado en este proceso, especialmente a Cristina Santiago que me ofreció su ayuda y proporcionó un artículo valioso a la revista.

Por último, gracias a mi familia y a todos los que amo porque sus ánimos, su comprensión y esfuerzos hicieron posible sacar el tiempo que necesitaba para realizar este trabajo.

# Índice

<b>11</b>	<b>Introducción</b>	<b>64</b>	<b>Formalización</b>
<b>13</b>	<b>Descripción</b>	<b>65</b>	Identidad visual corporativa
<b>15</b>	<b>Objetivos</b>	<b>65</b>	Naming
<b>17</b>	<b>Metodología</b>	<b>68</b>	Tagline
<b>19</b>	<b>Cronograma</b>	<b>70</b>	Simbología relacionada con el TEA
<b>20</b>	<b>Investigación general</b>	<b>72</b>	Marca gráfica
<b>21</b>	¿Qué es el trastorno del espectro autista?	<b>88</b>	Aplicación de la marca
<b>21</b>	Tipos y características	<b>96</b>	Proyecto editorial
<b>24</b>	<b>Investigación secundaria</b>	<b>96</b>	Aspectos básicos
<b>25</b>	Problemas que rodean al TEA	<b>98</b>	Tipografía
<b>31</b>	Actualidad	<b>100</b>	Referencias
<b>39</b>	Conclusión	<b>104</b>	Bocetos a mano
<b>40</b>	<b>Investigación específica</b>	<b>106</b>	Bocetos digitales
<b>41</b>	Revista independiente	<b>110</b>	Contenido de los artículos
<b>41</b>	¿Por qué una revista?	<b>114</b>	Otros elementos
<b>42</b>	Lectura fácil	<b>118</b>	<b>Diseño final</b>
<b>43</b>	Diseño inclusivo	<b>137</b>	<b>Proyectos futuros</b>
<b>50</b>	<b>Idea/ concepto</b>	<b>139</b>	<b>Conclusión</b>
<b>51</b>	Aspectos fundamentales	<b>141</b>	<b>Bibliografía</b>
<b>54</b>	Hoja de ruta editorial	<b>147</b>	<b>Anexos</b>
<b>56</b>	Análisis de mercado editorial	<b>147</b>	Entrevistas
<b>63</b>	Conclusiones	<b>152</b>	Encuesta
		<b>157</b>	Mapas conceptuales
		<b>160</b>	Manual de identidad corporativa
		<b>220</b>	Manual de estilo editorial

# Introducción

En este trabajo se verán reflejados los conocimientos adquiridos en el grado de diseño, con el fin de cumplir con las competencias generales y específicas exigidas por la Universidad de La Laguna, partiendo de la identificación del problema y de su solución a través del diseño, desarrollando así una buena capacidad comunicativa, mediante la buena aplicación de los fundamentos del diseño. En concreto se trabajará en los campos de diseño de identidad visual corporativa y diseño editorial.

El desarrollo del proyecto, se hará a través de una metodología de trabajo que comienza por un proceso de localización de la problemática, continúa con el planteamiento del proyecto culminando con su desarrollo y solución final.

El documento está dividido en 6 partes: **La investigación general** donde se encuentra las definiciones básicas relacionadas con el TEA, en **la investigación secundaria** se identifican los problemas que giran en torno a esta condición y las acciones que se realizan actualmente, **la investigación específica** se centra en el diseño inclusivo y el análisis completo de los aspectos necesarios para la realización de una revista independiente, a continuación se desarrolla la **idea/concepto** con la creación del naming, la marca y el diseño editorial. Por último, se encuentran los diferentes productos gráficos necesarios para la promoción de la revista, como la página web, cartelería, merchandising, material de papelería y las diferentes aplicaciones de la marca.

## Descripción

Ante tanto desconocimiento y desinformación que existe en torno al TEA, se realiza este trabajo con el fin de que sea una herramienta, un vehículo que puedan utilizar las personas autistas para alzar su voz y que así logremos entender, que debemos plantear el autismo como un don, no como un error de la naturaleza.

La publicación no se va a centrar en las causas, solo quiere comunicar lo que significa ser una persona autista<sup>1</sup>, teniendo en cuenta su comportamiento, su forma de pensar, de sentir y de ver el mundo, y que mejor forma de hacerlo que por medio de información dada de primera mano.

---

<sup>1</sup> Durante toda la memoria me referiré a ellos como personas autistas, no como personas con autismo, ya que la mayoría de personas que han sido parte de la investigación lo prefieren así.

# Objetivos

Para la correcta realización de este proyecto es necesario plantear unos objetivos que se tendrán presentes en todo el desarrollo del trabajo.

## **General:**

- Hacer que se conozca, se entienda y se acepte el mundo visto a través de los ojos de las personas autistas.

## **Específicos:**

- Realizar una publicación impresa, siguiendo diferentes parámetros de diseño inclusivo, para que sea más accesible, clara y directa.
- Comunicar por medio del proyecto lo que significa ser autista y derribar los mitos que giran a su alrededor.
- Fomentar que las personas autistas utilicen el proyecto como medio en el que puedan contar sus historias.



# Metodología

Para desarrollar este trabajo, fue necesaria seguir la metodología planteada por la Dra. Soheila Pirasteh Karimzadeh, tutora de este trabajo. Esta dividida de la siguiente forma:

**Investigación general.** Se buscó la justificación y la necesidad del proyecto, por medio de una investigación inicial donde se profundizó en los conceptos básicos sobre el autismo.

**Investigación secundaria.** Una vez identificada la necesidad del proyecto, se realizó la descripción, los objetivos y se investigó sobre los problemas que giran en torno al TEA y las acciones que se realizan actualmente.

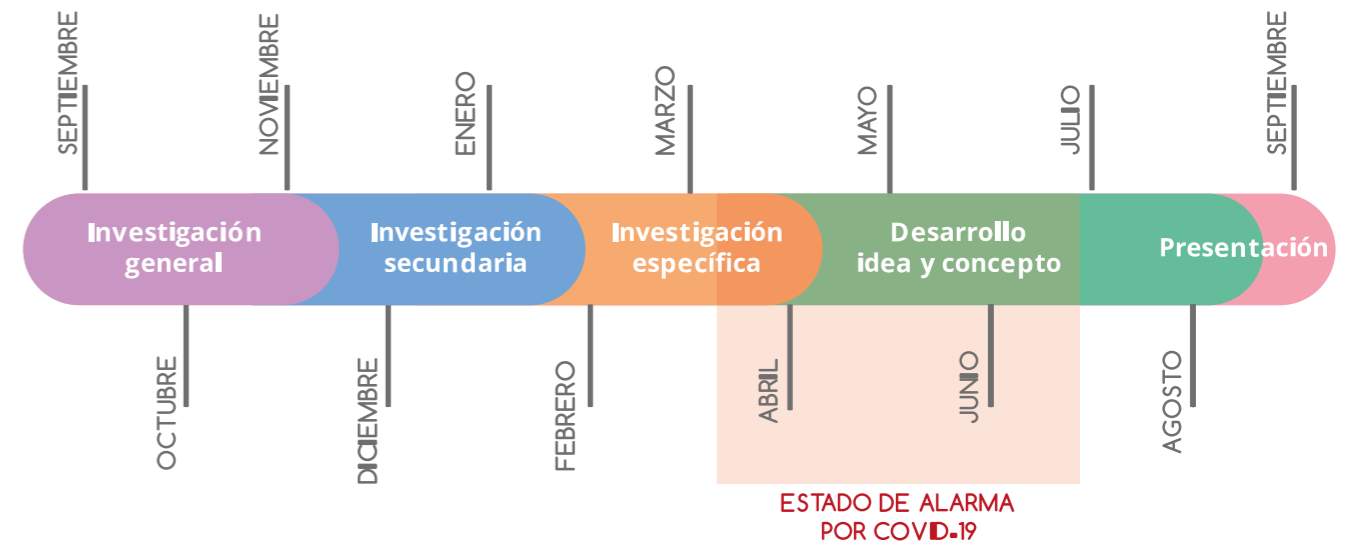
**Investigación específica.** Se realizó una búsqueda sobre el diseño inclusivo y las características que se deben tener en cuenta para realizar una revista independiente. En esta fase también se desarrolló la redacción y las respectivas correcciones de la memoria del proyecto.

**Idea concepto:** Se desarrolló la creación del naming, la marca, el manual de identidad corporativa, el diseño editorial, el manual de diseño editorial, la promoción y las diferentes aplicaciones.

Por último se diseñó la **presentación** y se organizó todo lo necesario para el día de la defensa ante el tribunal académico.

# Cronograma

A continuación se muestra de una forma gráfica el cronograma que se ha seguido. Lamentablemente el estado de alarma impuesto por la pandemia mundial de COVID-19 ha hecho que el cumplimiento de algunas fechas se haya alargado más de lo previsto, pero gracias a las tutorías realizadas de forma Online y al apoyo dado por parte de la tutora, se ha llevado la situación con la mejor actitud posible.



# Investigación general

"Una persona autista, ni está enferma, ni deja de ser normal, es la presión social la que la enferma, la convierte en solitaria y hace que pierda su condición de normalidad"

Ignacio Pantoja, 2019.

## ¿Qué es el trastorno del espectro autista?

El DSM-5<sup>1</sup> ha definido el autismo como un "trastorno del espectro autista" (en adelante TEA), que han sido incluidos a su vez dentro de una categoría más amplia de "trastornos del neurodesarrollo". Se caracterizan por dos síntomas de base: "deficiencias en la comunicación social" y "comportamientos restringidos y repetitivos". Además "Los síntomas deben estar presentes desde la infancia temprana, aunque pueden no manifestarse plenamente hasta que la limitación de las capacidades impide la respuesta a las exigencias sociales". Aunque este tipo de trastornos se definen en base a unas características comunes, se debe tener en cuenta que **las manifestaciones clínicas de los TEA pueden variar enormemente entre las personas que los presentan.**

Como apunta la Confederación Autismo España en su publicación *Calidad de vida y Trastorno del Espectro del Autismo*, las investigaciones apuntan que actualmente una de cada 68 personas nacidas vivas podría presentar un trastorno de este tipo. Los datos que se apuntan en el DSM-5 señalan que el 1% de la población podría presentar un TEA (APA, 2013). Estas cifras implicarían que en Europa habría más de 3,3 millones de personas TEA, y que sólo en España podrían residir más de 450.000, aunque no todas se encuentren correctamente identificadas y diagnosticadas.

### Tipos y características

A continuación se describen los diferentes subtipos de TEA, según los cambios reflejados en el DSM-5 en sus últimas ediciones y explicado por el psicólogo Juan Armando Corbin (s.f):

<sup>1</sup> El DSM-5 es la quinta edición del Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders, en español Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, publicado por la American Psychiatric Association. El DSM es uno de los dos manuales más utilizados en el mundo para la clasificación de los trastornos mentales.

### Autismo o Síndrome de Kanner:

Éste es el trastorno que la mayoría de individuos asocia con el trastorno del espectro autista, y recibe en nombre de Síndrome de Kanner en relación con el Dr. Kranner, un médico que en los años 30 estudió y describió esta condición.

#### Características:

- Poseen una limitada conexión emocional con los demás, y parece que estén inmersos en su propio mundo.
- Son más propensos a mostrar comportamientos repetitivos, como por ejemplo, pueden organizar y reorganizar el mismo grupo de objetos, hacia adelante y atrás durante períodos prolongados de tiempo.
- Son individuos altamente sensibles ante estímulos externos como sonidos, por esta razón, pueden estresarse o agitarse cuando se expone a ruidos específicos o luces brillantes.
- Van a insistir en el uso de determinadas prendas de vestir o colores o van a querer ubicarse en determinadas zonas de la habitación sin ningún motivo aparente.

### Síndrome de Asperger:

Es el trastorno del espectro autista más complicado de diagnosticar y, en ocasiones, este diagnóstico se suele realizar más tarde que el caso anterior. Esto ocurre porque las personas con Asperger presentan una inteligencia media (alta) que puede ocasionar que se infravaloren las dificultades y limitaciones que presentan.

#### Características:

- Déficit en el campo de las habilidades sociales y del comportamiento, siendo lo suficientemente

importante como para comprometer seriamente su desarrollo e integración social y laboral.

- Tiene carencias en la empatía.
- Poca coordinación psicomotriz.
- No entienden las ironías ni el doble sentido del lenguaje y se obsesionan con ciertos temas.

A pesar que la imagen del síndrome de Asperger suele ser descrita como una alteración mental asociada a una alta inteligencia, hay que señalar que la mayoría de personas agrupadas en esta categoría no puntúan significativamente por encima del coeficiente intelectual normal, y una cantidad muy pequeña de ellas obtiene puntuaciones muy altas.

### Trastorno desintegrador infantil o Síndrome de Heller

Este trastorno, normalmente referido como Síndrome de Heller, es similar a los TEA anteriores porque afecta a las áreas de lenguaje, función social y motricidad, aunque se diferencia de éstos en su carácter regresivo y repentino, lo que puede provocar que incluso el propio sujeto se de cuenta del problema.

Este trastorno, suele aparecer sobre los 2 años, aunque puede no diagnosticarse hasta pasados los 10 años. Los individuos con Síndrome de Heller pueden tener un desarrollo normal hasta los 2 años, y pasado este tiempo sufrir la sintomatología característica de este trastorno. Distintos estudios concluyen que este trastorno es entre 10 y 60 veces menos frecuente que el autismo, sin embargo, su pronóstico es peor.

### Trastorno generalizado del desarrollo no especificado

Cuando los síntomas clínicos que presenta el sujeto con trastorno del espectro autista son dema-

siado heterogéneos y no encajan en su totalidad con los tres tipos anteriores, se emplea la etiqueta diagnóstica de "trastorno generalizado del desarrollo no especificado".

#### Características:

- Tiene un déficit de reciprocidad social.
- Problemas severos de comunicación.
- La existencia de intereses y actividades peculiares son restringidas y estereotipadas.

Aunque las investigaciones que estudian los factores que inciden en el bienestar psicológico y emocional de las personas con TEA es muy limitada, diversos trabajos exponen un incremento en el riesgo de que las personas con TEA puedan sufrir determinadas condiciones relacionadas con la salud mental, como por ejemplo, los trastornos del estado de ánimo, especialmente la depresión, y los relacionados con la ansiedad (Lever y Geurts, 2016; Happé y Charlton, 2011; Stuart-Hamilton et al., 2009; Matson y Nebel-Schwalm, 2007). Aunque en la infancia aparecen con cierta frecuencia algunos trastornos relacionados con la ansiedad, las fobias específicas y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, la probabilidad de presentar un trastorno asociado vinculado a la salud mental se incrementa al llegar a la vida adulta (Lever y Geurts, 2016).

Cabe destacar que **los diferentes tipos de autismo son diversos entre sí, por esta razón es importante tener en cuenta las características únicas de cada individuo, y no caer en la trampa de dejar que la etiqueta explique completamente a cada persona.** Este sistema de clasificación es tan solo una ayuda que permite apoyarse en una serie de conceptos para comprender mejor esta condición, por lo que no agota todas las explicaciones posibles sobre lo que está experimentando cada persona ni lo que esta necesita.



Portada del manual DSM-5. [Cubierta]  
Recuperado de: <https://www.casadellibro.com/libro-guia-de-estudio-dsm-5/9788498359749/5499075>

# Investigación secundaria

“No me he curado, siempre seré autista (...) Todo el mundo se esforzó para que siempre hiciera algo, sabían que era diferente, no menos. Tenía un don, puedo ver el mundo de una forma nueva, puedo ver detalles que están ciegos para los demás.”

Película Temple Grandin, 2010.

## Problemas que rodean al TEA

### No se le da voz a las personas autistas:

En la búsqueda encontré varios blogs y cuentas de Twitter de personas autistas, muchos de ellos coinciden con la idea de que aunque las asociaciones y profesionales están haciendo un buen trabajo, muchos de ellos no cuentan con las opiniones de las personas autistas, siendo esto un gran error porque ¿quién mejor que ellos para hablar del autismo?.

Para conocer la realidad del colectivo es imprescindible “dar voz” a los verdaderos protagonistas y contar con la opinión de las personas TEA, haciéndoles partícipes del proceso informativo. Además gracias a que asistí a una charla sobre identidades de géneros fluidas, realizada por la asociación Algarabía, tuve la oportunidad de escuchar a la Dra. Regiane Correa de Oliveira Ramos (Brasil), una de las responsables del proyecto “Art trans-form precarious lives”. Durante esta charla hablaba sobre la importancia de dar un espacio para que las personas implicadas hablen por sí mismas de su situación, lo cual hará que la información no pase por filtros innecesarios y sea lo más real posible.

Como señala la Asociación de Investigadores en Salud en el Informe EHON sobre Salud Digital (AIES, 2017), “el periodista emite información contrastada, los profesionales sanitarios proporcionan datos y el paciente sus vivencias, lo que hace la información más emotiva y humana”. Aunque el TEA no es una enfermedad, sino un trastorno, esta idea puede aplicarse perfectamente a este proyecto (Confederación Autismo España, 2018).

### Falta de diagnóstico:

Las personas que tienen más probabilidades de no recibir un diagnóstico o de recibir un diagnóstico erróneo son los que llamamos erróneamente “normales”. En algunas casos a estas personas se les identifica unas dificultades con-

"La mujer ha sido la gran olvidada en los estudios, las estadísticas y los diagnósticos que se realizan con la base del individuo masculino, obviando las diferentes características del autismo en femenino. Esto trae como consecuencia que, de las aproximadamente 500 mil personas en el espectro del autismo contabilizadas en nuestro país, sólo una cuarta parte sean mujeres." CEPAMA, 2018.

cretas o se les considera superdotados, haciendo que su trastorno de espectro general se pase por alto. Las consecuencias para las personas cuyo autismo no se reconoce puede ser perjudiciales y tienen un impacto enormemente significativo en sus vidas. Por ejemplo, en algunos casos al no tener un diagnóstico claro, estas personas fingen ser como normalmente dicta la sociedad y crean máscaras<sup>2</sup> que hacen que nieguen su identidad y personalidad. Todo esto puede generar crisis de identidad y se reúna varios diagnósticos y tratamientos psiquiátricos inadecuados (Stanton, 2020).

Un dato importante a entender, es que la generación actual de personas adultas TEA, y especialmente aquellas que están llegando a edades más avanzadas, son unas personas "supervivientes y pioneras" debido a la casi total ausencia de modelos de buena práctica y sistemas de apoyo dirigidos a promover su calidad de vida y a dar respuesta a sus intereses y necesidades (Reskin, 2016).

<sup>2</sup> También conocido como camuflaje social, es el conjunto de estrategias que se utilizan para compensar y esconder las características típicas del autismo durante las interacciones sociales (Alonso, 2019).

Las propias personas con TEA manifiestan que tener un diagnóstico tardío ha impactado negativamente en su calidad de vida, especialmente en el caso de las mujeres, puesto que no han podido disponer de atención especializada en las etapas previas de sus vidas, y tampoco han podido acceder a los sistemas de apoyo especializados. La mayoría comparte que una vez realizado el diagnóstico su vida ha mejorado en muchos aspectos (Confederación Autismo España, 2017).

#### Invisibilización de las mujeres TEA

Habitualmente se ha considerado que el autismo afecta a cuatro hombres por cada mujer, sin embargo, desde hace unos años, diferentes autores han sugerido que no es una cuestión de que el TEA aparezca menos en mujeres, sino que se encuentra un problema en los instrumentos diagnósticos utilizados habitualmente que no tienen en cuenta las diferencias de género existentes en su manifestación, lo que genera que muchas mujeres TEA no obtengan un diagnóstico o este les llegue muy tarde.

Un ejemplo de los estudios realizados, es el que elabora los investigadores de la University College de Londres y publicado en el número de junio de 2017 de la Journal of the American Academy of Child and

Adolescent Psychiatry, que plantea la existencia de un verdadero sesgo de género en el diagnóstico, en el que las niñas que cumplen con los criterios de TEA muy a menudo corren el riesgo de no recibir un diagnóstico clínico y, por lo tanto, de recibir los apoyos que precisan (EATAPI, 2017).

Como mencionamos anteriormente, una de las razones por las que muchas mujeres queden fuera del diagnóstico, es porque ellas pueden ser más capaces de "camuflar" los patrones conductuales clásicos del TEA, de forma que se adaptan mejor a determinadas situaciones y pasan desapercibidas.

#### Falsos mitos

Son muchos los mitos y estereotipos que rodean este trastorno, a continuación se mencionan algunos de los más mencionados:

- **Son así porque sus padres no les quieren o les han maleducado.** El autismo es una alteración neurológica crónica que nada tiene que ver con la crianza recibida. Las personas no pueden evitar las conductas que presentan, pero sí se pueden trabajar muchas de ellas a través de las intervenciones adecuadas.
- **Todos las personas con TEA tienen retraso mental.** Aunque frecuentemente existen alteraciones cognitivas, algunas personas con TEA tienen puntuaciones de cociente intelectual normales, algunos superior a la media, así como otros poseen habilidades extraordinarias en ámbitos como las matemáticas o el cálculo, la música, la pintura, etc.
- **No son capaces de comunicarse, no miran a los ojos, no sonríen ni responden a las muestras de afecto.** Las habilidades sociales autistas se encuentran afectadas de una manera variable y diferente en cada caso. Por ejemplo, algunas personas diagnosticadas presentan dificultades para interpretar y reconocer las

emociones en los demás, lo que hace que sus expresiones emocionales no se ajusten a lo socialmente esperado. En cualquier caso, es importante apuntar que son sensibles a las muestras de cariño, y son capaces de expresar sus sentimientos, sus preferencias y sus afectos, aunque en algunos casos, lo hagan de una manera distinta a la del resto de personas.

- **El origen del problema está relacionado con la administración de vacunas, intolerancias alimentarias al gluten o la caseína, o intoxicación por metales pesados como el mercurio o el plomo.** Actualmente, estas teorías carecen de aval científico y han sido rebatidas. (Confederación Autismo España, 2009)
- **Tienen capacidades excepcionales.** Según Marcos Zamora Herranz, presidente de la Asociación Española de profesionales del Autismo (AETAPI), este perfil "generaliza la idea de que las personas con autismo pueden tener capacidades excepcionales para algunas habilidades, como contar cosas de un solo vistazo o memorizar listados imposibles como la guía telefónica, cuando en realidad no es así en la mayoría de los casos". A pesar de que algunas personas TEA pueden tener un perfil cognitivo caracterizado por una buena memoria visual, el aprendizaje de determinadas rutinas o una gran concentración para según qué tareas, estas no son cualidades que se puedan asociar al autismo. Como los neurotípicos, las personas autistas tienen sus fortalezas y sus debilidades, sin la necesidad de que estas sean un síntoma claro de dicha condición.
- **Es una enfermedad y tiene cura:** El TEA es una condición y no una enfermedad lo que implica el que no podamos hablar de una cura. Este mito ha sido el causante del surgimiento de innumerables pseudociencias, terapias alternativas y métodos milagrosos que prometen una cura o una solución que realmente no exis-

te, aprovechándose de la ansiedad que tienen las familias por encontrar cualquier solución a las dificultades que puede entrañar un diagnóstico de TEA (Oliver, 2018). Pero como dice Steve Silberman, (2016) "Durante generaciones, padres de personas autistas han llegado a la conclusión de que la cura para la mayoría de los aspectos incapacitantes del autismo no procederá de una píldora, sino del establecimiento de comunidades comprensivas."

- **Hay autismo leve:** En varias ocasiones, los medios de comunicación presentan el síndrome de Asperger o el autismo de alto funcionamiento como si fuera una forma leve de autismo. Lo que hace pensar erróneamente que estas personas no tienen los problemas adicionales, pero la realidad es que están igual de propensos, por ejemplo, pueden tener ataques de pánico como cualquier otro autista, con la suma de que se ellos esfuerzan por entender nuestro mundo pero a cambio reciben poca simpatía y comprensión. Esto en muchas ocasiones hace que generen una constante tensión y preocupación lo que puede desencadenar en otras enfermedades como la depresión (Stanton, 2012).

### Calidad de vida:

Es importante tener en cuenta que la mejora continua de la calidad de vida constituye una condición esencial para el desarrollo pleno y satisfactorio de todas las personas, en cualquier etapa de su ciclo vital (OMS, 2015).

Según Autismo España, básicamente se identifican tres aspectos fundamentales que van a incidir en la calidad de vida de las personas TEA (2017):

- Acceder a un diagnóstico precoz y a una atención temprana especializada.

- Disfrutar de recursos educativos y comunitarios, adecuados a las necesidades y preferencias individuales.
- **Disponer de una amplia red de apoyo social que fomente la participación e inclusión en la comunidad.**

El modelo más extendido y reconocido a nivel nacional como internacional respecto a la calidad de vida de las personas con discapacidad, es el publicado por Robert Schalock y Miguel Ángel Verdugo en (2003). En este modelo, la calidad de vida individual se define como "un estado deseado de bienestar personal" (Gómez et al., 2016), y se caracteriza por: ser multidimensional, presentar propiedades universales para todas las personas, independientemente de que tengan o no una discapacidad, de la cultura a la que pertenezcan y estar influenciado por factores personales y ambientales.

Este modelo se hace operativo a través de las dimensiones, los indicadores que se establecen en las mismas, y los resultados personales mejor valorados y más significativos para cada individuo. Este proyecto tomará las dimensiones y sus respectivos indicadores, ya que son el "conjunto de factores que definen el bienestar personal" (Schalock y Verdugo, 2003).

Estos autores identifican ocho dimensiones principales en este modelo de Calidad de Vida y son los que se observan en el esquema:

De estas ocho dimensiones nos centramos en las siguientes:

- Bienestar emocional: Felicidad, disminución del estrés, autoconcepto, aumento de la seguridad, ambientes estables, feedback positivo.
- Relaciones interpersonales: Familia, amistades, afecto, interacciones y apoyo.

- Inclusión social: Aceptación, actividades comunitarias, ambiente laboral, roles sociales, posición social.

### Bienestar emocional:

Esta dimensión hace referencia al estado de alegría, felicidad, satisfacción y concepto positivo de cada persona. También a la capacidad percibida al realizar elecciones y a la ausencia de estrés.

En este campo podremos trabajar también el autoconocimiento, ya que es clave para el bienestar psicológico, además está relacionado con la inteligencia emocional, porque saber interpretar nuestras emociones está vinculado con la autorreflexión y la mejora de la salud mental.

Si las personas somos conscientes de lo que significa el TEA, podremos ayudar a crear ambientes estables en los cuales las personas autistas estén tranquilas, se sientan comprendidas, seguras y felices.

### Familia y sociedad

Cuando llega el diagnóstico, para algunas familias puede ser un momento muy difícil, para otras, es un alivio, ya que están en un lugar desde donde pueden empezar a actuar, como por ejemplo, con la búsqueda de recursos y ayudas. Por suerte, en España existen muchos programas los cuales pueden ayudar a las personas autistas y a sus familias, como entidades y asociaciones especializadas que ofrecen acompañamiento especializado, apoyo en la escuela, programas de ocio, grupos de padres, etc.

DIMENSIONES	INDICADORES
<b>BIENESTAR FÍSICO</b>	Salud, nutrición, asistencia sanitaria, seguros médicos, actividades de la vida diaria, movilidad, ocio, tiempo libre.
<b>BIENESTAR EMOCIONAL</b>	Seguridad, felicidad, autoconcepto, disminución del estrés, satisfacción, espiritualidad.
<b>BIENESTAR MATERIAL</b>	Ser propietario, seguridad, empleo, estatus económico, comida, finanzas, posesiones, protección.
<b>DESARROLLO PERSONAL</b>	Educación, actividades significativas, habilidades, competencia personal, progreso.
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	Intimidad, familia, amistades, afecto, interacciones, apoyos.
<b>INCLUSIÓN SOCIAL</b>	Aceptación, apoyos, ambiente de las residencias, actividades comunitarias, voluntariado, ambiente laboral, roles sociales, posición social.
<b>AUTODETERMINACIÓN</b>	Autonomía, decisiones, autodirección, valores personales y metas, control personal, elecciones.
<b>DERECHOS</b>	Derecho al voto, accesibilidad, privacidad, juicios justos, derecho a ser propietario, responsabilidades cívicas.

Esquema extraído del documento de calidad de vida de la Confederación autismo España.

A pesar de esto, fuera del entorno familiar y especializado, aún hay mucho desconocimiento sobre lo que es el autismo, y como hemos dicho anteriormente, esto hace que muchas personas piensen que si han visto a una persona con autismo ya los han visto a todos, idea que está muy lejos de la realidad. Como comenta Steve Silberman (2016) "No hay dos personas autistas iguales: la forma precisa o la expresión del autismo es distinta en cada caso". Otro aspecto erróneo es que se hable de "niños con autismo" y que no se tenga en cuenta que crecen y se convierten en jóvenes o adultos con autismo.

Todo esto y muchos de los estereotipos que se han mencionado anteriormente, pone a las familias en una difícil situación, haciendo que muchas veces se sientan juzgadas o interrogadas por desconocidos ante ciertos comportamientos que son interpretados como extraños. La gente mira, juzga y habla sin saber, esto es realmente difícil para las familias, lo que hace que en ocasiones se sientan solas frente a un mundo que no les comprende, luchando por lo que creen que más les conviene a su familiares con autismo (Ponce, 2018).

*“Como especie estamos enfrentándonos a problemas enormes, como el cambio climático, las guerras, la escasez de agua... Necesitamos gente que pueda pensar de manera diferente sobre los grandes problemas y una de las cosas en las que son buenas las personas autistas es esa (...). Para afrontar estos terribles problemas necesitamos todos los tipos de cerebros trabajando juntos.”* Steve Silberman, 2016

### Inclusión social:

Para que sea posible la inclusión social, es fundamental el conocimiento, el respeto y la comprensión de los TEA por parte de la sociedad en general, y por la comunidad más próxima, como el barrio, la escuela, el trabajo, etc. De esta manera se favorecen espacios acogedores y actitudes de empatía de tal manera que la persona TEA se sentirá segura de incorporarse a la vida social.



Confederación Autismo España.  
[Marca]. Recuperado de: <http://www.autismo.org.es/>



CEPAMA. [Marca]. Recuperado de: <https://cepamatea.wordpress.com/>



APANATE. [Marca]. Recuperado de: <http://apanate.org/>

## Actualidad

A continuación mencionaré los principales medios con los que actualmente podemos informarnos y aquellos que han puesto el autismo como protagonista o en un puesto importante haciendo que poco a poco aparezca en la mente de muchas personas.

### Organizaciones:

Las siguientes organizaciones son aquellas que formaron parte importante de esta investigación.

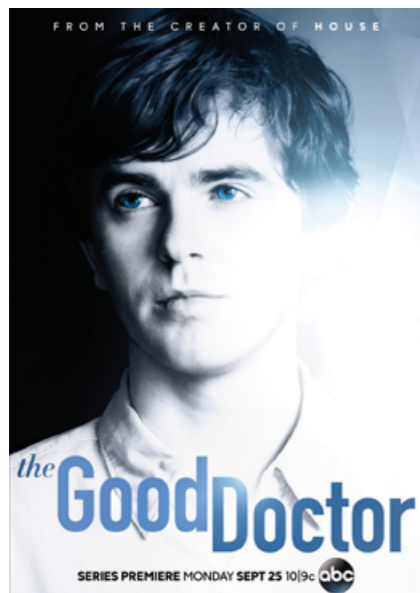
- **Autismo España** es una confederación de ámbito estatal que agrupa y representa a 140 entidades que prestan apoyos y servicios especializados a las personas TEA y sus familias. Entre las actividades que realizan se encuentran: Acciones de sensibilización y concienciación, la defensa de los derechos de las personas TEA y sus familias mediante la participación en desarrollos normativos y las alianzas con diferentes organizaciones, además de la investigación y la transferencia del conocimiento.
- **CEPAMA** es el primer comité para la promoción y apoyo de la mujer autista de España. Es creado por iniciativa de la Asociación Sinteno<sup>3</sup> para la inclusión social y la promoción de la accesibilidad universal de las personas en el espectro del autismo. Lo interesante de este comité es que está compuesto por mujeres autistas y profesionales vinculadas a esta materia que trabajarán en todo el territorio nacional a favor del reconocimiento de las necesidades específicas de las mujeres y niñas autistas, y la defensa de sus derechos, la inclusión social y la mejora de sus condiciones de vida y bienestar personal.
- **APANATE**, es una asociación Canaria sin ánimo de lucro dedicada a trabajar con personas TEA. Nacieron de la ini-

<sup>3</sup> Es una entidad social que trabaja en favor de la inclusión normalizada de las personas TEA, el reconocimiento y visibilidad de la diversidad humana.





Cartelera de Netflix anunciando la nueva temporada. [Imagen]. Recuperado de: <https://ydeverdadtienestres.com/atipico-netflix/>



Cartelera realizada por la cadena de televisión ABC. [Imagen]. Recuperado de: <https://elrincondeprimevideo.com/>

ciativa de un grupo de familias en 1995 y a día de hoy siguen siendo un motor importante.

Cuenta con 5 sedes en la isla de Tenerife: La Orotava, Los Realejos, Granadilla, La Laguna (San Honorato), y La Laguna (Gracia), esta última sede fue la que me permitió realizarles una entrevista cuando estaba en la primera investigación, en busca del problema o de los ámbitos en los que podía realizar el proyecto. No pude sacar información que me ayudara a decidir por dónde podría ir mi proyecto, pero sí me ayudó a entender que es un tema complejo con el que debía ir con precaución y mucho respeto.

### Series:

Las series que se mencionan a continuación han puesto como protagonistas a una persona autista y aunque algunas veces se basan en estereotipos muy marcados, han logrado que este trastorno aparezca de una manera cercana en las pantallas de muchas personas, logrando así visibilizar al colectivo. Lo que puedo destacar de estas series es que de alguna manera nos enseñan que las personas autistas pueden ser profesionales e independientes, solo que afrontan el día a día, de una manera diferente a las personas neurotípicas.

- **Atípico**, 2017: Describe los esfuerzos de Sam, un joven de 18 años con TEA, para descubrir su propia identidad, independizarse de su familia y encontrar el amor. La serie nos muestra temas cotidianos de esta edad pero desde el punto de vista del autista y su familia.
- **The good Doctor**, 2017: Esta serie basada en una serie coreana de 2013, nos cuenta la vida de Shaun Murphy un médico cirujano autista. Esta serie no solo trata del autismo de este médico joven, sino también su síndrome de Savant<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> También conocido como Síndrome del Sabio, se caracteriza por causar en los individuos una habilidad de alto nivel de ejecución en una tarea concreta, siendo considerada esa gente "un genio" en esa tarea concreta (ALBELEIRA, 2018).

- **The Big Bang Theory**, 2007-2019: Sheldon Cooper es un físico teórico con un coeficiente intelectual de 187. Aunque en la serie no confirman su condición, se puede observar como sigue unas rutinas rigurosas, necesita tenerlo todo planeado, interpreta literalmente lo que se le dice, no entiende las reglas sociales y es duramente sincero.
- **Sherlock**, 2010: Esta serie presenta a Sherlock Holmes en el mundo actual y con unas características típicas del espectro autista. Aunque en general, hay que destacar las distintas temporadas y versiones de Sherlock, ya que el personaje siempre ha estado ligado con el Asperger.
- **Otras series:** Parenthood, 2010-2015, The IT crowd (Los informáticos), 2006-2010, Bron | Broen, 2011-2018, The A word, 2016-2017.

### Películas:

Las primeras películas que se realizaron utilizaron los casos más excepcionales y las características más llamativas del TEA, aun a costa de alejarse de la realidad.

- **Rain man**, 1988: Fue el primer gran éxito donde Dustin Hoffman estuvo en el papel de un autista savant. Es quizá la película más conocida que trata el tema del autismo, pero curiosamente no es la que mejor imagen da. De hecho fue una película que impulsó más aún los falsos mitos sobre el autismo. En algunas escenas podíamos observar actitudes como el miedo a los aviones, la genialidad jugando a las cartas, o la capacidad de contar palillos, o como se aprendió la guía de teléfono, entre otras. (Comín, 2013).
- **Mozart and the whale** (locos de amor), 2005: Cuenta la historia de amor real de una pareja con TEA. Donald es un taxista con Asperger, fascinado por los números y los pájaros. También dirige un grupo de personas con TEA que quedan para hablar, apoyarse y realizar actividades. Ahí es donde conoce a Isabel, la chica nueva que se ha incorporado al grupo y con la que comenzará una romántica pero enredada relación. Es una película que de nuevo cae en la etiqueta de "superdotados", que persigue a las personas asperger pero es fenomenal que se produzcan



Póster de Rain Man, dirigida por Barry Levinson. [Imagen]. Recuperado de: <https://www.amazon.com/>



La Dra. Temple Grandin posa junto a su sistema de manejo de ganado. [Fotografía]. Recuperado de: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/ciencia/temple-grandin-los-tipos-de-talentos-que-la-ciencia-necesita>

este tipo de películas que nos recuerden que no solo existen los niños o niñas asperger sino que ellos algún día serán mayores (Alvear,2011).

- **Temple Grandin:** Es una película biográfica de 2010 dirigida por Mick Jackson y protagonizada por Claire Danes. Temple estudió psicología y se especializó en comportamiento animal, una de las razones por lo que dedicó su vida a la mejora del bienestar animal.

Temple Grandin es una de las primeras personas TEA que escribió un libro sobre su experiencia con el autismo y sobre sus inventos, como la máquina para dar abrazos para calmar a aquellos que no soportan el contacto físico de otras personas, o los diseños de instalaciones ganaderas (ranchos, mataderos, etc.), con el fin de brindar una vida y una muerte menos dolorosa

para los animales, logrando una explotación animal segura, eficiente y rentable.

Con esta película podemos ver cómo una persona que aparentemente no tiene las capacidades consideradas "normales", es capaz de transformar sus dificultades en retos y crecer a través de ellos, haciendo que sean los que le rodean quienes aprendan una nueva perspectiva.

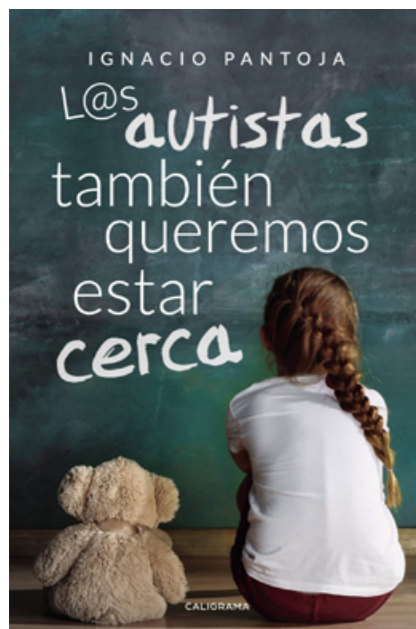
Personalmente me parece una película que debe estar en la lista de cualquier persona, porque es capaz de meternos en el papel de una persona autista de una forma muy especial, haciendo que podamos entender el mundo a través de sus ojos, además es una historia realmente inspiradora que nos enseña a luchar por nuestros sueños aunque en un principio parezcan imposibles.



Póster de estreno de Temple Grandin, película realizada por el servicio de streaming HBO. [Imagen]. Recuperado de: <https://www.amazon.com/Temple-Grandin-Region-Format-Jackson/dp/B00746W5QU>



Portada de Una tribu propia de la editorial Ariel. [Cubierta]. Recuperado de: <https://www.casadellibro.com/>



Portada de L@s autistas también queremos estar cerca de la editorial Caligrama. [Cubierta]. Recuperado de: <https://www.casadellibro.com/>

## Libros:

- **Una tribu propia, autismo y asperger. Otras maneras de entender el mundo**, 2016: Steve Silverman hace un recorrido que va desde los trabajos de Hans Asperger en la Alemania nazi con sus niños con capacidades asombrosas, hasta los intentos de algunos desaprensivos de engañar a los padres de autistas en su propio beneficio. Es un libro que recorre la evolución del conocimiento, y lo poco que se conoce sobre el autismo, dejándonos claro como el autismo no es defecto, sino otra manera de entender el mundo.
- **L@s autistas también queremos estar cerca**, 2019: Su autor Ignacio Pantoja, es licenciado en Biología, tiene un máster en neurociencias y, en la actualidad, cursa Farmacia. En 2002, a la edad de 18 años, fue diagnosticado de TEA. A través de distintos relatos, cuenta cómo ha sido su vida y desmonta muchos de los falsos mitos que permanecen a día de hoy sobre el autismo. Se considera una persona TEActivista<sup>5</sup> y asegura que mejorar el conocimiento sobre el TEA es el "primer gran paso hacia la plena inclusión de las personas con TEA".

## En la red

### ◆ Canales de Youtube:

En esta plataforma se pueden encontrar varios canales donde muchas personas autistas nos cuentan sus historias, debaten sobre algún tema o interactúan con los demás a través de preguntas y respuestas. Gracias a estos vídeos he podido conocer el punto de vista sobre muchos temas relacionados con el autismo. A continuación algunos de los canales a los que acudí y los que recomiendo si se quiere escuchar de primera mano información sobre el TEA.

- **Aida trazos:** Es mujer autista, activista, madre de un niño autista y jefa de un departamento de diseño de aplicaciones para móviles, donde gestiona un equipo

<sup>5</sup> "El TEActivismo es una ayuda que nos prestamos unas personas autistas a otras, en todos los aspectos, públicos y privados." (Pantoja, 2019)

varias personas. Empezó su canal con un vídeo donde nos lee una carta de una persona autista que sufre bullying y con la que se dio cuenta que era necesaria una lucha, así que decidió seguir subiendo vídeos donde trata diferentes temas.

Después de algunos vídeos, decidió cambiar en nombre del canal de Aída Trazos a Mujeres autistas, ya que empezaría a subir vídeos de preguntas y respuestas junto a Lara, conocida en redes como asperchica, además en algunos vídeos tiene de invitadas a otras mujeres autistas con las que debaten diferentes temas sobre el TEA.

- **Cris Meraki:** Es el canal de Cristina Santiago Rodríguez una persona autista, activista e investigadora. Vive en Gran Canaria, donde estudia magisterio aunque también quiere hacer la carrera de psicología. En su canal podemos encontrar vídeos sobre su experiencia como mujer autista, una entrevista realizadas por la Dirección general de juventud del Gobierno de Canarias, un debate sobre "ser autista" o "tener autismo" y nos comenta sus experiencias siendo estudiante de magisterio. También podemos encontrarla en twitter como @imcrisanrod donde es muy activa.

Gracias a la encuesta que realicé y de la que hablaré más adelante, Cristina se puso en contacto conmigo ofreciendo escribir un artículo especialmente para publicarlo en la revista realizada en este trabajo. Para leerlo es necesario ir a la sección de portada de la revista Eáfono.

- **Daniel Millán:** Es el canal de EscuchameOnLine.com, una consultoría psicológica especializada en Autismo y TDAH del psicólogo clínico Daniel Millán López, quien desde hace más de quince años está dedicado al trabajo con personas autistas de todas las edades y a la psicología clínica en general.

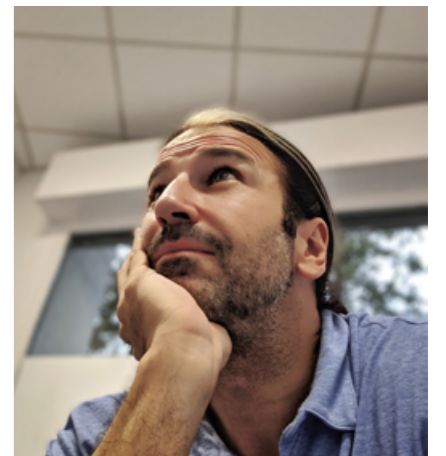
En este canal podemos encontrar directos donde realiza la dinámica de preguntas y respuestas sobre autismo, donde cualquier persona puede participar. Gracias a este canal, pude tener asesoría de un profesional especializado en autismo mediante algunas preguntas que realicé y las que él me respondió en directo.



Aída Trazos. [Fotografía]. Recuperado de: <https://www.grandesminorias.com/>



Cristina Santiago Rodríguez. [Fotografía]. Recuperado de: <https://twitter.com/imcrisanrod>



Daniel Millán. [Fotografía]. Recuperado de: <https://es.linkedin.com/in/danielmillanlopez>

Podemos encontrarlo también en Twitter e Instagram como @dmillanlopez donde esta muy activo.

#### ◆ **Twitter:**

Gracias a esta red social pude conocer a la comunidad autista tan grande que se encuentra en la red y de la que pude sacar mucha información interesante para este TFG. Podemos encontrar también a Aida y Cristina en Twitter que junto a muchas más personas conforman un gran colectivo de autistas que luchan por dar visibilidad al colectivo y que gracias sus debates, opiniones y sus experiencias, logran que poco a poco todas las personas que quieran, puedan leerlos y entender este gran mundo del TEA. Podemos encontrar esta comunidad bajo el hashtag **#soyautista** o **#actuallyautistic**.

Existen muchas cuentas que gracias a su activismo fueron de gran ayuda en este proyecto. A continuación mencionaré solo algunas:

- Aida Trazos: @AidaTrazos
- Cristina Santiago: @cobainsr
- Neurodicergente: @Neurodivergent2
- Autista anónimo: @AnonimoAutista
- Feminista atípica: @FemAtipica
- Lorena: @enitalo
- Asper Revolution: @AsperRevolution
- ARUTISTA Artista Autista: @ArutistaOficial
- Historias Cotidianas: @HistCotidianas
- MemesEnElEspectro: @MEnElEspectro
- Lara: @asperchica
- Bea: @bealemusr

### **Conclusión:**

El trastorno del espectro autista, es un trastorno o condición muy compleja, ya que aunque algunas características puedan ser compartidas, cada autista es un mundo, igual que lo somos las personas neurotípicas. Creo que es importante conocer a diferentes personas para entender las características específicas y encontrar aquella que puedan compartir y la que nos servirá de base para la realización de este proyecto.

En las dimensiones que se han elegido, el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y la inclusión social, la clave es la **información**, ya que gracias a esta, los TEA podrán mejorar el autoconcepto y el autoconocimiento, además que la familia y la sociedad tendrán herramientas que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas autistas, porque tanto el conocimiento como la concienciación social acerca del TEA son la base para la aceptación y la inclusión del colectivo en la comunidad.

De los recursos utilizados en la investigación, destaco aquellos en los que la voz protagonista era la persona autista. Siento que este proyecto no podría desarrollarse sin saber el punto de vista que tienen los TEA sobre los diferentes temas que se tratan en este trabajo. Es importante no olvidar, que para cualquier producto o servicio que se les vaya ofrecer es imprescindible contar con la opinión de los implicados para así lograr un resultado satisfactorio y funcional.

# Investigación específica

"Cuando necesito explicar algo a un nivel de complejidad tal que las palabras habladas me evaden, siempre puedo correr hacía la computadora y dejar que mis dedos hablen. "

Donna Williams, 1992.

## Revista independiente

Decidí realizar una revista independiente porque este tipo de publicación me podría dar cierta libertad para elegir cómo quiero crear, informar y vender, además no estoy atada a las reglas dictadas por una asociación, institución o por alguna industria editorial.

### ¿Por qué hacer una revista?

- No hay ninguna revista impresa sobre autismo y que sea de habla hispana.
- Es un tema muy complejo y extenso, así que es imposible comunicarlo a la sociedad, familias y autistas sólo con una campaña o por medio de guías.
- Muchas asociaciones hacen maravillosos trabajos, pero muchos de ellos quedan en la web o si son impresos no todas las personas saben dónde adquirirlas.
- Cuando le llega la información a la familia por medio de asociaciones o profesionales es a través de guías, en muchos casos muy generales.
- La revista puede tratar muchos temas, abarcando desde la definición de TEA, características y demás, hasta problemáticas, novedades, actividades, recomendaciones, publicaciones de asociaciones, entrevistas, etc.
- La mayoría de los artículos o secciones serán llevadas por las mismas personas autistas, porque nadie mejor que ellas pueden explicar el TEA. Es importante que todo el contenido sea asesorado por profesionales vinculadas en esta materia.
- Es necesario que las personas autistas compartan experiencias. Silverman (2016) nos cuenta en su libro *Tribus propias*, que aquellas personas autistas que compartieron las historias de sus vidas, descubrieron que muchos de los desafíos a los que se enfrentan a diario no son

«síntomas» de su autismo, sino penurias impuestas por una sociedad que rehúsa realizar los ajustes básicos para la inclusión.

### Lectura fácil:

La lectura fácil aparece como una solución para facilitar el acceso a la información, la literatura, la formación y la cultura de personas con dificultades de comprensión lectora. Es una solución de accesibilidad universal que, como tal, favorece a todas las personas, pero existen grupos concretos que son los principales beneficiarios y a quienes se dirigen principalmente las obras adaptadas. Entre estos grupos se encuentran las personas con discapacidad intelectual o de desarrollo y las personas TEA.

La adaptación de textos a Lectura Fácil ayuda a las personas con TEA a estar informadas, participar en la sociedad, disfrutar de la cultura, ejercer sus derechos, comunicarse y relacionarse con otras personas. (Confederación Autismo España, sf)

Gracias a la consulta realizada al Doctor psicólogo clínico especializado en Trastornos del Espectro del Autismo, Daniel Millan, la lectura fácil no será el elemento clave para la realización de este trabajo como se pensó en un principio, ya que será dirigido a personas adolescentes y adultas y este recurso puede no serles de mucho interés. El psicólogo me comentó lo siguiente:

Si va dirigido a un público más adolescente y adulto el tema de lectura fácil yo no lo enfocaría por ahí, yo lo enfocaría en que por ejemplo, tiene que estar muy bien estructurado, con una estructura repetitiva, en el sentido que las diferentes partes o secciones se tienen que diferenciar muy bien, por ejemplo con un cambio de color, si vas a hacer varios números y que guarden siempre la misma estructura.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Las respuestas completas se encuentran en los anexos.

Aunque se descarta la lectura fácil como único recurso, se tendrá en cuenta algunas pautas porque como expliqué anteriormente, la lectura fácil es una herramienta que favorece a todas las personas. Las normas escogidas son (García, 2012):

- El contenido del texto debe estar redactado con frases sencillas, además debe estar organizado y tener cohesión y coherencia.
- El lenguaje utilizado debe ser claro y sencillo. La presentación del texto debe tener una estructura clara y sencilla.
- Las imágenes deben ayudar a la comprensión del texto, deben servir de apoyo al texto, que hagan referencia al mismo explícitamente y con un vínculo claro.
- Utilizar imágenes fáciles de entender y reconocer, precisas y relevantes en su significado.
- Mantener la coherencia: un mismo dibujo para una misma idea, con el fin de reforzar el mensaje. No utilizar un mismo dibujo para dos ideas diferentes.
- Utilizar imágenes en color, nítidas, grandes y de alta resolución.
- Titular las imágenes.
- Utilizar tipografías sin remate, por ser más claras
- Evitar caracteres ornamentados.
- Utilizar negritas y subrayados para destacar palabras, aunque siempre de forma moderada para evitar distracciones.
- Alinear el texto a la izquierda, no justificarlo a la derecha.
- No partir las palabras con guiones.

- **Cuanto más blanco, mejor**, pero siempre con texto en la página, para ello se puede utilizar amplios márgenes o blancos amplios en torno a los párrafos y las imágenes.
- Evitar un diseño en columnas. Es mejor una composición horizontal que vertical. No obstante, si se incluyen, las columnas deben estar separadas claramente o con reglas.
- Utilizar papel de buena calidad: **mate para evitar los brillos del satinado**, de mínimo de 90 g/m<sup>2</sup> para evitar transparencias y un grosor que permite un manejo mejor para pasar páginas.
- El color de fondo del papel debe ofrecer contraste con las ilustraciones y los textos. Es preferible el blanco, aunque a los disléxicos les ayuda más el papel amarillo. Se deben utilizar los fondos de color con cuidado, aunque es mejor evitarlos.
- Diseñar una portada en la que se identifique el título en un tipo de letra legible, de tamaño y contraste adecuado y evitar situarlo sobre una imagen. La portada debe corresponderse con el diseño del resto del documento para que se asocie adecuadamente.
- En el caso de obras seriadas o por volúmenes, las portadas serán coherentes, pero diferenciadas, para evitar confusiones. Además, se distinguirá cada volumen por un color, un formato o un tamaño diferente.

### Diseño inclusivo:

A continuación se realizó una investigación más específica, con el fin de saber si existían pautas dirigidas concretamente a las personas autistas. Pero como cada persona con autismo es diferente, no existen reglas absolutas sobre cómo hacer que un documento sea compatible con el autismo, aunque

existen algunos principios generales que deberían actuar como un punto de partida útil.

Se encontraron varios artículos, todos ellos en inglés, de los que pude extraer varias características muy interesantes:

#### Redacción:

Aunque yo no crearé el contenido de los artículos, es importante tener en cuenta las siguientes características que complementan las pautas de Lectura Fácil, y que me van a ayudar con el texto que sí vaya a redactar, como por ejemplo, algunos apartados de la revista o la campaña promocional.

- Se debe evitar el uso de jerga, porque son palabras inusuales y pueden ser difíciles de entender, pero si no puede evitar se debe explicar.
- Hay que evitar las abreviaturas como "p.ej", "km" o "etc." y siempre se debe deletrear acrónimos la primera vez que se usan en un documento. Si se está utilizando los nombres de servicios, otras organizaciones, equipos, etc., explicar lo que hacen, ya que no todos habrán oído hablar de ellos.

#### Tipografía:

- Utilizar un diseño ordenado y una fuente de cuerpo grande.
- El interlineado de al menos 1.2 se adapta a la mayoría de las personas y facilita la lectura para las personas neurodivergentes<sup>7</sup>. Aumentar el espacio entre caracteres también puede ayudar.

<sup>7</sup> El término neurodivergente fue ideado por la comunidad autista para referirse a personas cuya neurología es atípica. Se lo aplica más comúnmente a personas autistas, pero también se lo puede aplicar a quienes presentan otras condiciones como, por ejemplo, el TDAH, la esquizofrenia y la bipolaridad.

- Si bien todas las personas tienen preferencias individuales, generalmente las mejores fuentes para usar son las fuentes sans-serif como Helvetica y Verdana. Si se usa una fuente serif, muchas personas con autismo dicen que prefieren Garamond (Northern Ireland Assembly Commission, sf), pero hay que tener en cuenta que las fuentes serif se han encontrado menos legibles para un público neurodiverso, ya que los caracteres serif tienen remates en los extremos de la mayoría de los trazos que oscurecen las formas de las letras.
- La mayoría de las personas neurodivergentes también tienen afinidad por las fuentes que se parecen a la escritura a mano, como Comic Sans. Sin embargo, estas fuentes también pueden crear confusión con ciertas combinaciones de letras, como mm, rn y oa . Las fuentes monoespaciadas, como Consolas y Courier New, son buenas para este grupo de personas, ya que presentan menos oportunidades de confusión entre las letras.
- El tamaño de las astas ascendentes y descendentes de letras como la "b" y "p" también juegan un papel importante. Esto se debe a que, debido a la disminución de la conciencia fonológica, muchos estudiantes disléxicos confían en recordar las formas visuales de las palabras. La forma de las palabras se vuelve cada vez más difícil de descifrar si los descendentes y los ascendentes son demasiado cortos, lo que resulta en una lectura menos precisa y más lenta.
- Poner títulos en letras más grandes, pero no todas en mayúsculas.

#### **Espectro de color:**

- Muchas personas con autismo encuentran la información más fácil de leer si está impresa en un fondo de color claro (crema, amarillo claro o verde son buenas opciones). También puede

ser útil cambiar el color de la fuente a azul oscuro o marrón.

- Es difícil decir qué porcentaje de personas autistas padecen el Síndrome de Sensibilidad Escópica<sup>8</sup>. Sin embargo, la evidencia anecdótica revela que reducir el contraste de color en todos los ámbitos puede, en cierta medida, aliviar cualquier dificultad de lectura que experimenten los estudiantes disléxicos.
- Cuando se trata de colores, los estudiantes neurodivergentes tienden a preferir tonos apagados y pastel y tonos neutros.
- La preferencia de color atípica en papel en niños con trastorno del espectro autista revela que la sensibilidad al amarillo es la que tiene mayor carga sensorial.

#### **Asegurar jerarquía visual**

- Los estudiantes neurodivergentes necesitan una jerarquía visual clara para ayudar a la comprensión. Idealmente, deberían poder reconocer los tres elementos más importantes del contenido solo por su color, forma y posición (Brown, sf).

Por último quiero citar textualmente la respuesta que dio una persona autista a la siguiente pregunta realizada en la página Quora.

(Texto traducido del inglés )

**Estoy trabajando en tipografía para personas autistas y personas que pertenecen al mismo espectro de síndrome. ¿Qué tipo de tipografías funcionan con eficacia? ¿Qué técnicas puedo usar para comunicarme?**

<sup>8</sup> También conocido como Estrés visual, Síndrome de Irlen, y Asfedía, es una condición relativa a la interacción del sistema nervioso central y los ojos a un nivel fisiológico con luz.

Respuesta de Paju N. Luola , diagnosticada de TEA en la edad adulta: (05-julio-2017)

Mi preferencia personal como Aspie sería la siguiente. Tenga en cuenta que no tengo experiencia con autismo con manifestaciones profundas, por lo que las necesidades en ese extremo del espectro pueden ser muy diferentes. Dependiendo del proyecto, es posible que desee ofrecer diferentes modos de visualización con diferentes tipografías.

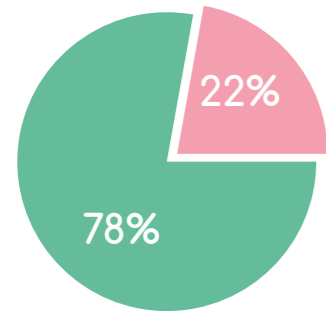
**Tipografía decidida, apropiada y coherente:** la tipografía extraña o demasiado "creativa" me quita la atención del contenido mismo; El tipo de mente autista tiende a enfocarse automáticamente en cosas inusuales, por lo que es útil mantener tipografía un poco aburrida.

**Limpio y tranquilo:** los colores llamativos, las fuentes caprichosas, las proporciones extraordinarias y el espaciado, etc., deben dejarse para otros fines: un fuerte contraste, especialmente en colores muy saturados y bloques grandes, puede ser muy discordante e incluso físicamente incómodo para nosotros, así que sea conservador con tales elementos.

**Claro y efectivo:** aprecio mucho la tipografía que permite que el contenido del texto sea el centro de atención que me corresponde y me permite leer con rapidez y fluidez, así que no simplifique demasiado. Encuentro que las fuentes serif son más efectivas para leer que sans serif, me molesta mucho la tipografía diseñada para 'as-tutamente' hacerme frenar y 'concentrarme mejor en el contenido', y odio leer sobredimensionado, pequeño o mal texto contrastante sea cual sea el medio.

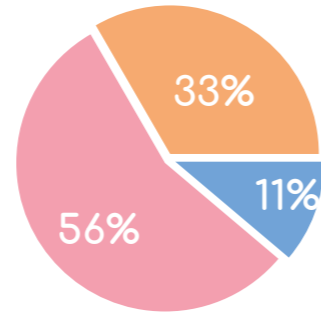
Para poder corroborar de alguna manera la información que se mencionó anteriormente, se realizó una encuesta que se distribuyó por Twitter y a la que respondieron 18 personas, 14 de ellas diagnosticadas de TEA. A continuación se podrá ver un resumen con los datos más importantes. La encuesta completa se encuentra en los anexos.

**1.** Personas diagnosticada dentro del espectro autista



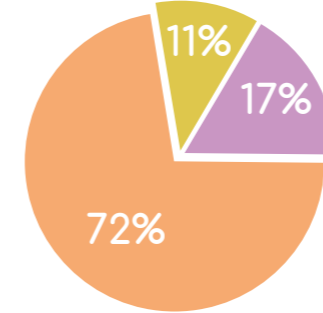
● Sí ● No

**2.** Edad



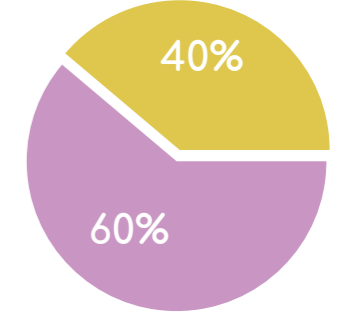
● 13-20 ● 20-35 ● 35+

**3.** Género



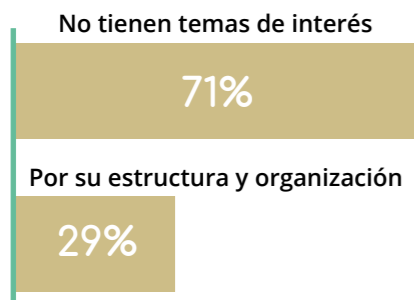
● Mujer ● Hombre ● No binario

**4.** Les gusta leer revistas

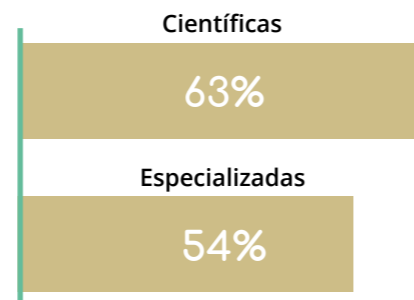


● Sí ● No

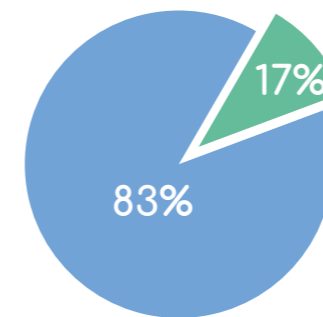
**5.** Razones por las que no les gusta leer revistas al 40% anterior:



**6.** Tipo de revistas que leen.



**7.** Les gustaría que existiera una revista especializada en autismo con información dada de primera mano por personas autistas



● Sí ● Mejor digital

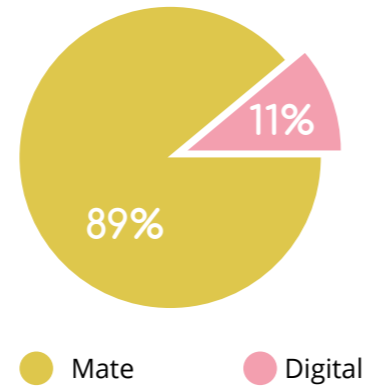
**8.** Secciones que les gustaría que tratáramos



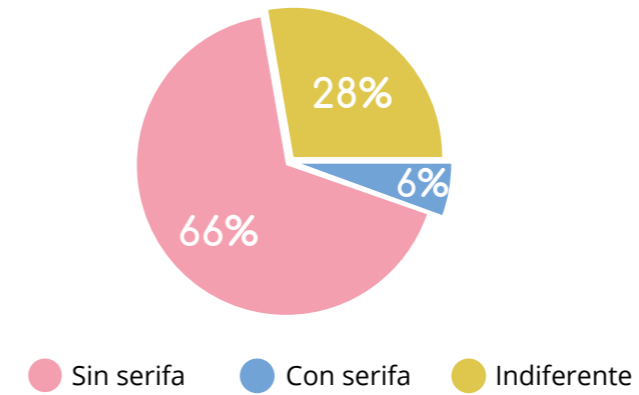


Como se puede observar, los datos recopilados en la encuesta, coinciden con la información reunida en la investigación, y aunque no se ha podido hacer llegar esta encuesta a un gran número de personas, contar con la opinión de estas personas ha sido muy valioso para la investigación.

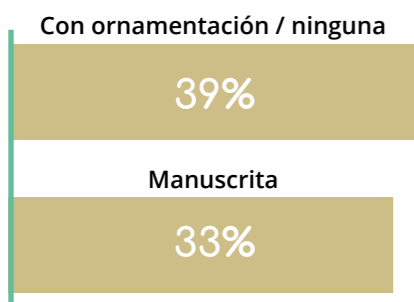
9. Tipo de papel con el más tienen una lectura cómoda.



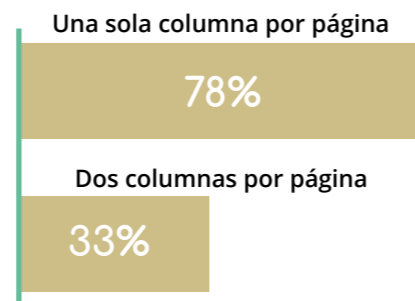
10. Tipografía que les facilita la lectura de los textos largos impresos



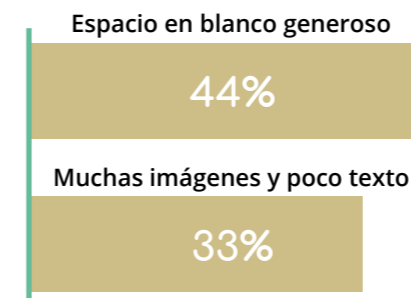
11. Tipografía que les dificulta la lectura de textos cortos impresos



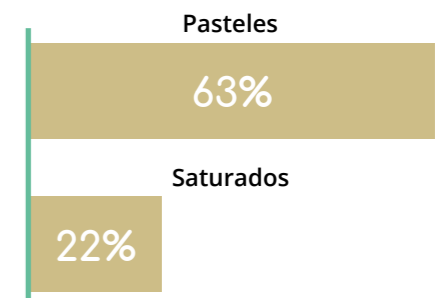
12. Organización del texto



13. Proporción ideal entre imágenes y texto.



14. Colores para una lectura agradable.



# Idea/concepto

"Reconoce que somos igual de extraños el uno para el otro, y que mi forma de ser no es simplemente una versión deteriorada de la tuya".

Jim Sinclair, 1992.

## Aspectos fundamentales:

Antes de empezar a diseñar, respondimos estas preguntas, que nos ayudarían a crear una buena base con la que empezar a diseñar:

### ¿En qué consiste tu publicación?

Quiero que la publicación sea un espacio donde las personas autistas puedan contar sus experiencias y opiniones sobre temas de interés que rodean al TEA.

### ¿Qué quiero conseguir con ella?

Quiero conseguir que esta condición sea conocida por muchas personas, de una manera clara y cercana. Además se quiere incitar a que la compren, elaborando un contenido y un diseño que sostenga su interés para que esperen con ganas cada entrega.

### ¿Por qué publico en papel?

Porque esta revista quiere tener una cualidad archivística. Será una publicación que podrá estar muchos años en las estanterías ya que tendrá un contenido que merece la pena ser consultado repetidas veces.

Como sabemos que la opción de publicar digitalmente podría ser más responsable con el medio ambiente, se va a optar un papel que tenga certificados que acrediten que cumplen con altos estándares ambientales.

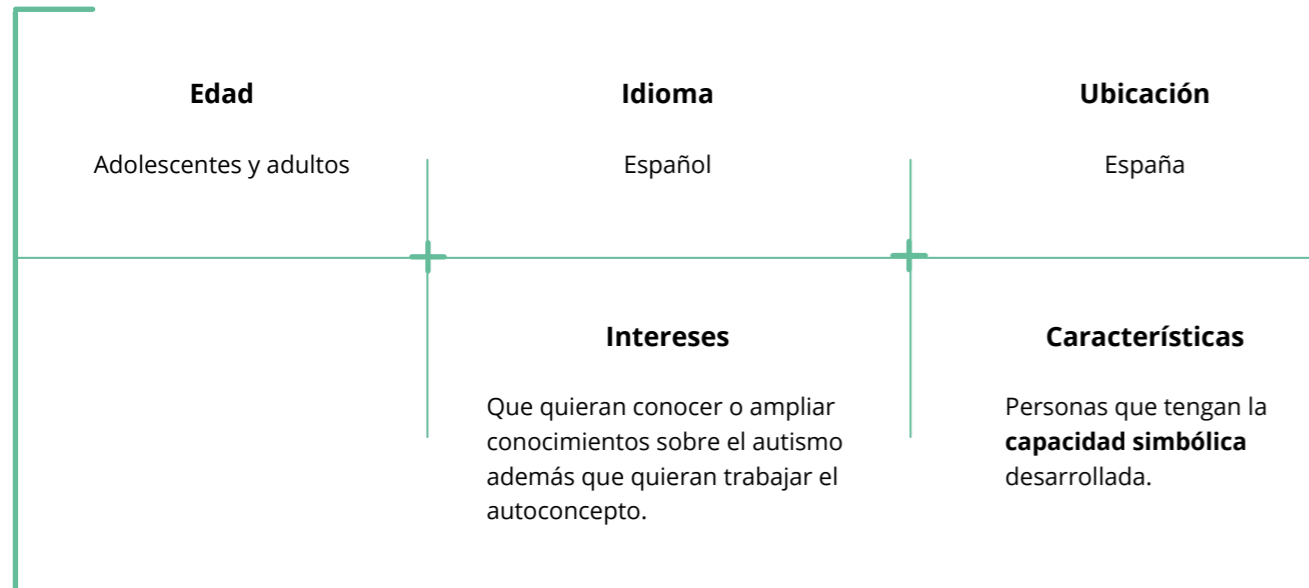
"El papel es tangible. Cuando la gente paga por una revista es porque quiere sentirla entre sus manos. La calidad del papel y la impresión, el peso, la forma, la manera en la que se abre la encuadernación, pasar las páginas y sentir su tacto y su caída... todas estas cosas son parte de la personalidad de una revista y convierten al ojeador casual de una librería en un comprador comprometido" (Lewis, 2016)

Aunque será una revista impresa, es esencial tener también presencia Online, donde se promocionará la publicación, se realizarán encuestas, etc., con todo esto se proporcionará un

punto de referencia rápido para los lectores, además de que la web es un complemento fundamental para la venta de la revista.

### ¿Cuál es el público al que nos dirigimos?

A continuación se hará una pequeña descripción de nuestro público objetivo:



Para explicar el significado de capacidad simbólica citaré textualmente al psicólogo Daniel Millan (2019):

En el ejemplo vamos a trabajar con la idea de un "coche". La capacidad simbólica es la capacidad de crear metarepresentaciones, es decir constructos (construcción teórica que se desarrolla para resolver un cierto problema científico) que aluden a esa realidad en concreto. En este caso lo real es el coche. Cualquier sustitución de éste es una metarepresentación y cada una de ellas implica una "suspensión de la realidad": es decir la foto del coche "no es" el coche, es una representación de éste. El dibujo del coche es una representación de la foto (que a su vez representa al coche real), por lo tanto es una doble negación de la realidad. Y si ya lo representamos como la palabra escrita "COCHE" supone una vuelta de tuerca aún más compleja porque no hay referencia visual (vamos, que la palabra coche no se parece en nada a un coche "real").

La capacidad simbólica es la capacidad del ser humano de aprender, comunicarse y de disponer de información y transformarla. Como vimos en el ejemplo dado por el psicólogo, ésta capacidad es la que permite que, por ejemplo, una palabra o dibujo, pueda sustituir a un objeto ausente a nuestra percepción.

La capacidad simbólica es la característica clave que hemos podido encontrar dentro de las diferentes capacidades que pueden verse afectada por el TEA. Así que hemos decidido plantear que ésta sea la única capacidad que nos interesa que esté desarrollada por el lector o lectora autista para que pueda disfrutar del contenido de nuestra revista.

### ¿El proyecto aporta algo novedoso?

No existe una revista impresa en español sobre TEA y menos una donde se les de completamente la voz a las personas autistas.

Podemos encontrar varias revistas especializadas en autismo en Inglés, una en portugués y una pequeña revista de 18 páginas realizada por CEPAMA. A continuación una pequeña descripción de las revistas que me parecieron más interesantes:

- **Your autism**, Reino Unido: Es una revista trimestral producida exclusivamente para miembros de la National Autistic Society, la organización benéfica líder del Reino Unido para personas autistas y sus familias. Por lo que hace un poco difícil acceder a un número.

Cada edición contiene una guía y consejos sobre autismo, así como historias reales sobre personas autistas, sus amigos y familiares.

Los números más antiguos los podemos encontrar en Issuu, pero para acceder a los últimos

números es necesario hacer una suscripción anual. Los costes están entre 24, 30 y 60 libras, depende del paquete que elijas.

- **Spectrum Life Magazine**, EEUU: es un proyecto sin fines de lucro de Autism Empowerment, una organización sin fines de lucro, dedicada a proporcionar una cultura de aceptación, enriquecimiento y empoderamiento para jóvenes, adultos y familias de la comunidad autista.

Se pueden encontrar todos los números en línea, aunque si se realiza una suscripción anual por valor de 20 dólares se tiene la versión impresa, aunque por lo que podemos observar en su página web, es solo para EEUU.

Por lo que se ha podido observar, la mayoría de artículos son escritos por profesionales o familiares, aunque hay artículos escritos por personas autistas.

- **Revista autismo**, Brasil: Es la primera revista sobre autismo en América Latina. Nace como proyecto social con la misión de difundir información de calidad, gratuita e independiente sobre el autismo.

Es una publicación trimestral y gratuita. Se puede leer Online aunque si se quiere tener un ejemplar impreso solo es necesario pagar los gastos de envío.

Podemos encontrar artículos en su mayoría escrita por personas autistas, los demás están escritos por familiares o profesionales.

- **La Red en torno a nosotras**, España: Revista realizada por CEPAMA. Hasta el momento han realizado sólo un número y se puede leer gratis a través de su página web.

Este número es una edición especial para conmemorar el Día Internacional de la Conciencia-

ción sobre el Autismo y el tema elegido es la empatía de las personas autistas.

Los contenidos son escritos por mujeres autistas y unos pocos por miembros de la comunidad autista en general.

**Nota:** En la página 56 podemos encontrar un análisis más detallado de cada una de ellas.

## Hoja de ruta editorial:

### Número de ejemplares a imprimir:

Para saber el número posible de lectores, se ha investigado la cifra de personas autistas que se encuentran en las Islas Canarias. Pero no se ha encontrado un censo de personas TEA en las islas. Para hacer una estimación se ha preguntado a Federación de Autistas de Canarias vía Facebook y en el que nos comentaron que aunque no hay cifras oficiales, se hacía una estimación de unos 22.000 a 23.000 personas autistas en Canarias.

Aunque tenemos una estimación, no sabemos de estas personas cuántas están entre el rango de edad que buscamos, ni las capacidades que tienen para acceder al lenguaje, información clave que necesitamos para hacer una estimación de lectores.

Teniendo solo esta escasa información, no se puede hacer una estimación de ejemplares a imprimir, pero para saber el número de lectores en futuros números, utilizaremos el recurso de la suscripción como única vía de venta, así sabremos con exactitud el número de tiradas que se deben hacer.

### Periodicidad:

Al ser un proyecto editorial modesto, autosuficiente e independiente, no se contará con recursos humanos o financieros suficientes, por lo que al menos

los primeros números se sacarán bianualmente. En un futuro se espera que el proyecto pueda ser dirigido por personas autistas, por lo que se volverá a estudiar la periodicidad.

### Publicidad:

Por cuestiones económicas se trabajará con publicidad siempre y cuando esté relacionada con la temática de la revista y respete los valores del proyecto.

### Medio de distribución:

Se distribuirá a través de correo a las personas que previamente hayan hecho la compra individual o la suscripción por la página web.

También se podrá comprar físicamente en aquellas tiendas que lo deseen.

### Papel

Para la impresión de la revista se han elegido los siguientes tipos de papel:

**Interior de la revista:** Munken Print White 20 115g/m<sup>2</sup>. Blanco.

**Cubierta:** Munken Print White 15 300g/m<sup>2</sup>. Blanco. Con laminado mate.

Se ha elegido estos papeles porque son offset y rugosos, ideal para texto, están disponibles en hojas y en bobina, lo que permite que sea utilizado en diferentes tipo de impresión, como offset, flexo y laser. Además, lo más importante es que no son papeles brillantes. Un aspecto importante que debíamos tener en cuenta.

También se han tenido en cuenta que sean responsables con le medio ambiente. Este papel posee los siguientes certificados e informes:

**EU Ecolabel:** Es una etiqueta de excelencia ambiental, reconocida en Europa y en todo el mundo. Otorga a productos y servicios que cumplen con altos estándares ambientales a lo largo de su ciclo de vida: desde la extracción de materias primas hasta la producción, distribución y eliminación.

**ECF (Elemental Chlorine Free):** Indica cuando el papel ha sido blanqueado sin la intervención de cloro líquido.

**ISO 14001:** Es un certificado de ámbito internacional, que reconoce que las empresas que lo poseen, tienen un sistema de gestión mediante el cual identifican sus principales impactos en el medio ambiente e intentan mejorarlos de manera continua.



**EMAS (Eco-Management and Audit Scheme):** Se trata de un instrumento de gestión ambiental para empresas y otras organizaciones que permite evaluar el impacto ambiental, mejorarlos y declararlos de forma oficial y transparente. Es un certificado reconocido por la Unión Europea.

**Paper Profile:** Es una declaración voluntaria por parte de los fabricantes de papel y celulosa, que recoge las informaciones ambientales más importantes del producto, proporciona información esencial sobre la composición del mismo, los parámetros ambientales claves, la gestión ambiental y la adquisición de la madera.

### Encuadernación

Rústica cosida. El gramaje del papel y el número de páginas de la revista permitirá que el lomo sea lo suficientemente grande para realizar esta técnica.

## Análisis de mercado

Revista de lectura fácil	La nuestra. España	Revista sobre autismo	Revista autismo. Brasil
			
Formato	210 x 296 mm	Formato	140x210 mm
Marca	Logotipo Tipografía sin serifa	Marca	Isologo Tipografía sin serifa
Páginas	68	Páginas	52
Eslogan	La primera revista de lectura fácil Sin barreras cognitivas	Eslogan	Sin
Imágenes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fotografías a b/n y a color</li> <li>▶ A sangre</li> <li>▶ Con marco</li> <li>▶ Sin pie de fotos</li> </ul>	Imágenes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fotografías e ilustraciones</li> <li>▶ A color y b/n</li> <li>▶ A sangre</li> <li>▶ Texto sobre imágenes</li> </ul>
Publicidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Página completa y 1/2 página.</li> <li>▶ Fundaciones, aplicaciones accesibles para todos y centros de salud</li> </ul>	Publicidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Página completa</li> <li>▶ Sobre autismo y productos no relacionados</li> </ul>
Portada	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Con titulares de portada</li> <li>▶ Fotografía o ilustración a página completa</li> </ul>	Portada	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Con titulares de portada</li> <li>▶ Fotografía o ilustración a página completa</li> </ul>
Tipografía	Sin serifa para todo el texto	Tipografía	Sin serifa para títulos Con serifa para texto principal
Pictogramas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Indicación de audio</li> <li>▶ Cada artículo tiene su pictograma</li> </ul>	Elementos de estilo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Piezas de puzzle que acompañan los destacados y los inicio de sección</li> <li>▶ Color azul muy presente en fondos fotográficos, filetes y titulares</li> <li>▶ En cada artículo hay un espacio dedicado a una pequeña descripción, con la profesión y redes sociales de las personas autora del artículo</li> </ul>
Elementos de estilo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Manchetes de color</li> <li>▶ Cada sección cambia de color</li> <li>▶ Color predominante: Azul</li> <li>▶ Texto a una sola columna</li> <li>▶ Sin retícula fija</li> </ul>		

**Secciones:**

- Actualidad
- Entrevistas
- Curiosidades
- Bienestar
- Ocio
- Moda y belleza
- Deportes
- Consultorio

**Secciones:**

- ¿Qué es el autismo?
- AconTEAcimientos
- Comunidad en la causa
- Espectro artista
- Columna
- Fake news
- Entrevista

Revista sobre autismo **Your autism. Reino Unido.**



**Secciones:**

- Noticias
- Investigación en foco
- ¿Cómo puedo...?
- Mi historia
- Entrevista
- Asesoramiento
- Recursos

Formato	No se pudo comprobar
Marca	Logotipo Tipografía sin serifa
Páginas	48
Eslogan	Sin
Imágenes	▶ Fotografías a color
Publicidad	▶ Página completa, 1/2, 1/3, 1/4 ▶ Solo sobre autismo
Portada	▶ Con titulares de portada ▶ Fotografía a página completa
Tipografía	Sin serifa y con serifa para titulares y texto principal
Elementos de estilo	▶ Diferente color para cada sección ▶ Los títulos de los artículos tienen los colores de la sección, pero suelen poner mitad de un color y mitad de otro, lo que hace que no se sepa rápidamente cuál es el color la sección

Revista sobre autismo **SpectrumLife. EEUU**



**Secciones:**

- Advocacy
- Esperanza de vida
- Recreación
- Educación
- Salud + bienestar
- Therapy

Formato	212 x 273 mm
Marca	Logotipo Tipografía sin serifa
Páginas	48
Eslogan	Portland and sw Washington's only magazine for the Autism Community
Imágenes	▶ Fotografías a color ▶ A sangre ▶ Texto sobre imágenes
Publicidad	▶ Página completa, 1/2, 1/4 ▶ Sobre autismo y salud. Muy enfocado a niños
Portada	▶ Con titulares de portada ▶ Fotografía o ilustración a página completa
Tipografía	Con serifa en todo el texto
Elementos de estilo	▶ Portadillas de sección a una sola página (izq) con fotografía a toda página y a sangre. Informa los títulos de los artículos que ocupan esa sección. Además tiene una pequeña frase que nos explica el significado de cada sección. ▶ Cada sección con un color diferente y los títulos y subtítulos solo utilizan el color correspondiente de cada sección.

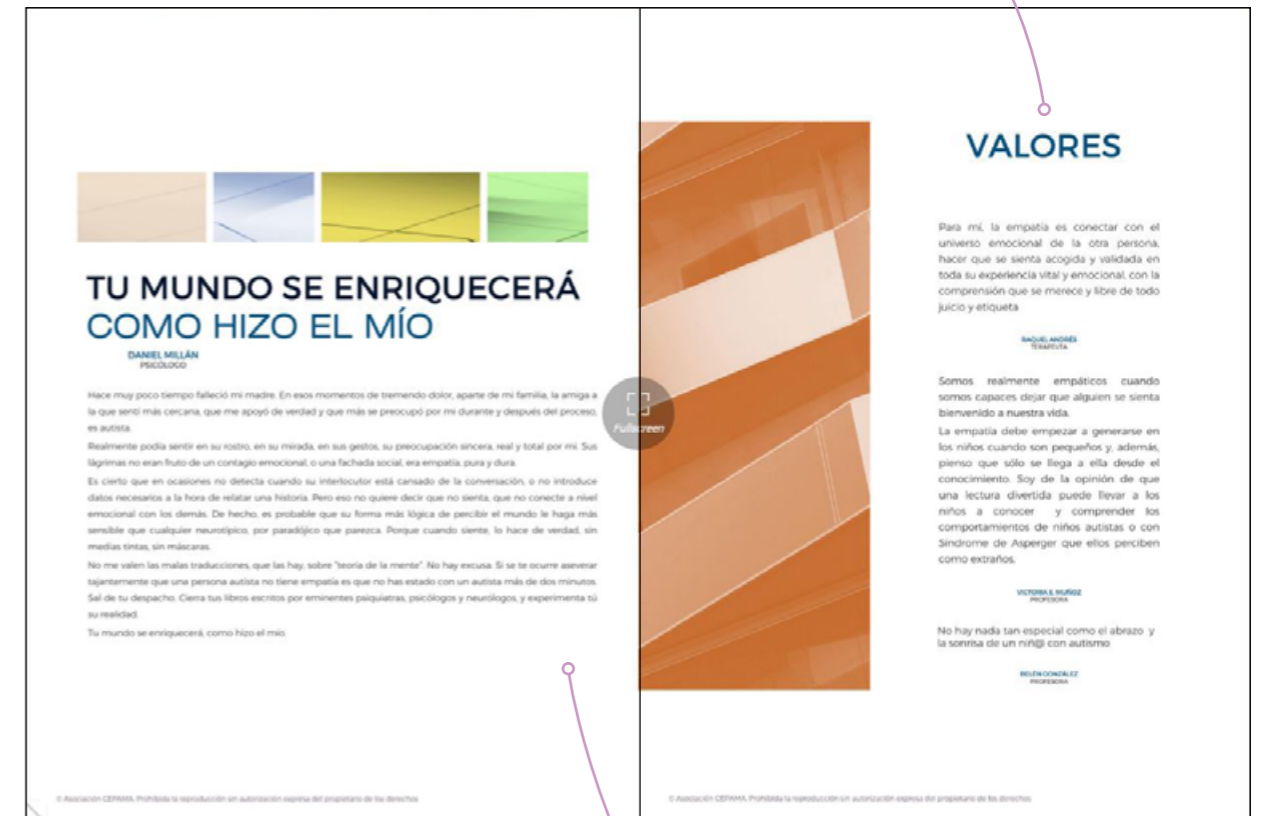
Revista sobre autismo

*La red en torno a nosotras. España*



Formato	Digital
Marca	Logotipo Tipografía sin serifa
Páginas	18
Eslogan	Revista de la asociación CEPAMA mujeres autista
Imágenes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fotografías a color</li> <li>▶ A sangre</li> </ul>
Publicidad	Sin publicidad
Portada	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fotografía y tema a tratar con el que hacen un juego de repeticiones y mucho blanco</li> </ul>
Tipografía	Sin serifa
Elementos de estilo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Color azul en todos los títulos.</li> <li>▶ Fotografías de texturas.</li> <li>▶ Mucho blanco</li> <li>▶ Cada artículo no supera una página.</li> <li>▶ La mayoría de los artículos son escritos por personas autistas, los demás están escritos por profesionales.</li> <li>▶ Solo hay un número y lo han dedicado a la empatía.</li> </ul>

Un artículo por página



Páginas interiores de la revista se CEPAMA.

Blancos generosos

Portadilla de sección de la revista *Spectrumlife*

Artículos de la sección

Página interior de la revista *La nuestra***Conclusión:**

La revista *La nuestra*, me ayudó a ver de una forma más gráfica la puesta en práctica de todas las pautas de lectura fácil, y es verdad que si solo se utiliza este tipo de recursos, a mi público objetivo puede no interesarle, pero como comenté en la investigación hay muchas pautas generales que son perfectamente aplicables. Ahora el reto está en conseguir dentro de esas "limitaciones", un diseño interesante. De la maquetación de esta revista, me quedo con el forma en la que se indica que hay una página con publicidad, poniéndola en una página entera con un pequeño marco donde escriben la palabra publicidad.

Las siguientes cuatro revistas, son publicaciones dirigidas claramente a personas neurotípicas. En muchas de ellas hay un exceso de elementos que se unen y se solapan creando cierta confusión, hay colores muy saturados y no hay una clara separación de sección. La publicidad se mezcla con los artículos, haciendo que se dificulte la identificación rápida.

A diferencia de las revistas mencionadas anteriormente, la publicación creada por la asociación CEPAMA, es una revista con mucho blanco, una tipografía clara y con muy poco texto. Cada artículo no ocupa más de una página. Utilizan fotografías de texturas como único recurso fotográfico, lo que hace a la revista una publicación muy interesante y agradable de leer.

De estas cuatro puedo rescatar dos recursos de diseño que podrían tener una gran funcionalidad en este trabajo. El primero es el uso de un solo color en cada sección y el segundo es la creación de portadillas de sección con el título de los artículos que la conforman.



# Formalización

"Una persona autista, ni está enferma, ni deja de ser normal, es la presión social la que la enferma, la convierte en solitaria y hace que pierda su condición de normalidad"

Ignacio Pantoja, 2019.

## Identidad visual corporativa

### Naming

El proceso de creación del nombre de la marca fue un camino largo y un poco complicado, no solo porque siempre se me ha dificultado este proceso dentro del diseño sino que en este proyecto sentía que al ser un producto editorial era muy difícil conseguir un nombre que representara todo lo que la marca quería comunicar.

A continuación explicaré de una forma resumida el proceso que seguí para la creación del nombre.

Lo primero que hice fue utilizar la técnica de pensamiento creativo de la **Flor de Loto**, una técnica que trabajé en la asignatura de Taller de Concursos Profesionales y Propuesta TFG y que en su momento me funcionó muy bien. Esta metodología fue originalmente creada por Yasuo Matsumura en Japón y consiste en reproducir una mecánica con el objetivo de tratar un tema central de manera exhaustiva proporcionando varias alternativas posibles.

Para desarrollarlo se debe rellenar una diagrama donde se escribe el problema principal en el centro del diagrama, después se van escribiendo 8 temas relacionados con este problema, cada uno de estos se convertirá en un tema central donde se escribirán otras 8 ideas a su alrededor.

Una de las ventajas de esta técnica es que nos permite examinar 64 maneras de tratar un único problema y ver las conexiones y relaciones que existen entre ellos.

Es un proceso largo, que te exige de alguna manera pensar más allá de una sola idea para poder llenar todas las casillas. En ocasiones hay mucho bloqueo pero poco a poco y con mucha imaginación se van llenando todas los campos.

DEFENDER	LIBERTAD	COMUNICAR	ESCRITO	DECLARACIÓN	OPINAR	ADAPTAR	RESPECTUOSO	ÚNICO
APRENDER	INFORMACIÓN	CONOCIMIENTO	PROTESTAR	EXPRESAR	EXPONER	CLARO	DISEÑO	DIFERENTE
PODER	PRIMERA MANO	CONTENIDO	MOSTRAR	PUBLICAR	EXTERIORIZAR	COMODO	INCLUSIVO	LIMPIO
EXPERIENCIAS	HISTORIAS	VISIBILIDAD	INFORMACIÓN	Expresar	DISEÑO	texto	Informar	Publicación
AUTO-CONOCIMIENTO	OBJETIVO DE REVISTA	ENTENDER	OBJETIVO DE REVISTA	AUTISMO	REVISTA	mensaje	REVISTA	Magazine
CONVIVIR	NO ESTEREOTIPOS	CONOCER	VOZ	VEHICULO	DENOMINAR	manifiesto	COMUNICAR	ARTICULOS
PODER	DEFENDER	GRITO	DIVULGAR	MOSTRAR	Transporte	neuro-diversidad	TEA	CEA
MEGÁFONO	VOZ	LLAMADA	ZONA	VEHICULO	llevar	Neuro-divergente	DENOMINAR	COLECTIVO AUTISTA
MICRÓFONO	SONIDO	HABLAR	ESPACIO	URNA	eaja	# soy artista	SOMOS	EQUIPO #AUTISTICOM

Metodología flor de loto aplicada en la creación del naming para este trabajo.

Esta metodología me ayudó a sacar muchas ideas y palabras, aunque algunas salieron de divagar sin saber a dónde iba a llegar, pude seleccionar aquellas que me parecían interesantes y que por sí solas podrían funcionar o sino podría intentar combinarlas:

- Manifiesto: descartada porque ya existe en diferentes tipos de publicaciones.
- Somos: descartada porque ya existe y además es una palabra muy usada en diferentes contextos.
- Neoridicergencia/neorurodiversidad: Descartada por tener muchas connotaciones científicas con las que nos queríamos vernos asociadas

- TEA/CEA: De esta se toma solo EA para huir del debate que existe entre el colectivo en los que algunos están de acuerdo con la palabra trastorno y otros no, ya que la palabra trastorno puede tener connotaciones negativas y ser estigmatizante, así que prefieren utilizar la palabra condición, ya que remite al significado "inherente a las características de una persona" y es mucho más amable que la palabra trastorno. Al final se descartó EA porque ya existe y lo asociamos a la marca de Electronic Arts.
- A pesar de que EA ya existe, quise seguir jugando con estas siglas y empecé a crear acrónimos junto con la palabra "dentro". De este proceso salieron las siguientes palabras: IN-EA u ON-EA, en estas palabras se ha jugado con algunas traducciones al inglés de la palabra dentro, pero no transmitían nada, así que seguí trabajando.

Al ver que este esquema no me funcionó tanto como hubiera querido, empecé a hacer mapas conceptuales y lluvia de ideas de las que salieron las siguientes palabras, algunas de ellas ya se habían escrito en la flor de loto:

Micrófono, poder, dialogar, discurso y TEA. Se empezaron a unir probando si se conseguía algún resultado y salieron las siguientes propuestas:

#### PODEREA, DIAOLOGEA, APRENDEA y EAFONO

Tan pronto salió Eafono sentí que esta era la opción que estaba buscando. Una palabra nueva con mucho significado y que está creada a partir de dos conceptos muy importantes para este proyecto: **EA** (espectro autista) y **fono**, raíz que según la RAE significa "voz", "sonido". Esta palabra perfectamente podría relacionarse con una herramienta de comunicación como el teléfono, micrófono, megáfono, etc. y que permitirá en este caso a las personas autistas comunicarse con quien quiera conocer sobre el autismo.

A la palabra eafono se le añadió la tilde para así asegurarnos que la palabra sería pronunciada con acento en la letra "a", así que quedaría finalmente **Eáfono**.

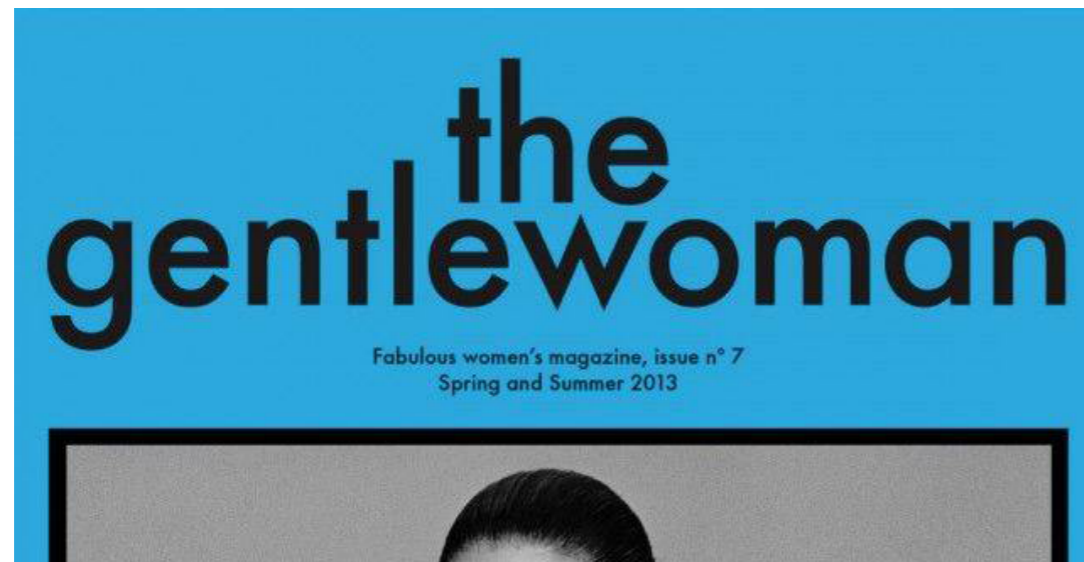
## Tagline

La elección del tagline fue mucho más fácil, gracias a el proceso anterior para encontrar el naming, éste salió de una manera natural.

"**Dentro del espectro autista**" refleja fácilmente que estamos hablando de un producto sobre autismo, además como son ellos los protagonistas de este trabajo es importante que se viera reflejado en el tagline. No podía incluir en este tagline la palabra "revista" o "magazine" porque lo haría muy largo, así que me decanté por dejarlo sin estas palabras porque era mucho más importante que se vieran reflejados ellos, que crear un tagline en el que se mencionara que es una revista.

Además, haciendo el estudio de campo entendí que no es necesario que apareciera la palabra "revista" o una similar, ya que aunque existen revistas que informan que son determinado producto editorial, hay otras que solo describen el contenido que incluyen, como también hay otras que solo ponen la marca.

A continuación algunos ejemplos:



Portada de la revista *The Gentlewoman*, número 7. Tagline: Fabulous woman's magazine. [Cubierta]. Recuperado de: <https://magazinecanteen.com/products/the-gentlewoman-magazine-7-beyonce>



Portada de la revista *Icon*. Tagline: Hombres y estilo. [Cubierta]. Recuperado de: [https://elpais.com/sociedad/2013/11/02/actualidad/1383426305\\_981941.html](https://elpais.com/sociedad/2013/11/02/actualidad/1383426305_981941.html)



Portada de la revista *Colors*. Tagline: Looking at art. [Cubierta]. Recuperado de: <https://bobebarsi.contently.com/>

Podemos ver que solo una de estas revistas describe que es una revista, posiblemente sea porque las otras dos son revistas conocidas y que no necesitan decir qué producto son. Por esta razón, es importante realizar un buen trabajo publicitario para informar a los lectores sobre el proyecto y en qué consiste.

**Nota:** Podemos ver más información sobre la promoción en la página 92 o en el manual de identidad corporativa.



Lazo con piezas de puzzle. [Imagen].  
Recuperado de: <https://autismopetra.com/puzzle-simbolo-del-autismo/>



Marca de Autism speaks. [Marca].  
Recuperado de: <https://mx.linkedin.com/company/autism-speaks>

## Simbología relacionada con el autismo:

### Cinta con piezas de puzzle de colores:

El diseño de la cinta fue creado en 1963, por el miembro del Comité de la Sociedad Nacional de Autismo, Gerald Gasson, padre y miembro de la junta directiva de la National Autistic Society (anteriormente The Society for Autistic Children) en Londres. La junta creía que las personas autistas sufrían de una condición “desconcertante”. Además, adoptaron este símbolo porque no se parecía a ninguna otra imagen utilizada para fines caritativos o comerciales. A este lazo se le añadía una imagen de un niño llorando, que fue usado como un recordatorio de que las personas autistas sufren de su condición (Mundo asperger, 2019).

La pieza de puzzle puede representar la complejidad del autismo y sus diferentes espectros que encajan formando el TEA, también una pieza que es necesaria para completar el todo. Pero a partir de que Autism Speaks lo popularizó, se empezó a interpretar negativamente, ya que ellos lo usan para simbolizar la idea de que las personas autistas son difíciles de comprender (como un rompecabezas) y que la “cura” para el autismo es la pieza que falta.

### Color azul:

El autismo también se relaciona con el color azul, esto también es debido a la organización Autism Speaks que usa este color como parte de su imagen corporativa, además lanzó en 2010 la campaña Light It Up Blue en la cual iluminó varios edificios de color azul con el objetivo concienciar a la población sobre el Trastorno del Espectro Autista. Tal fue el alcance y popularidad de esta campaña que al final todos relacionan el autismo con el color azul (Ureña, 2017).

Una gran cantidad de la comunidad también rechazan el color azul como símbolo del TEA, porque para ellos Autism Speaks, es una organización de odio. Según ellos, llevan más de 30 años tratando de probar que el autismo es un enfermedad y es causada por las vacunas.

El azul también representa la mayor incidencia de casos en el sexo masculino, concepto que tampoco agrada a la comu-

nidad, porque esto hace que se refuerce aquella idea que no hay mujeres autistas.

### Infinito con los colores del arcoíris:

Los diversos movimientos a favor de la neurodiversidad reconocen como símbolo el infinito con los colores del arcoíris, cuyo significado representan a la neurodiversidad, palabra que representa las diferentes mentes que componen la especie humana y que se debe aceptar y apoyar.

Este símbolo nació en la campaña realizada por la asociación internacional Autism Europe para el Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo 2019. En esta campaña se puede ver como se da respuesta a las inconformidades de la comunidad autista y se ha dado validez a las propuestas de utilizar el símbolo del infinito con gran variedad de colores. (Recursos TEA, 2019)



UNA DINÁMICA NUEVA PARA EL  
**AUTISMO**

Campaña realizada por Autism Europe, la Confederación Autismo España y la Federación Española de Autismo. [Marca]. Recuperado de: <https://elpuzzleazul.home.blog/2019/04/03/que-esta-pasando-con-el-simbolo-del-puzzle/>

## Marca gráfica

### Estudio de mercado de las identidades existentes

Antes de empezar la formalización, es importante hacer un estudio de las marcas existentes en el **campo del autismo**. Para ello he hecho una búsqueda de asociaciones y campañas con el fin de analizar las características que existen.

Por una parte encontré aquellas organizaciones que tienen los elementos que mencionamos anteriormente, como las piezas de puzzle y el color azul. Gracias a estos ejemplos tuve claro lo que no quería hacer y de los elementos que me quería alejar.

Por otra parte existen algunas organizaciones que de cierta forma han huido un poco de aquellos elementos que siempre han identificado al autismo y han creado marcas con elementos como siluetas humanas, formas orgánicas sin una identificación clara, iniciales y colores que se alejan del azul, como el verde, naranja, violeta, amarillo o rojo. Estas características hacen sentirme más tranquila, ya que al ver que pueden ser aceptadas marcas con colores diferentes al que estamos acostumbradas, me permite explorar con colores y formas variadas con menos temor.



Autismo Sevilla. [Marca]. Recuperado de: <https://www.autismosevilla.org/>



Apacu. [Marca]. Recuperado de: <http://apacu.info/>



Autismo Albacete. [Marca]. Recuperado de: <https://www.autismoalbacete.org/>



Aetapi. [Marca]. Recuperado de: <http://aetapi.org/category/blog/>



Autismo Araba. [Marca]. Recuperado de: <https://www.autismoalbacete.org/>



Asociación Autismo Jaén. [Marca]. Recuperado de: <http://autismojaen.es/>



APNALP. [Marca]. Recuperado de: <http://www.apnalp.org/>



Fundación autismo Sur. [Marca]. Recuperado de: <http://www.autismosur.es/index.php/fundacion/la-fundacion>



Altea. [Marca]. Recuperado de: <http://www.autismoandalucia.org/entradas-autismo/almeria/logo-altea/>



Federación Autismo Castilla y León. [Marca].

Recuperado de: <https://autismocastillayleon.com/>



FESPAU. [Marca]. <https://fespau.es/>



Federación autismo Madrid. [Marca]. <https://autismomadrid.es/>



El siguiente paso fue realizar un análisis a las marcas de las revistas, no solo las que se especializan en autismo sino aquellas revistas de salud, ciencia y un vistazo rápido a las marcas en general.

Como se comentó anteriormente en el análisis de revistas de autismo, en su mayoría, las marcas son logotipos o isologos. Son tipografías sin serifa y en las portadas los colocan con un tamaño que ocupa gran parte del ancho de la revista, además, no son marcas extrañas ni difíciles de leer.

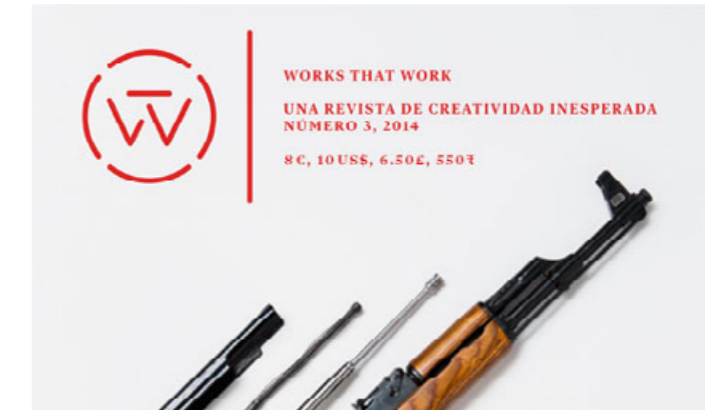
En las revistas de salud y ciencia, nos encontramos también con logotipos que utilizan tipografías con serifa y sin serifa y juegan con la jerarquía mediante los tamaños. Encontramos tanto marcas con colores, como otras que se encuentran en blanco o en negativo. Son igualmente marcas claras.

Hice una búsqueda para saber si existían marcas de revistas que no fueran logotipos o isologos pero encontré muy pocas. Un buen ejemplo es la revista británica *Monocle*, que aunque tiene un símbolo, lo utiliza en la portada a una escala muy pequeña en el casi pasa desapercibido. Otro ejemplo es el de la revista *Works That Work* donde sí utiliza el símbolo en la portada y a diferencia de *Monocle* ocupa mucho protagonismo quedando el nombre en un segundo plano.

Gracias a este análisis, vi que existía la opción de realizar un imagotipo donde el símbolo se podía utilizar en alguna parte de la revista, como en el lomo o en alguna página interior.

En cuanto a los logotipos, encontré que muchos de ellos aunque modificaban algunas letras, muchas de ellas simplemente jugaban con el tamaño para crear jerarquías como *Muy Interesante* o *Investigación y Ciencia*.

También podemos encontrar marcas dinámicas que cambian de color o de forma según el número de revista, un ejemplo es la revista *Wrap*. Esta opción podría estar interesante si los cambios son sutiles para que el lector siga identificando la marca en todos los números.



Recopilación de portadas analizadas.

## Bocetos

Una vez se tenía el nombre, se realizó un nuevo y pequeño mapa conceptual donde se colocaron las ideas principales que servirían de base para el proceso de bocetaje en papel.



Primer mapa conceptual para la elaboración de la marca gráfica.

Gracias a la investigación tenía claro qué símbolos no iba a utilizar y el único con el que podía trabajar sería el infinito, así que trabajé con esa idea por mucho tiempo, intentando forzosamente conseguir una marca que tuviera sí o sí ese símbolo, pero no hubo suerte.

En el inicio de este proceso fue donde realicé dos tutorías, una con Javier Torres y una con Javier Cabrera para solucionar diferentes dudas y escuchar algunas sugerencias y recomendaciones.

Se realizaron muchos bocetos, y muchas propuestas "finales" pero a continuación se verán algunas de las más significativas, cada una con sus puntos positivos y negativos.



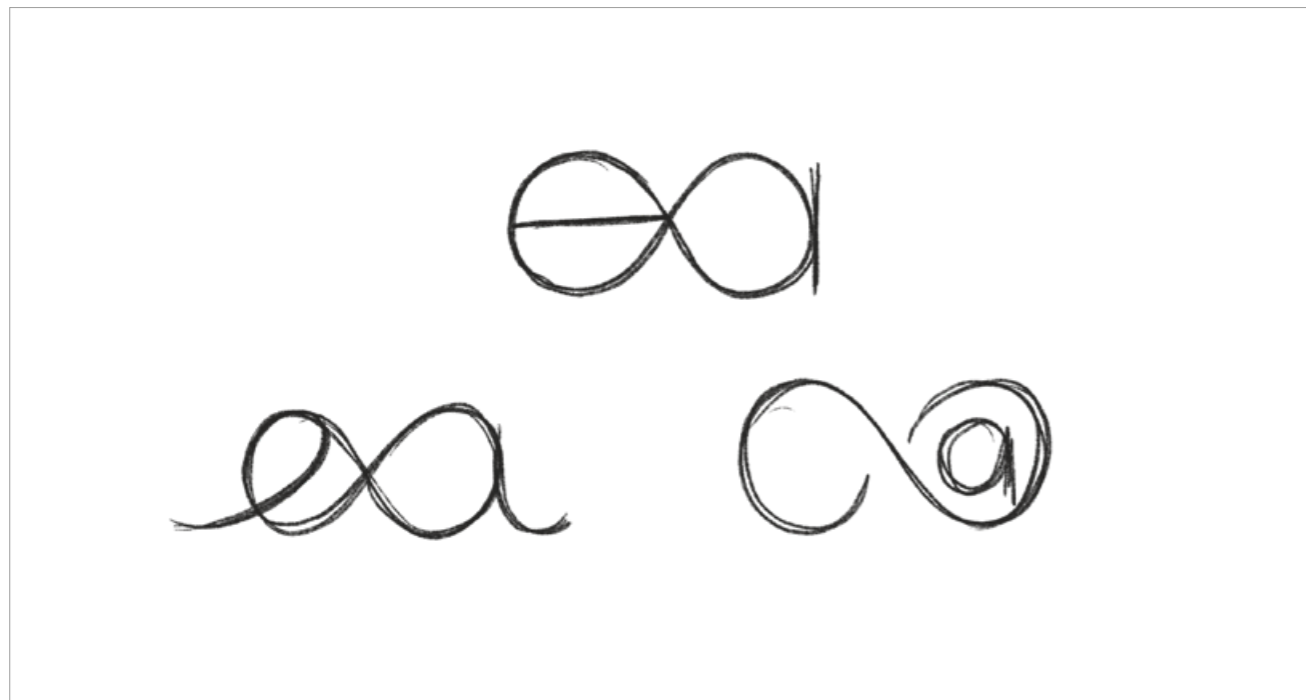
Bocetos donde se intentaba incluir la tilde con forma de infinito.



El infinito también se intentó incluir en la "a" y en las "o".



En estos se intento unir el "ea" con la forma del infinito, pero se descartó incluirlo en el logotipo por miedo a que fuera a ser confuso la lectura.



Bocetos en los que se trabaja con la idea anterior pero con la intención de hacer un símbolo separado del logotipo.

ea | eáfono  
dentro del espectro autista

**Puntos positivos:**

Una marca limpia

Una tipografía geométrica y fácil de leer.

**Puntos negativos:**

Trazos y blancos descompensados entre todos los elementos.

La línea que separa el símbolo del logotipo es innecesaria y de nuevo con trazos diferentes a todo lo demás.

Símbolo descompensado. Por un lado tiene forma cerrada y por el otro sale la asta de la "a", lo que hace que tenga mucho más peso.

Tagline muy pequeño.

ea eáfono  
dentro del espectro autista

**Puntos positivos:**

No hay blancos descompensados

Una tipografía geométrica y fácil de leer.

Gracias a la diferencia de color se destaca las letras "ea".

Tagline claro

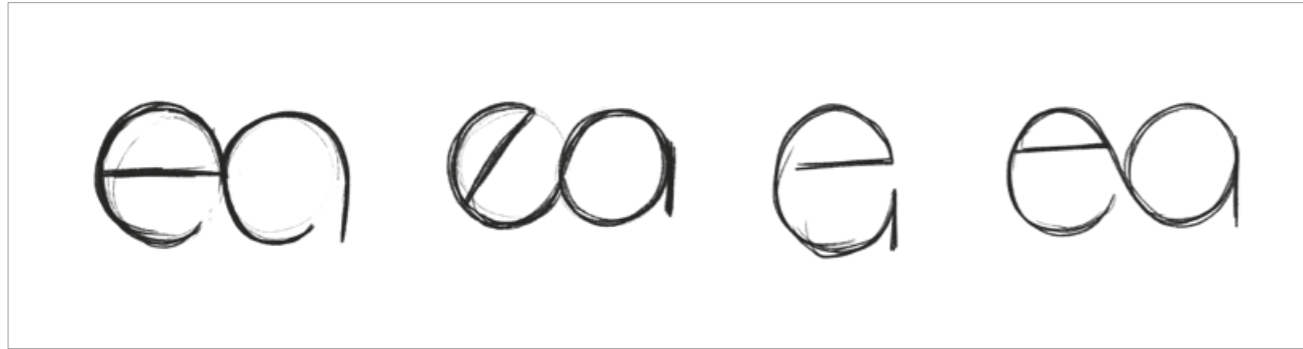
**Puntos negativos:**

En el símbolo no se aprecia la letra "a" porque se encuentra girada.

De nuevo se corre el riesgo de que al separar el símbolo y el logotipo no se asocien en uno con el otro.

Color puede asociarse a un producto médico





Bocetos con la idea de crear un símbolo donde la letra "e" y "a" estuvieran abiertas.



**Puntos positivos:**

Se genera una forma más compacta

**Puntos negativos:**

El símbolo es demasiado orgánico. Recuerda una forma floral que no tiene nada que ver con el proyecto

El símbolo recuerda a muchas marcas existentes.

Después de esta propuesta y de ver que la idea del infinito no funcionaba nos dimos cuenta que la razón por la que es tan difícil de asociar al proyecto, es porque cualquier forma que diseñe con la forma del infinito, se puede poner sobre diferentes tipos de empresas y podrían funcionar. Es una forma tan utilizada por diferentes organizaciones, que decidimos dejar atrás esa idea y trabajar con algo nuevo.



Bocetos con la idea de crear isologo con la idea del bocadillo como símbolo de la comunicación.



**Puntos positivos:**

Es buena idea utilizar un bocadillo para asociar la marca a la comunicación.

**Puntos negativos:**

Masa de color que puede ocupar mucho protagonismo.

Aunque el diseño anterior fue una mala propuesta, la idea de utilizar el bocadillo me parecía muy interesante así que decidí seguir trabajando con ese símbolo pero de una manera más sencilla y con trazos sin relleno.



# @eáfono

DENTRO DEL ESPECTRO AUTISTA

**Puntos positivos:**

No hay blancos descompensados.

Gracias a la diferencia de color se destaca las letras "ea".

Tagline claro.

**Puntos negativos:**

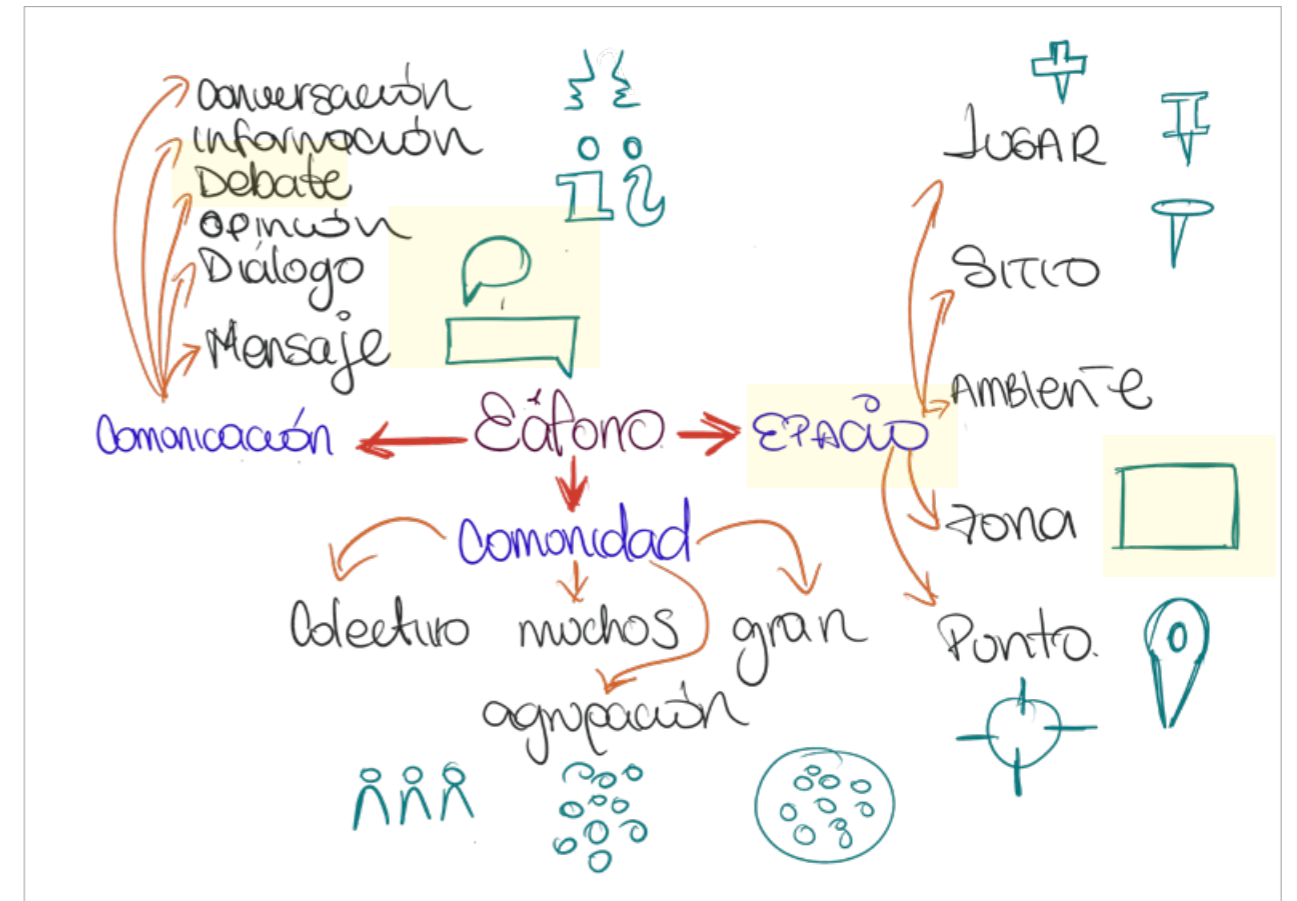
Sin darme cuenta hice una diseño que es idéntico a la marca de la asociación Eatapi.



Aetapi. [Marca]. Recuperado de: <http://aetapi.org/category/blog/>

Después de tantas propuestas y al darnos cuenta de que cada vez estaba más perdida tuve que volver a empezar, así que realicé de nuevo un mapa conceptual donde pondría las ideas que quería reflejar con esta marca, cuáles eran los objetivos y lo más importante ¿qué es eáfono?. De estas preguntas salió la respuesta muy rápido: Eáfono es un espacio donde la comunidad autista nos comunica sus puntos de vista sobre el autismo.

Con estas ideas salió este mapa mental, donde se resaltaron tres ideas, **los bocadillos, el espacio y el debate** y en seguida con pocos trazos en el papel salió la idea que por fin sería la definitiva.

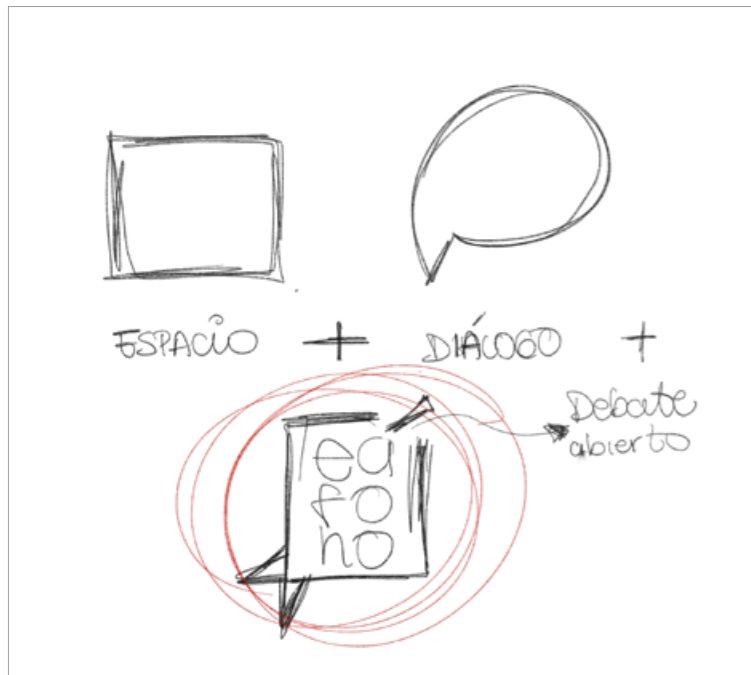


Mapa conceptual con nuevas ideas.

Teniendo la idea, hice un boceto rápido sobre papel, pasé directamente a trabajar en digital y después de varios pequeños ajustes, por fin conseguí transmitir un mensaje claro mediante la marca.

### Eáfono es un espacio abierto de comunicación y debate sobre autismo.

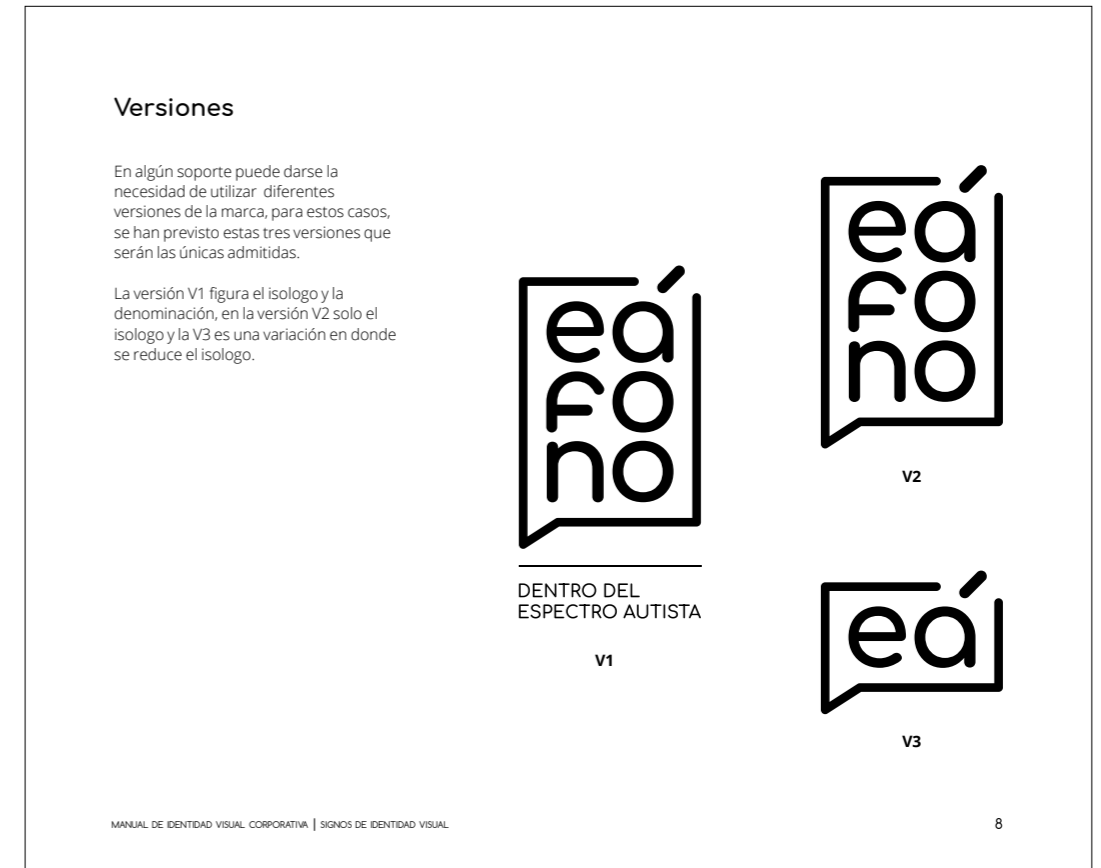
El resultado final es un isologo vertical, con trazos regulares y sencillos. La tipografía es la **Comfortaa**, la misma con la que se trabajó las anteriores propuestas, ya que es una fuente sin serifa, simple, atractiva y gracias a sus formas geométricas redondeadas es fácil de leer.



Mapa conceptual que dió la idea del diseño final.



Diseño final.



Página del manual de identidad corporativa de Eáfono con las diferentes versiones de la marca.

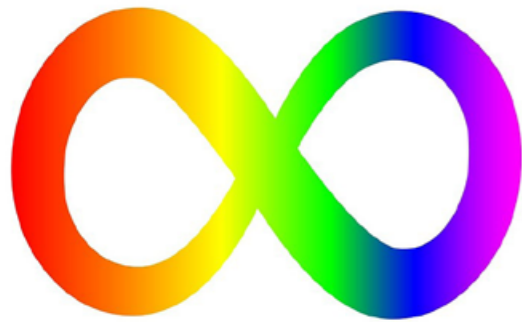
Para que fuera un diseño donde todos los elementos estuvieran compactos y alineados, se ha cambiado la letra "f" por otra creada a partir de la letra "a".

Lo interesante de esta propuesta es que tiene tres versiones que podemos utilizar cuando sea necesario en ciertos formatos. La versión principal con el tagline, la segunda versión sin el tagline y que permite escalarlo a tamaños más pequeños y por último la versión 3, que puede ser utilizada también en tamaños muy pequeños como el lomo de la revista o en algunas páginas interiores.

**Nota:** Para ver todos los aspectos técnicos de la identidad, por favor dirigirse a los anexos donde se encuentra el manual visual de identidad corporativa.

Es una marca en la que los colores corporativos principales son el color negro y el blanco. Se ha decidido así porque queríamos huir del color azul y de cualquier otro color, pero para darle más dinamismo, se han utilizado seis colores secundarios, éstos se han sacado del arcoíris ya que son los colores que tiene el último símbolo que la comunidad autista ha acogido. Se han tenido en cuenta los colores principales del arcoíris pero llevándolos a colores pasteles. Estos seis colores serán utilizados en las diferentes aplicaciones de la marca.

Se ha utilizado la paleta **PANTONE Bridge Coated** y gracias a ésta he podido ver realmente como se ven estos colores impresos, aunque en pantalla algunos puedan parecer muy brillantes, en papel funcionan perfectamente.



Símbolo del autismo. [Imagen]. Recuperado de: <http://eita.pe/hablemos-del-orgullo-autista/>



Colores corporativos secundarios

Para las aplicaciones, se han utilizado la mayoría de colores evitando darle mucho protagonismo al azul, por las razones que hemos mencionado en la página 70, y el amarillo por ser uno de los colores que tienen un poco más de luminosidad.

A continuación se verán algunas de las aplicaciones que ha tenido la marca.

## Aplicación de la marca

Una vez diseñado el isologo, empecé a trabajar en las diferentes aplicaciones que tendría la marca, como la papelería corporativa, promoción o merchandising.

Para el diseño de la papelería se aplicaron los mismos parámetros que se haría en la revista.

A continuación se muestra las razones por las que he diseñado con este estilo.

**Nota:** Para saber los aspectos técnicos es necesario que se dirijan a el manual de identidad corporativa donde se especifica todo mucho más detallado.

Espacios en blanco que permiten una separación clara de elementos y una lectura cómoda.

Texto en cuerpo 11 pt, justificado a la izquierda y sin separación de palabras, un interlineado amplio y una columna adecuada para el número de caracteres de la línea (menos de 68 caracteres)





Para las siguientes aplicaciones he aplicado los colores corporativos creando un diseño más llamativo. Al ser varios los colores se puede hacer una amplia selección pero se evitará el uso de más de dos colores en un mismo diseño para evitar saturar al lector.

He creado dos tipos de tarjetas: la tarjeta de visita está en formato vertical jugando con el mismo formato que tiene la marca y la siguiente es la tarjeta con la información general que hemos aplicado sobre un formato horizontal

Vemos como a lo largo de las aplicaciones se ven los diferentes colores corporativos, esto hará que el conjunto sea más dinámico y atractivo. Nos hemos atrevido a poner diferentes colores ya que son los que encontrará el lector al leer la revista, esto hará que no sea raro no utilizar un solo color, sino que al contrario hará que se identifique fácilmente la marca.



Para los sobres he seguido los mismo parámetros, utilizando manchas con los colores corporativos y sobre estas está ubicada la marca y la información de la empresa.



Diseño final de los sobres.

Para las aplicaciones he realizado un patrón con la versión 3 de la identidad y un fraccionamiento de la marca. En este patrón se puede observar varios bocadillos que podemos asociar con una conversación o un debate, así que funciona perfectamente con el producto que estamos promocionando. Este patrón se ha utilizado en el marca páginas, en la camiseta y en algunas páginas de la revista.



Diseño final del marca páginas.

Diseño final de una de las camisetas. [Mockup]. Recuperado de: <https://www.graphicsfuel.com/2017/04/cotton-t-shirt-mockup-psd/>

Para la promoción mediante cartelera, opté por utilizar cuatro elementos: la versión 2 de la marca, la dirección de la página web, las redes sociales, la fotografía de la revista impresa y una frase real de una persona autista. Este último elemento es el que nos pareció mas importante ya que siendo ellos los protagonistas de este proyecto, no hay mejor forma de promocionarlos que con un mensaje directo que ellos mismo escriben y que busca que el lector se intrigue y quiera saber más sobre lo que nos quieren contar.

Todos los elementos anteriores los utilicé de forma diferente para adaptarlo a los diferentes formatos, pero podemos decir que hay dos grupos de publicidad. Aquella que invita al lector a entrar a la página web (siendo esta imprescindible para comprar el producto) sin saber bien qué producto se promociona, y por otro lado esta la publicidad que nos muestra directamente el producto.

Como podemos observar, he trabajado solo con dos colores pero perfectamente podría haber utilizado otros, éstos simplemente son ejemplos de la versatilidad que puede tener el trabajar con tantos colores corporativos.



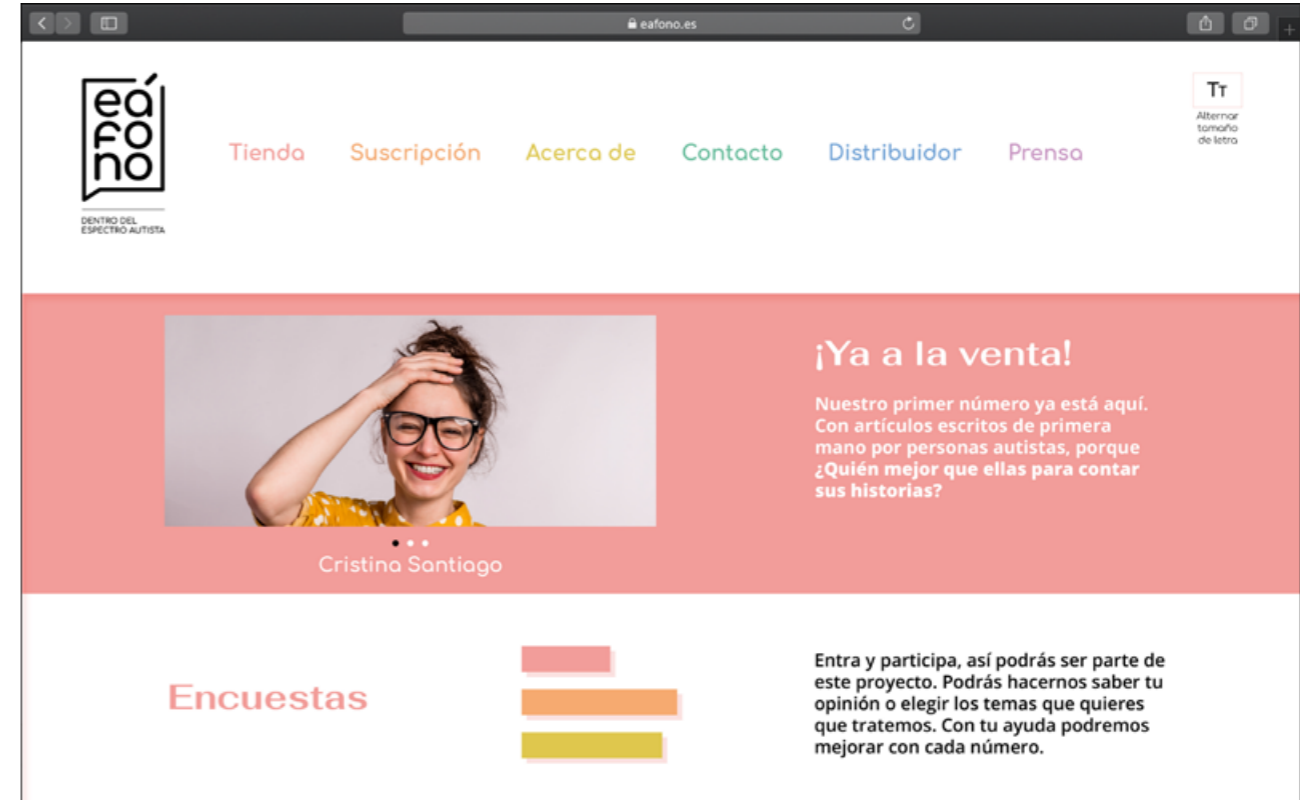
Cartelería promocional que no menciona de que se trata el producto.



Cartel publicitario que muestra el producto.



Cartel adaptado a una marquesina sobre un mockup. Elaboración propia.



Página principal de la página web de Eáfono.



Valla publicitaria realizada sobre un mockup. Elaboración propia.

He realizado el diseño de la página web, aunque no la he hecho realmente, solo es una propuesta de diseño para proyecto a futuro.

He diseñado intentando respetar la pautas de diseño que se ha implantado para la revista, además he querido que sea una página web con una navegación intuitiva donde el usuario tenga claro el contenido que se le muestra. Debido a que la página web es clave para la venta del producto es necesario que el navegar por ella sea algo fácil y rápido.

**La cabecera** esta compuesta por la versión 2 de la marca, la opción de alternar el tamaño de la tipografía y el menú de navegación con seis secciones:

- **Tienda:** Aquí encontraremos los diferentes números que han salidos a la venta, al clicar podremos ver la imagen de la portada más grande y cuatro páginas interiores. Con solo un click podremos añadirla al carrito de la compra.

- **Suscripción:** Aquí como su nombre lo indica, tendremos la opción comprar una suscripción que nos permitirá recibir anualmente dos números. Al igual que en la tienda, con un click podremos agregarlo al carrito de la compra.
- **Acerca de:** En esta sección podremos encontrar las preguntas frecuentes y los miembros que conforman el equipo de Eáfono.
- **Contacto:** Aquí encontramos toda la información de contacto y un formulario por si quieren enviar un correo directamente.
- **Distribuidor:** Podremos encontrar información de los puntos físicos donde comprar la revista y el contacto para las empresas que quieran tener nuestro producto en su tienda.
- **Prensa:** Este último tendrá las noticias en las que Eáfono ha salido y los premios que ha ganado.

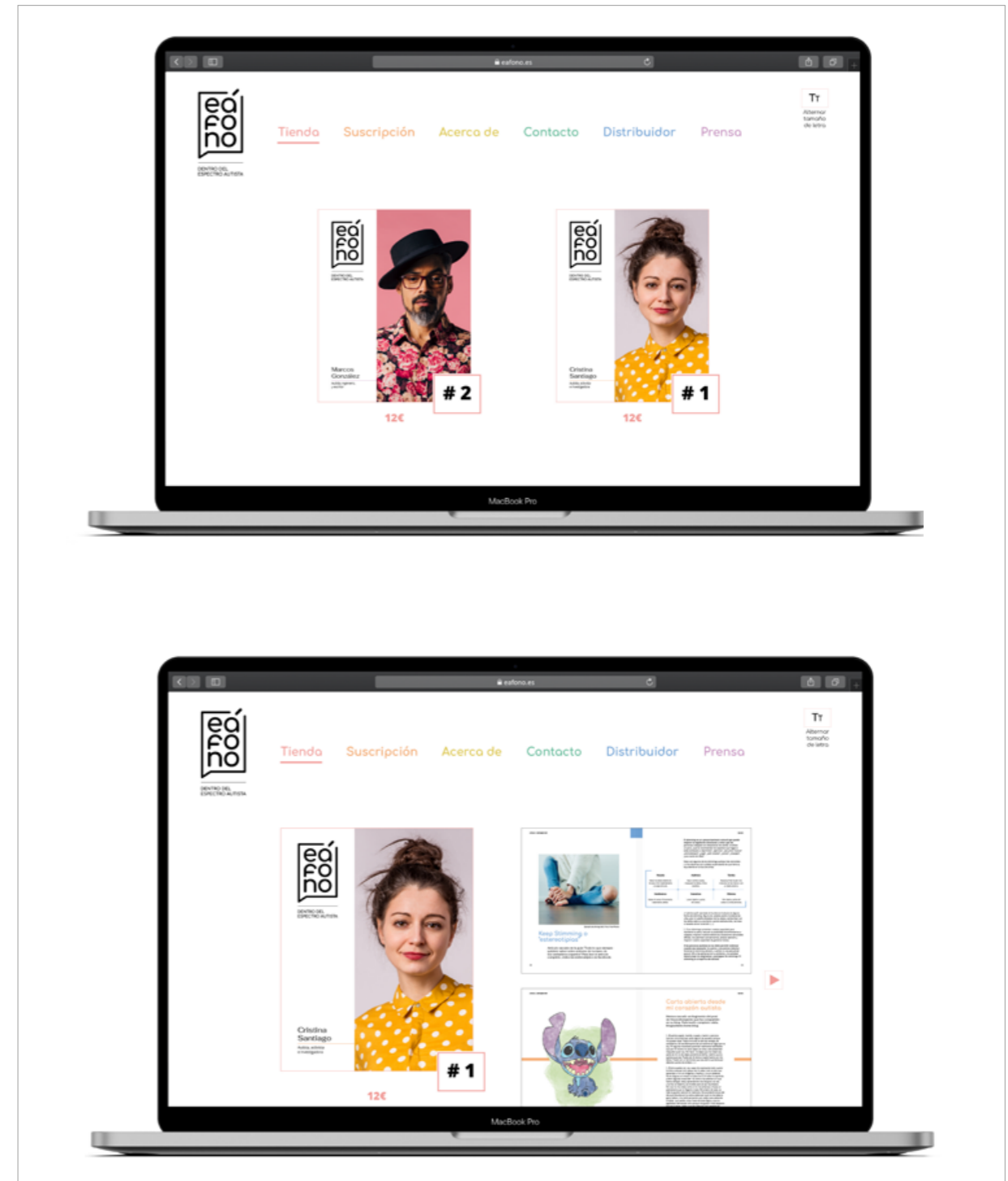
A cada sección se le asignará un color corporativo diferente.

**En el cuerpo** de la primera página que nos encontraremos al entrar en la web, encontraremos las noticias destacadas, como el lanzamiento de algún número o las encuestas.

Las encuestas es una opción que se ha planteado para así poder tener un feedback más directo con el lector, en el que podremos saber las opiniones sobre algún número, las secciones que quieren que añadamos, etc. Todo esto nos ayudaría a mejorar con cada número.

Finalmente **en el pie**, encontraremos simplemente la información sobre el copyright y las redes sociales.

**Nota:** Para ver detenidamente cada sección, por favor dirigirse a la página 48 del manual de identidad corporativo.



Página web de Eáfono. Sección tienda. [Mockup]. Recuperado de: <https://unblast.com/free-macbook-pro-16-mockup-psd/>



## Producto editorial

### Aspectos básicos

Después de realizar la investigación empecé a plantear los aspectos básicos, aquellos que son bastante importantes para construir buenas bases en el diseño, como el formato, retícula y la tipografía.

Para la **elección del formato** y la tipografía fue necesario comprar, ver en la biblioteca y revisar las revistas que tenía en casa para tocar, manejar y leerlas, así pude probar los diferentes formatos en búsqueda del que fuera más manejable y cómodo para leer, siempre teniendo en cuenta la investigación donde unos de los aspectos más importantes eran espacios en blanco, trabajar a una sola columna y con tipografía con cuerpo grande.

Me encontré con formatos grandes como *Icon* (230x285 mm) o *Muy Interesate* (225x297 mm), pero a la hora de leerlas se tenía que disponer de espacio para abrirla y poderla apoyar, pero era interesante como estos formatos permitía trabajar con espacios amplios, aunque es verdad que hay muchos más factores que permiten tener espacios en blanco, como la retícula y la elección de la tipografía, pero entre más grande sea el formato, más posibilidades de disponer de los elementos entre la retícula.

También estaban los formatos más pequeños como los de las revistas *Fukt* (165x230 mm) o *Salud Práctica* (200x270 mm). Son revistas muy cómodas de transportar y manejar, pero los formatos pequeños obligan a que el diseño sea más ajustados lo que hace que existan muy pocos espacios en blanco y tipografía muy pequeña.

Los formatos con los que más cómoda me sentía eran los de la revista *Gráfica* (200x265 mm) y la revista *Investigación y Ciencia* (210x228 mm) ya que estaban entre los formatos mencionados anteriormente.

La revista de *Gráfica* me parecía un formato perfecto para el diseño que quería plantear, así que lo tomé de referencia añadiendo 10 mm de ancho para poner tener un margen interior más amplio y no tener que forzar la apertura de las páginas para leer la información de la parte interior de la revista, por eso buscamos un formato cómodo en el que el lector tenga que hacer el menor esfuerzo posible para disfrutar de la lectura.

Una vez elegido el formato procedí a realizar **la retícula**. En un principio quise utilizar el diagrama de Honnecourt pero el resultado era una caja de texto poco práctica, así que realicé unos márgenes de una forma más intuitiva que me permitiera tener una retícula amplia pero que a sus vez conservará unos márgenes generosos.

#### Los márgenes son:

- Superior: 220 mm.
- Inferior: 200 mm.
- Interior: 220 mm.
- Exterior: 150 mm.

El margen superior es más grande que el inferior porque es en la parte superior donde irá el encabezado, esto hará que el margen superior ópticamente se vea más pequeño que el inferior, lo que evitará que parezca que la caja de texto se cae. El margen inferior se estableció cuando se realizó el cálculo para establecer el número de líneas de la cuadrícula base ya que buscábamos que ésta estuviera alineada perfectamente con el margen inferior.

Antes de elegir estos márgenes hice muchas pruebas de impresión, ya que éstos dependían también de la cuadrícula base, el número de columnas y la tipografía.

Az

## Open Sans - Regular

A B C D E F G H I J K L M  
N Ñ O P Q R S T U V W  
X Y Za b c d e f g h i j k l m n ñ  
o p q r s t u v w x y z

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

| \_ ^ ( ) [ ] { } ! ? < > @ # \$ %  
& / = + \* ,

Light: Ut omnime que eventem qui duci officip  
sapeliam, is ea dolore non nullatem etur a nonet  
lascim dolore vendam, omnis et modipsa pientintior.

Regular: Ut omnime que eventem qui duci officip  
sapeliam, is ea dolore non nullatem etur a nonet  
lascim dolore vendam, omnis et modipsa.

SemiBold: Ut omnime que eventem qui duci officip  
sapeliam, is ea dolore non nullatem etur a nonet  
lascim dolore vendam, omnis et modipsa.

Bold: Ut omnime que eventem qui duci officip  
sapeliam, is ea dolore non nullatem etur a nonet  
lascim dolore vendam, omnis et modipsa.

ExtraBold: Ut omnime que eventem qui duci  
officip sapeliam, is ea dolore non nullatem  
etur a nonet lascim dolore vendam, omnis.

## Tipografía

La elección de tipografía fue un proceso muy largo porque aunque tenía claro que debía ser una tipografía sin serifa, había que elegir una que se acercaran de la mejor forma posible a las características descubiertas en la investigación.

Realicé muchas pruebas de impresión probando con diferentes familias para el texto principal, pero finalmente decidí que la que mejor respetaba las características de la investigación era la Open Sans.

La **Open Sans** es una tipografía con muchas familias, lo que permite trabajar con una misma fuente, creando jerarquías bien definidas. Es una fuente sans serif humanista diseñado por Steve Matteson. Esta tipografía fue diseñada con una tensión vertical, formas abiertas y una apariencia neutra pero amigable. La Open Sans, fue optimizada para interfaces impresas, pero también para web y móviles lo que hace que tenga unas características de legibilidad excelentes.

Para los títulos, encabezados y foliación se ha utilizado la misma tipografía que tiene el isologo, con eso creamos que el interior de la revista y la marca tengan una unión.

La **Fahkwang** es una tipografía diseñada por la empresa tailandesa Cadson Demak. Es una tipografía que aunque es sin serifa, sus trazos presentan un alto contraste lo que permite que se diferencie de las demás fuentes elegidas, como es una tipografía que es un poco condensada solo se dispondrá de ésta para pequeños textos como entradillas, o palabras sueltas en diferentes apartados. Todos las especificaciones se encuentran en el manual de estilo editorial.

Aunque las dos tienen una amplia subfamilias se ha dispuesto unas opciones más restrictivas, así evitaremos que se creen muchas jerarquías que puedan despistar al lector. En azul se encuentran aquellas que evitaremos usar.

Az

Fahkwang

ExtraLight

ExtraLight Italic

Light

Light Italic

Regular

Italic

SemiBold

SemiBold Italic

Bold

Bold Italic

Az

Comportaa

Light

Regular

Medium

SemiBold

Bold

### Referencias

En la investigación he tenido de referencia tres libros que han sido de mucha ayuda para este trabajo: *¿Quieres publicar una revista?* de Angharad Lewis, *Layout Design* de Yehua Qu y *TypoMag - Tipografía en las revistas* de Laura Meseguer. Estos libros no solo han sido valiosos por su parte teórica sino por la cantidad de imágenes de revistas que analizan y ponen como ejemplos.

De estos libros he sacado varias referencias que me ayudaron a realizar bocetos en papel con la diferentes maquetaciones que podrían funcionar para este proyecto.

A continuación podré las referencias más relevantes.

Páginas de la revista *Graphic*. Tener varias columnas en la retícula para que sea posible realizar este tipo de desplazamientos en el texto.



Páginas de la revista *Photo*. No tener miedo a dejar pocos elementos en una página. Pero tener en cuenta la retícula y que los elementos estén bien ubicados.



Páginas de la revista *Graphic*. Colocar las entradillas en una sola columna, permitiendo así dejar que el resto de la columna respire.



Páginas de la revista *Graphic*. Referencia para el sumario. Juego con las fotografías a sangre, alineadas entre sí y con el texto, además de tener mucho espacio en blanco.



Páginas de la revista *Das Wetter*. Poder dejar una columna entera vacía o con muy poco texto.



## Referencias

Las siguientes referencias son del libro *¿Quieres publicar una revista?*, donde encontré muchos diseños que me parecieron interesantes para la realización de la portada.

Como se ve a continuación, se busca un estilo en el que la imagen principal sea la protagonista pero sin ocupar toda la portada, esto evita que la marca, los titulares o cualquier otro texto que se quiera añadir no pise la imagen.

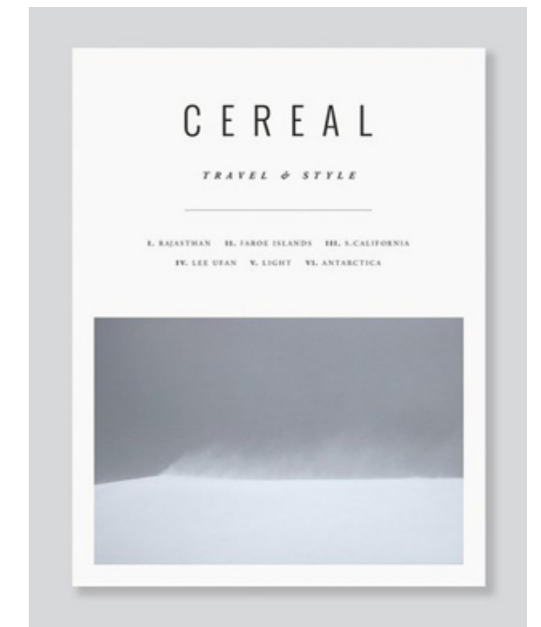
En las portadas que vemos a continuación se crean una especie de marco ya sea con espacio en blanco o con otro color, esto hace que la imagen tome mucho protagonismo y el diseño final sea una portada clara y limpia.



Revista *The Gentlewoman*, número 19. [Cubierta]. Recuperado de: <https://thegentlewoman.co.uk/magazine/n-19>



Revista *Cat People*, número 1. [Cubierta].  
Recuperado de: <http://catpeoplemagazine.com/shop>



Revista *Cereal*, número 12. [Cubierta].  
Recuperado de: <https://guesthouseshop.com/accents/cereal-magazine-vol12>



Revista *The White Review*, número 16. [Cubierta].  
Recuperado de: <https://www.amazon.es/White-Review-No-16/dp/0992756278>



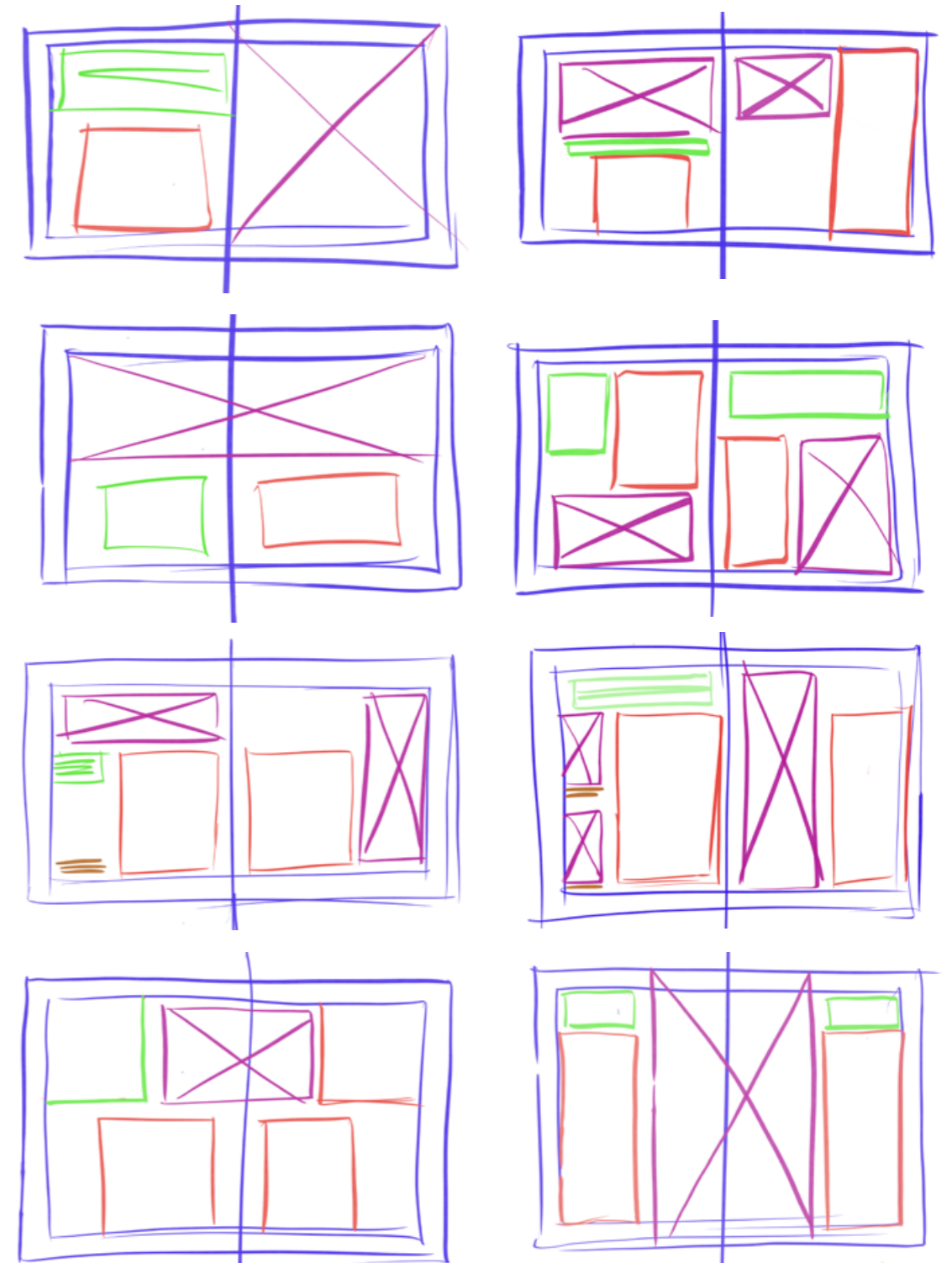
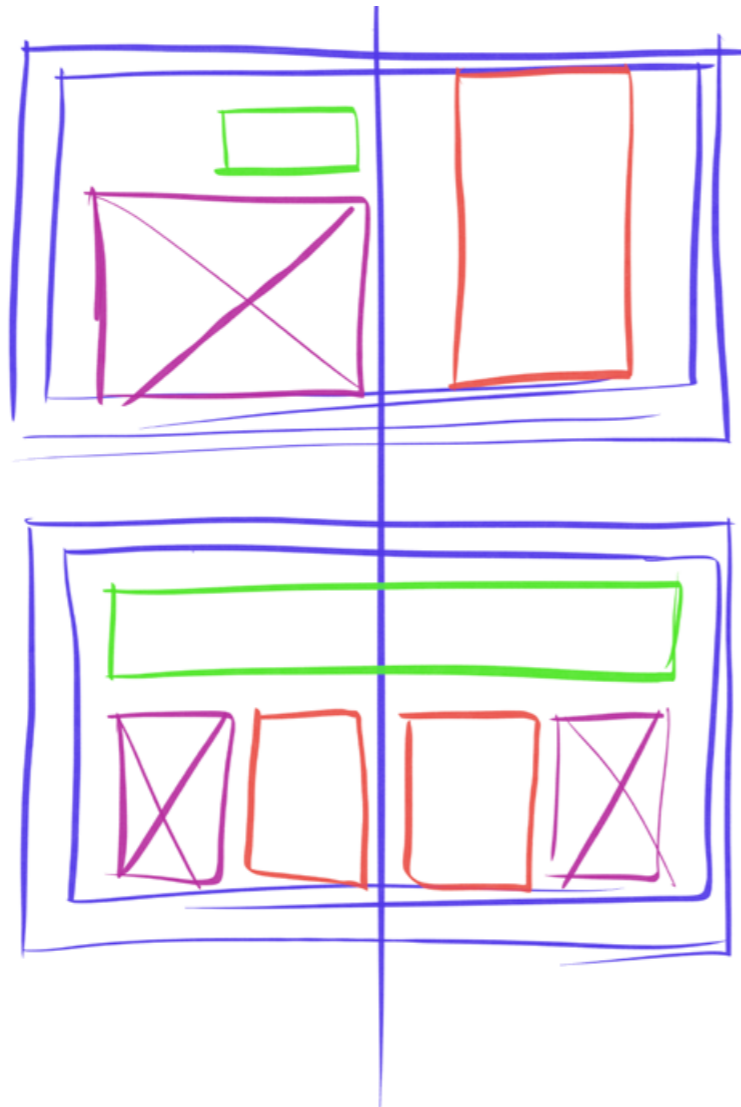
Revista *Oh Comely*. [Cubierta]. Recuperado de: <http://puremediaupdate.blogspot.com/2011/07/oh-comely.html>

### Bocetos a mano

Una vez consultadas las referencias, realicé los bocetos en papel. Eran bocetos rápidos donde las primeras ideas iban siendo plasmadas, se hacían pequeñas anotaciones que se tendrían en cuenta a la hora de pasar a trabajar en digital.

Para una mejor organización, trabajé con varios colores que se asignaba a cada elemento para así visualizar mejor la composición de cada pliego.

Pie de página.  
Imágenes  
Texto principal  
Títulos

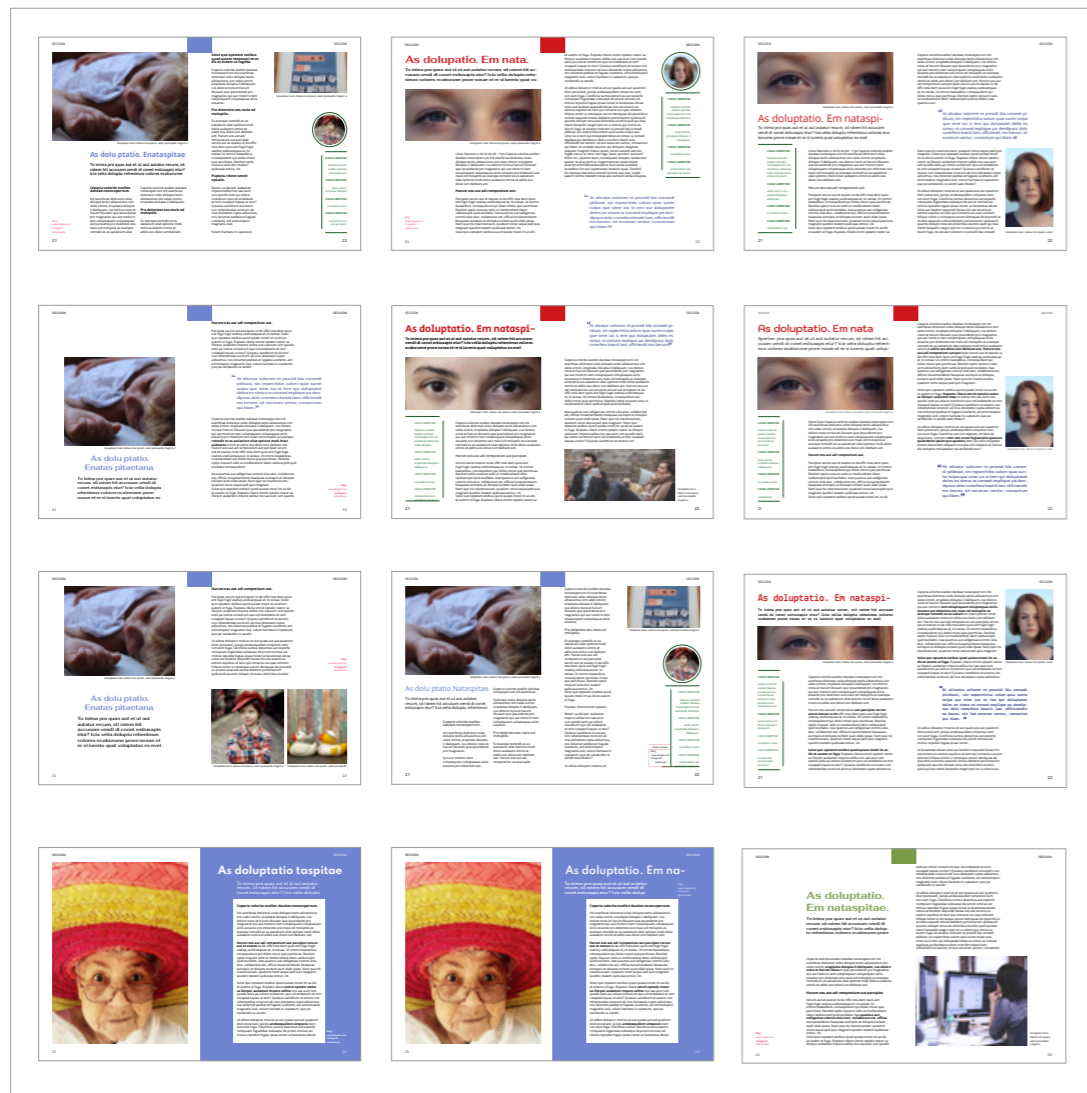


Bocetos con las primeras ideas.

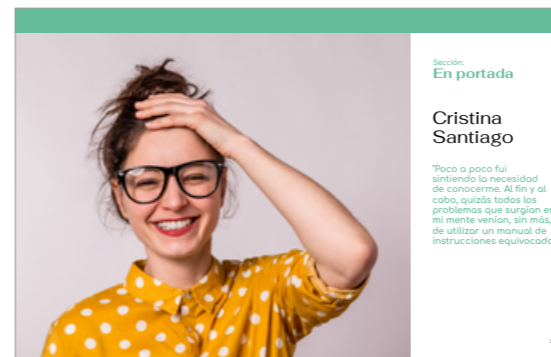
## Bocetos digitales

Cuando pasé a digital, realicé muchos de los bocetos que se habían pensando en papel, pero muchos otros salieron de mover y cambiar elementos hasta que se encontraba una armonía.

En la siguiente página se puede ver el proceso de como las primeras ideas se transformaron en el diseño final.



Algunas de las primeras ideas que se plasmaron en digital. No había colores ni tipografía definida.

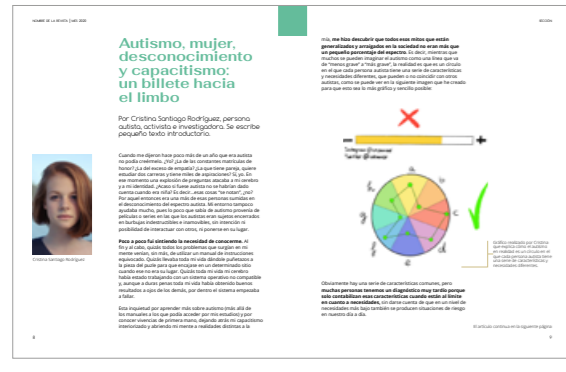
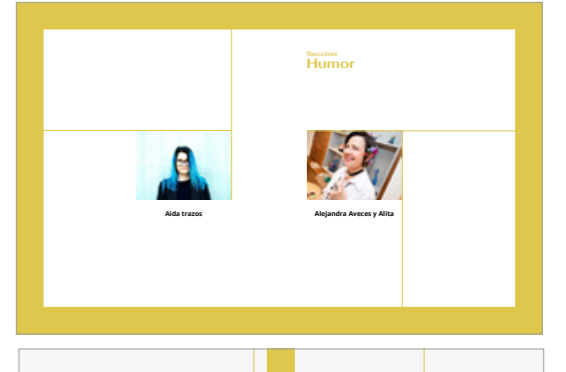
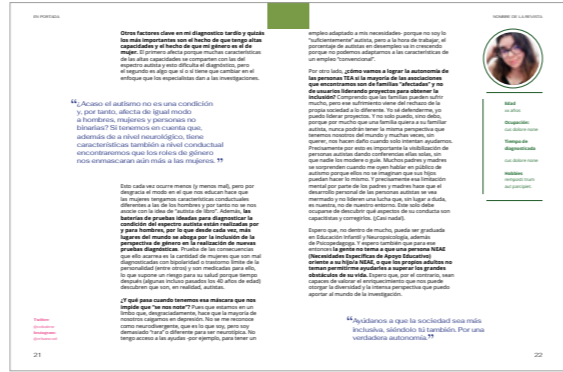
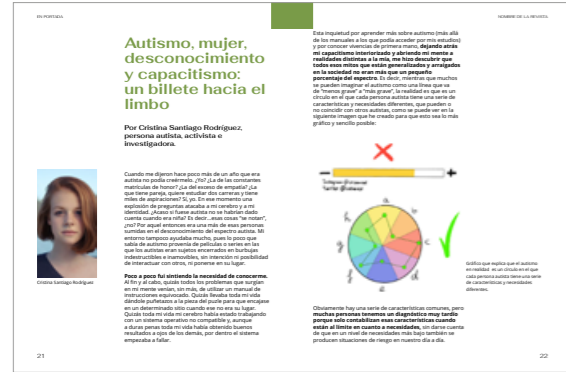


Las primeras portadillas contenían manchetas de color que ocupaban mucho espacio y llamaban mucho la atención sin aportar nada especial al diseño, además al estar en forma de marco podría ocasionar problemas a la hora de imprimir por los desajustes que pueda tener la impresora.



Al contrario que la anterior portadilla, esta empezó con demasiado blanco que hacía que los demás elementos flotarán sin ningún sentido.

El diseño final tiene una mancheta de color que cruza las dos páginas y sirve de fondo para el texto en blanco. Los demás elementos ocupan su lugar respetando el blanco que buscamos.



El artículo que me ha dado Cristina lo destinamos para la sección en portada, al ser un artículo con muchas palabras me costó conseguir que todo ocupara menos de cuatro páginas. En un principio, se hacían las imágenes muy pequeñas, haciendo que el maquetado fuera poco llamativo.

Poco a poco legré maquetar todo el texto de tal manera que permitiera fotografías de mayor tamaño. El único inconveniente ha sido el último párrafo que lo he tenido que hacer con más columnas, pero el blanco de las columnas de al lado y la fotografía de la parte superior evita que la lectura sea demasiado pesada.

Los artículos de mis experiencias estaban pensados para que la fotografía ocupara la mayor parte de una página y el texto la otra. Al igual que lo mencioné anteriormente, en un principio habían manchas de color innecesarias. Poco a poco se fue equilibrando los elementos y se consiguió unas páginas limpias y elegantes.

Uno de los mayores cambios fue el de la sección humor. En un principio quería dedicar dos páginas al contenido más la dos páginas de portadilla, pero al ser un contenido donde hay pocos elementos con los que crear una jerarquía, quedaba un diseño muy simple y desorganizado. Al final opté por maquetar todo en una sola página.

## Contenido de los artículos

Para este proyecto me parecía muy importante poner texto real y en español ya que esto me obligaría a trabajar mucho más con el texto, como por ejemplo, cuidar las palabras viudas o huérfanas, o pensar el ancho de las columnas para que entrara todo el texto.

Para esto, decidí hacer una búsqueda en redes sociales, blogs, asociaciones, etc., para encontrar artículos que hayan sido escritos por personas autistas. Hice una recopilación larga con muchos de los artículos que me parecían interesantes, pero me encontré con el problema de que el 90% de ellos eran demasiado largos, si los utilizaba, cada uno podía ocupar más de cuatro páginas y eso no podía ser posible ya que se había decidido que en general, el máximo de páginas que podía ocupar en texto de los artículos eran dos. Para solucionar esto, decidí utilizar estos artículos pero quitar varios párrafos, para respetar el texto y al autor o autora de cada artículo, se especifica mediante este símbolo [...] que antes o después se había suprimido información, además en las entradas se especifica que no estaban completos, se coloca la autoría y la fuente de donde se había extraído.

Para la sección "en portada" trabajé con un artículo que Cristina Santiago redactó para este proyecto. Como era una aportación muy valiosa, no suprimí ninguna información, es por esto que este artículo ocupa cuatro páginas y es el que tiene en una de sus páginas el mayor ancho permitido. Fue uno de los artículos en los que más tuve que trabajar, no solo por la extensión de palabras que tenía, sino porque quería que fuera más especial, ya que era una aportación maravillosa que se había hecho exclusivamente para este proyecto, así que dediqué mucho tiempo para lograr que todo los elementos quedarán maquetados perfectamente.

Para las fotografías del artículo de Cristina, viaje a Gran Canaria, que es donde ella vive, a sacar las fotografías que acompañarían al texto, pero por varias circunstancias no fue posible, así que con el permiso de ella, busqué unas fotografías que se acercaran lo mejor posible a la idea que teníamos planteada, unas imágenes frescas, con poses naturales y despreocupadas.

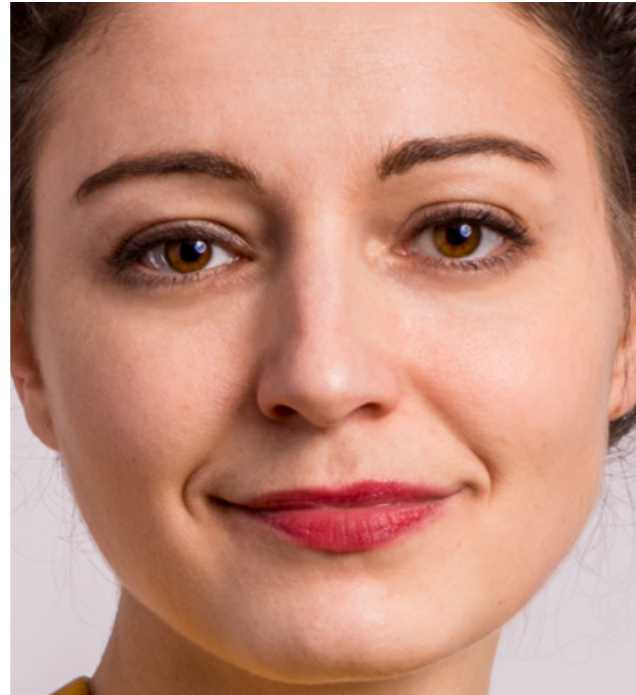
Como era muy complicado conseguir fotos en el banco de imágenes libres de derecho que fueran gratuitas, con la misma modelo y con tantas características específicas que pedíamos, se optó por comprar las siguientes fotografías en la página de Istock.



Izquierda: Cristina Santiago. Derecha: Fotografías de Istock.

Se puede observar como logramos acercarnos a que la modelo tuviera un poco a las expresiones reales de Cristina.





Comparación de las fotos tal y como fueron descargadas (izquierda) y las que han sido retocadas en Photoshop (derecha)

Comprar las fotografías me brindó muchas ventajas, como tener la licencia de uso, imágenes con alta resolución y tener imágenes de estudio y con calidad pero sin retoques innecesarios.

Al ser unas fotos de estudio, la luz y el fondo no necesitaban nada de edición, pero a la modelo quise hacerle pequeños retoques: en **el maquillaje**, ya que se había corrido algo de máscara de pestañas y los labios se había ido un poco el labial, en **las líneas de expresión** ya que buscaba una chica un poco más joven y en el pelo ya que me encantaba **el pelo** despeinado y natural, habían zonas que llamaban mucho la atención. Todos los retoques se hicieron en Photoshop, de una manera sutil y natural. Como podemos observar en las fotos anteriores, son cambios muy pequeños pero que hacen que la fotografía quede mucho más limpia.

Las otras fotografías que se encuentran en la revista, fueron extraídas de bancos de imágenes con libre derecho, menos tres de ellas que son imágenes que pertenecían a los artículos, pero están debidamente citadas en la revista.

También realicé dos ilustraciones con diferentes trazos y formas para simular que habían sido realizadas por diferentes personas ya que pertenecen a diferentes artículos.



Ilustración de autoritaria propia.

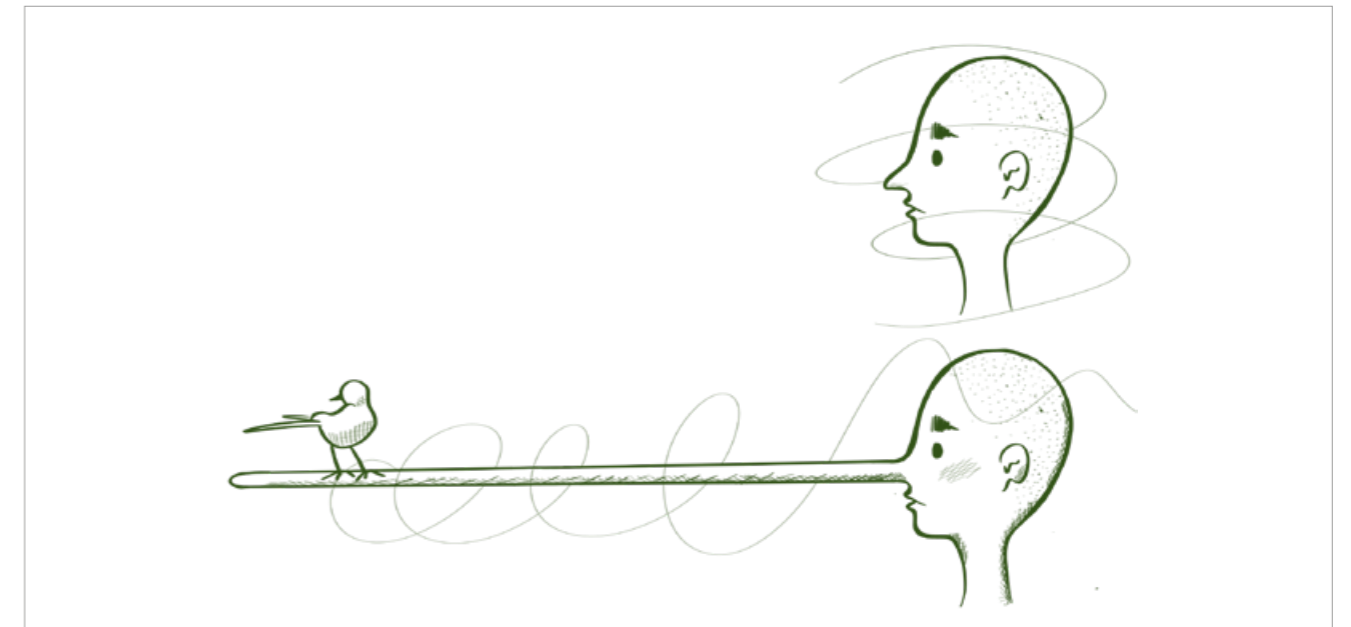


Ilustración de autoritaria propia.

## Otros elementos

Para trabajar con otros elementos que no fueran texto y fotografías, realicé algunos diseños para complementar el contenido:

- **Tablas:** En la sección "salud", realicé una tabla relacionada con el contenido del texto. Utilicé filetes y pequeños elementos decorativos, como la cruz del centro.
- **Despiece:** Se realizó uno en la página de la sección de "salud" donde se muestra algunos tweets relacionados con el tema que se trata en esta página. Para ello se ha utilizado en el fondo un patrón y el color corporativo.

SALUD

**El stimming es un comportamiento natural que puede mejorar la regulación emocional y evitar que las personas colapsen en situaciones de estrés.** Analizo un poco, ¿qué te recomiendan los expertos que hagas si estás estresado o deprimido?, ¿ejercicio?, ¿escuchar música?, ¿aromaterapia?, ¿yoga?, ¿salir a bailar?, ¿cantar?, ¿masajes?, ¿una noche de velas?

Estos son algunos de los stimmings autistas más conocidos y si los observas con cuidado te percatarás de que tiene su equivalente en la lista de arriba:

<b>Visuales</b> Mover los dedos delante de los ojos; mirar repetidamente un juego de luces.	<b>Auditivos</b> Hacer sonidos vocales, chasquear los dedos, ritmos repetidos.	<b>Táctiles</b> Rascarse; frotar la piel o los músculos con las manos o con un objeto externo.
<b>Vestibulares</b> Mover el cuerpo rítmicamente; balancearse, aletear.	<b>Gustativos</b> Lamer objetos o partes del cuerpo.	<b>Olfativos</b> Oler objetos, partes del cuerpo o a otras personas.

¿Y adivina qué?, casi todo el mundo se involucra en alguna forma de stimming. Alguo de ustedes podría morderse las uñas, girar el cabello alrededor de los dedos, tamborilear con los dedos sobre su escritorio cuando esté aburrido, nervioso o necesite aliviar la tensión. [...]

[...] Los stimmings aumentan nuestra capacidad para mantener la calma, reducen la posibilidad de enfrentarnos a colapsos, mejoran nuestra tolerancia a situaciones sensoriales difíciles, nos permiten concentrarnos, prestar atención y mejorar nuestra capacidad de gestionar tareas.

**A las personas autistas se nos debe permitir estimar cuando sea necesario;** los padres y educadores deberían fomentar el stimming siempre y cuando no sea perjudicial para el niño o las personas de su ambiente, y la sociedad debería dejar de estigmatizar y patologizar los stimmings. **El stimming es el espíritu del autista!**

35

Como tantas otras personas en el espectro, yo también tengo problemas para conciliar el sueño, al menos uno bueno, profundo y reparador. Esto ha sido así desde que tengo memoria. Y os quiero contar mi experiencia por si os puede servir de algo.

Una de las primeras noches que recuerdo pasar en vela fue la víspera del inicio del cole. En todos los cursos. Los nervios me reconcomían las tripas y ahuyentaban el sueño, que no el cansancio. Me levantaba a orinar cada poco rato, aunque en realidad apenas dejaba escapar unas gotas. Me sigue pasando, aunque con menos intensidad: cuando estoy nerviosa me entran ganas de mear, y cuando tengo ganas de mear no puedo pensar en otra cosa que no sea ir al baño. Dormir en este estado resulta imposible. Otras noches que era habitual que pasara en vela por los nervios y la expectación ante los acontecimientos del día siguiente eran: la noche de reyes (me la pasaba leyendo), la noche antes de una excursión o un viaje importante o la noche antes de empezar en un trabajo nuevo.

[...]Tal y como se hace con los bebés, me di cuenta de que dormía más y mejor si seguía unas pautas: ducharme antes de acostarme, un vaso de leche o una bebida caliente, leer un rato en la cama, masturbarme y/o tener sexo, más o menos por ese orden. No siempre necesito realizar todos los pasos, pero tampoco me conviene mucho saltármelos a menudo. Tener sábanas de algodón, limpias y no muy arrugadas, dormir sin pantalones ni calcetines (las gomillas me aprietan), a oscuras, en silencio, salvo por el ocasional ronroneo de un gato, sin olores fuertes dentro del cuarto, son otros tips que me ayudan. Y si tuviera un horario de trabajo regular es posible que probara la melatonina porque conozco a mucha gente a la que le funciona de maravilla, tal vez en un futuro. [...] Espero que mi experiencia os pueda ayudar a encontrar vuestras propias pautas para un descanso reparador.

Espero que tengáis dulces sueños. Hasta la próxima.

**Montse Navarro**

**En redes**  
Twitter

**Autista Anónimo**  
@AnonimoAutista

Aprendí a dormir pasados los 20 años.

Mi principal problema como persona autista, la gestión del tiempo, siempre me ha dado problemas para dormir.

Aprendí a respetar mi descanso cuando me enseñaron a priorizar.

Porque la tarea más importante del día, es descansar.

**#soyAutista**

5:21 a. m. · 10 mar. 2020 · App Actualizable de Autista Anónimo

**Lorena**  
@LorenaAutista

Autismo y problemas para dormir:

Soy super sensible a cualquier ruido o sonido. Esto hace que me despierte por cualquier mínimo ruido que escuche y que no pueda descansar. También necesito que este completamente oscuro.

Mi kit para lidiar con el trastorno del sueño incluye:

10:47 a. m. · 29 jun. 2020 · Twitter Web App

**Lorena** @LorenaAutista · 29 jun.  
En respuesta a @LorenaAutista  
Hacer actividades fuera durante el día, probablemente por la tarde-noche.  
- Separar para los niños: tiempo de jugar todos los días con cosas únicas que no me molestan.  
- Ayudar para dormir lo mismo que lo anterior, por el tema de la luz y la temperatura.  
- Melatonina.

Páginas de la sección salud de la REVISTA Eáfono.

- **Infografía:** Realicé una infografía a doble página. Lo que la caracteriza son las piezas del fraccionamiento de la marca como contenedor de los perfiles, y como siempre, la utilización de los colores corporativos. La idea del contenido fue inspirado en un tweet realizado por @AnonimoAutista en Twitter.

Para no tener problemas con las personas que ahí se mencionan he inventado todos los perfiles y he puesto otras fotografías. El contenido está maquetado horizontalmente para aprovechar mucho mejor el espacio y además, porque hace que el lector salga de la monotonía del formato y tenga que girar la revista para ver el contenido.

**Autista Anónimo** @AnonimoAutista · 9 abr.

Hemos hecho un **mapa** de personas **autistas** con Twitter.

¡Hagámonos de conocer! 😊

Somos muchas personas y estamos unidas.

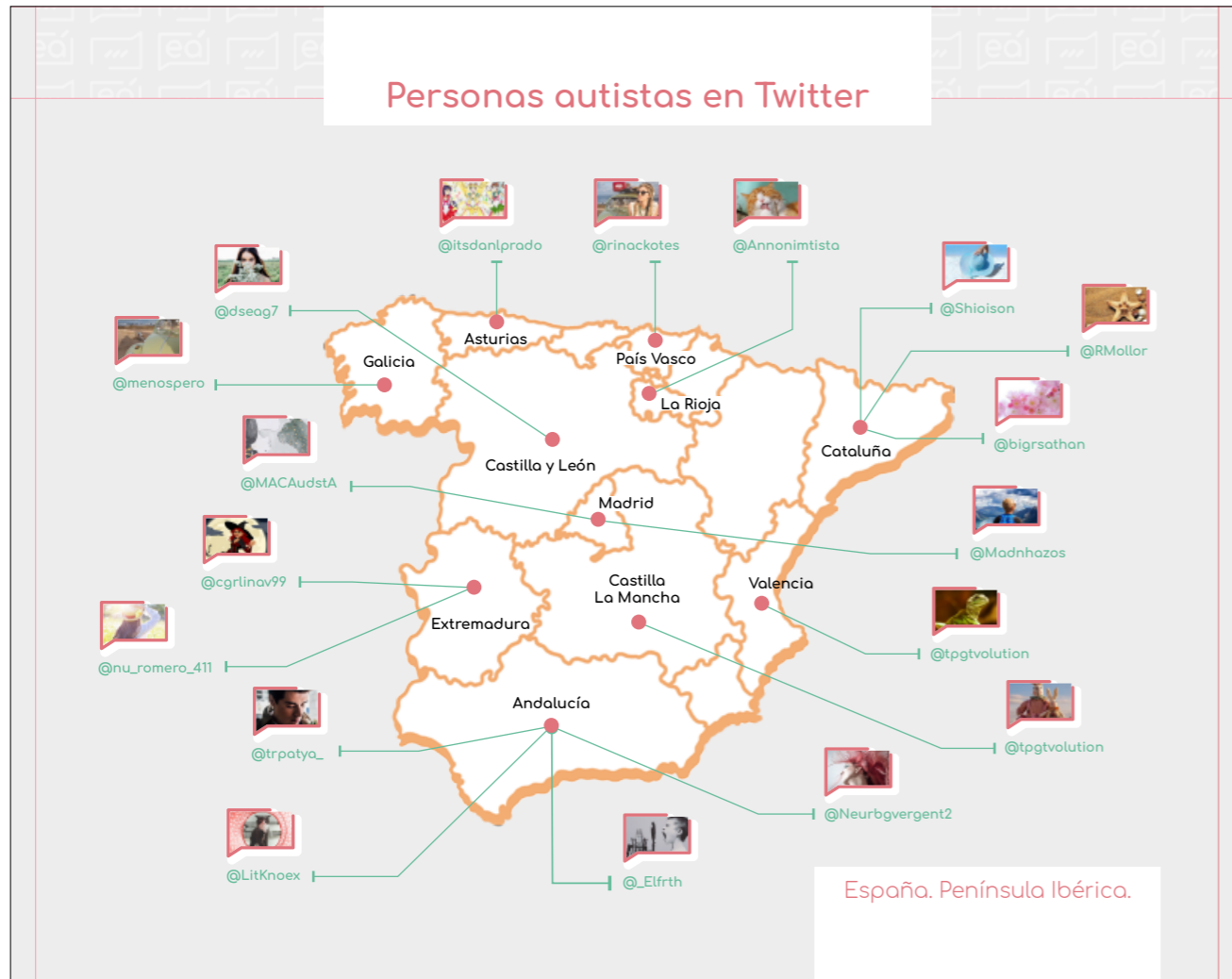
Trabajamos en conjunto para destruir prejuicios y barreras discriminatorias.

Somos **autistas** y tenemos voz propia.

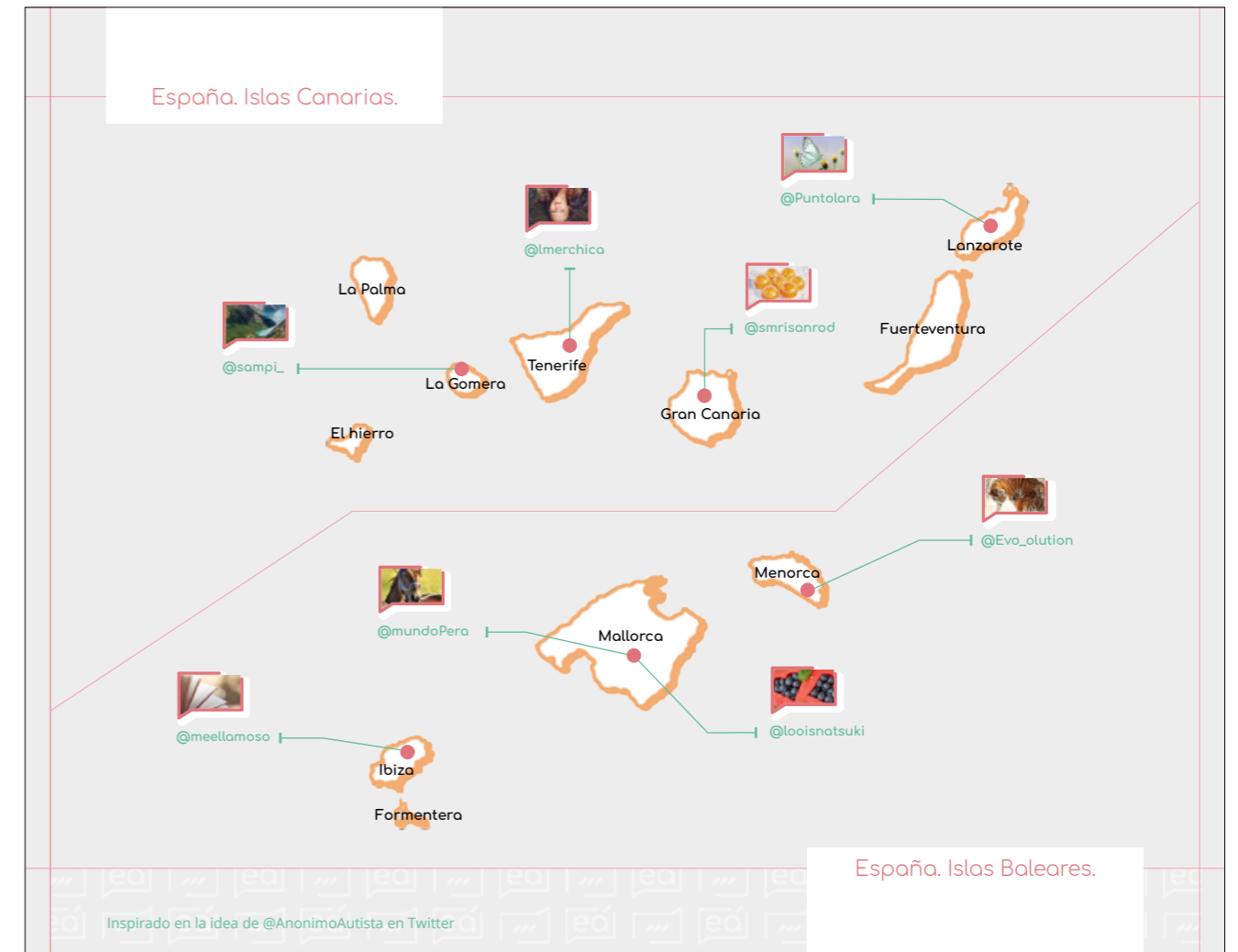
**#soyAutista #somosAutistas #orgulloAutista**

53 129 317

Tweet que inspiró la idea para la realización de la infografía.



Primera página de la infografía de la revista Eáfono.



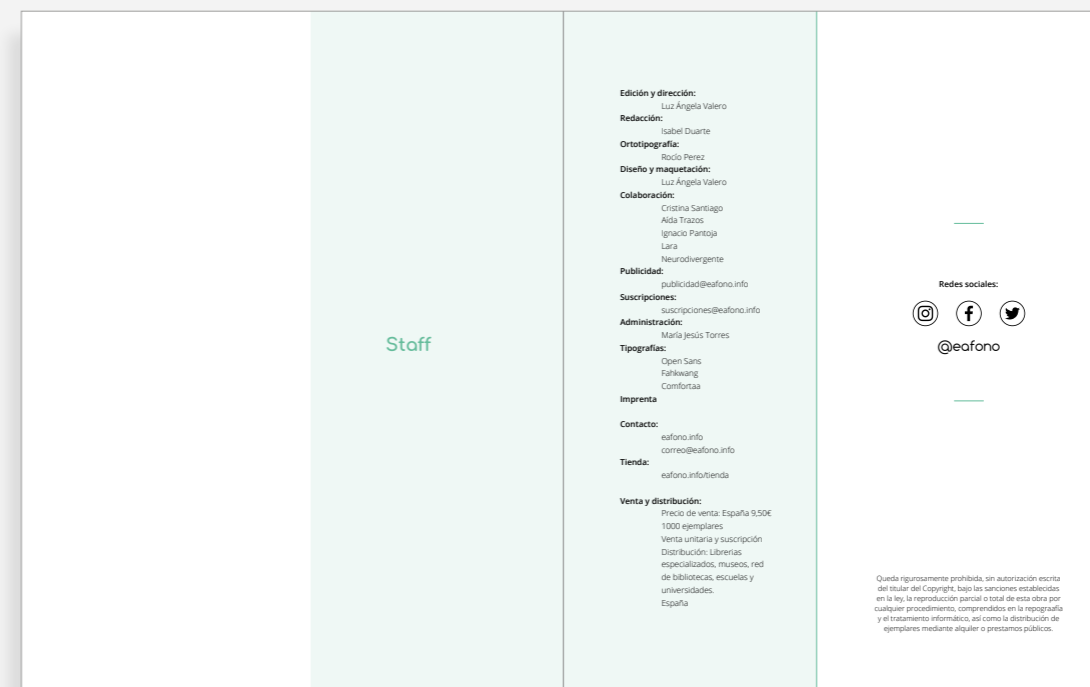
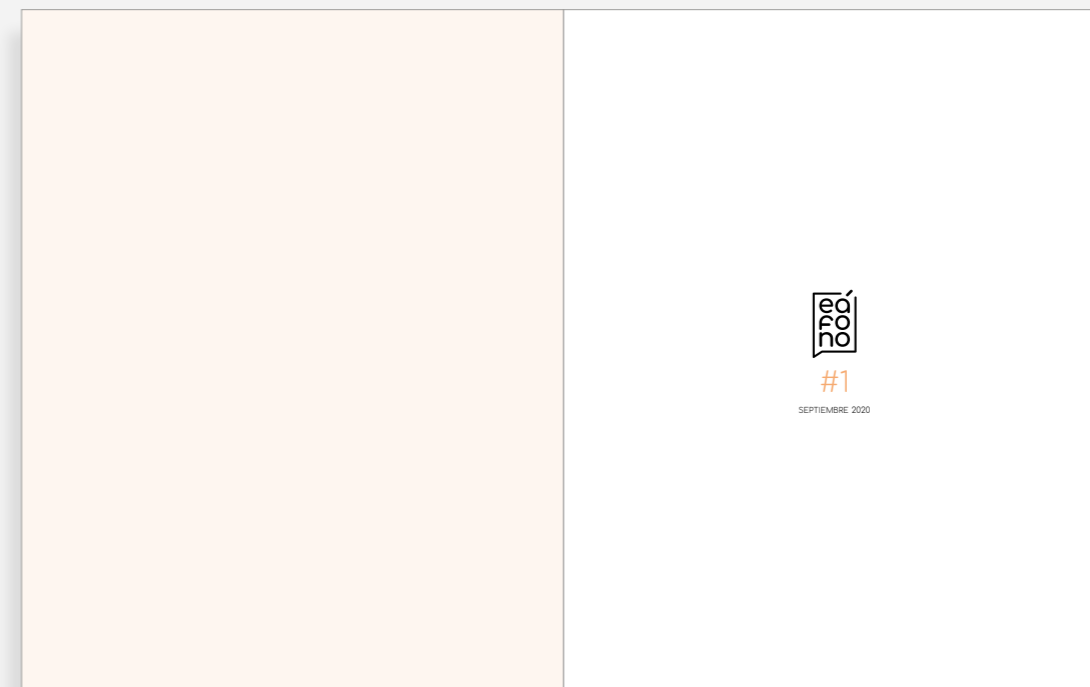
Segunda página de la infografía de la revista Eáfono.

# Diseño final

"No estés triste porque soy autista. Ámame por lo que soy. Todo de mí. Algunas cosas son difíciles para mí, pero estoy bien como estoy".

Tina J. Richardson

A continuación se encuentra el diseño completo de la revista Eáfono. Para ver el contenido con más detalle, por favor dirigirse al documento "Revista Eáfono".



**Edición y dirección:**  
Luz Ángela Valero

**Redacción:**  
Isabel Duarte

**Ortografía:**  
Rocío Pérez

**Diseño y maquetación:**  
Luz Ángela Valero

**Colaboración:**  
Cristina Santiago  
Aída Trazos  
Ignacio Planchoja  
Lara  
Neurodivergente

**Publicidad:**  
publicidad@eafono.info

**Suscripciones:**  
suscripciones@eafono.info

**Administración:**  
María Jesús Torres

**Tipografías:**  
Open Sans  
Falkwang  
Comfortaa

**Imprenta**

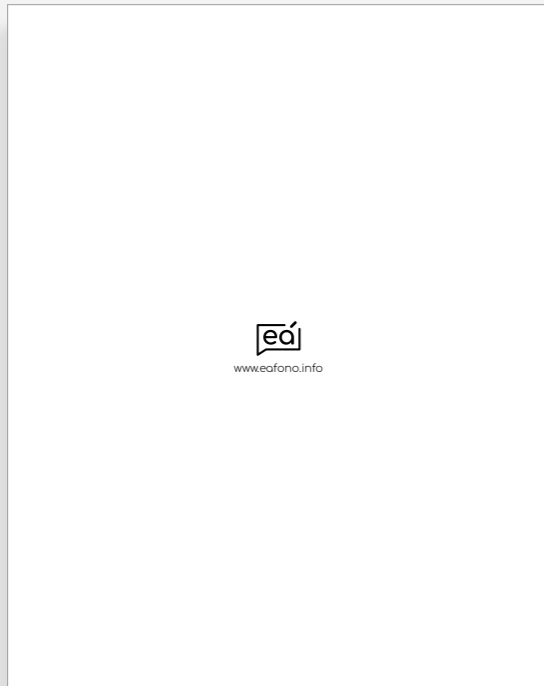
**Contacto:**  
eafono.info  
correo@eafono.info

**Tienda:**  
eafono.info/tienda

**Venta y distribución:**  
Precio de venta: España 9,50€  
1000 ejemplares  
Venta unitaria y suscripción  
Distribución: Librerías  
especializadas, museos, red  
de bibliotecas, escuelas y  
universidades.  
España

Redes sociales:  
@eafono

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita del titular del Copyright, bajo las sanciones establecidas en la ley, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier procedimiento, comprendidos en la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.



**Editorial**  
Carta de la directora

Ovidus. Facillandit ut quaiatem. Molorep udipient. Pis velent harum fugiatis derecimods. esedis dellorum fugiat endani lilla diem aut aut voluptus molora cor archil ideligit. quiae nihilla borionem exero everovit eatusanis doluptum quis int.

Em incimet eum con re doluptam accearcae volorest, raturit suntatemped molendebitem acepudigenes nus dolest di invenem qui alicur abo. Videles et ut dolupti con cussis dios ma ipsanima doluptur, officiatum dolupic lictia nis aut latur aut exceratetur sequis eseqi coreica borrorum nimus que ex ea con raturit poreperro et aut odi consequate vid exerepudit volori rem utet reribus quis molupta temquas pidurit istem dolor rem quo magnistrum enem istone pudanis videbis aut et, ipis aut antinum fugit, consecabo. Occus, ut alla doluptiatur mo cupits que voleceatia qui di ut quam aut labo. Accat idenis quam aut aut qui dit aped quis quam esto captur? Qui ut vel is sati doluptaret pra voluptae. At magnatur re prorecao is comnis earcti faccus, sine officiumquis aut offic omniest que re is rerovit fugita dipidem porrovid.

  
María López

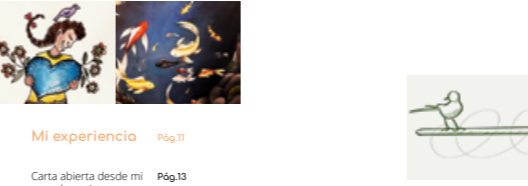
**Mi experiencia** Pág.11

Carta abierta desde mi corazón autista. Pág.13

Mi amor por el arte Pág.17


Autismo desde la resiliencia Pág.19

No me toques (pero quiéreme) Pág.23



**En portada** Pág.25

**Autismo, mujer, desconocimiento y capacitismo: un billete hacia el limbo**



**Conversando** Pág.45

Ignasio Pantoja Pág.46

**Opinión** Pág.39

Soy asperger y puedo hablar por mi misma Pág.41

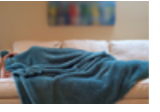
Los TEA también mentimos Pág.42

**Infografía** Pág.30

**Salud** Pág.33


Keep Stimming o "estereotipias" Pág.34

Insomnio y autismo Pág.36



**Humor** Pág.48

**Glosario** Pág.49



"Yo nunca entendí que esperabais la sociedad que fuesen los niños "normales". Todos jugamos, todos queremos aprender y todos queremos, ante todo, ser felices y amados"

Neurodivergente

**Sección:**  
**Mis experiencias**

**Carta abierta desde mi corazón autista**

**Autora:** Neurodivergent2




**Autismo desde la resiliencia**

**Autora:** Alma Guerrero

**Mi amor por el arte**

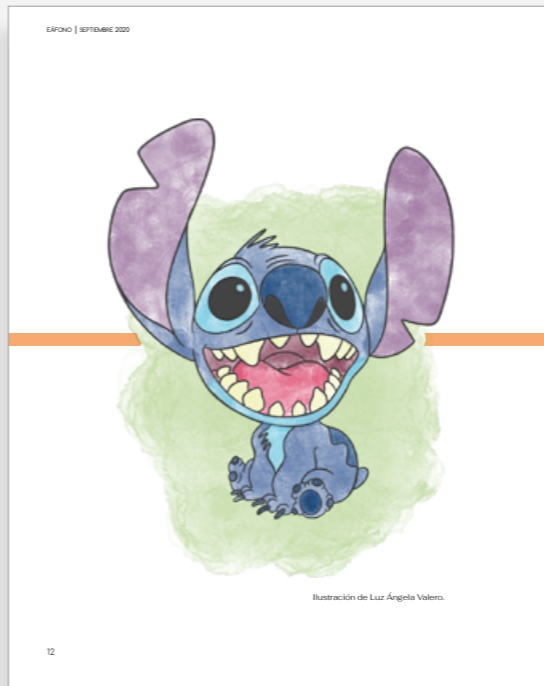
**Autora:** Ana López Jiménez




**No me toques (pero quiéreme)**

**Autora:** Monise Navarro

11



MIS EXPERIENCIAS

**Carta abierta desde mi corazón autista**

**Hemos sacado un fragmento del post de Neurodivergente que ha compartido en su blog. Para leerlo completo visita [blogautismo.home.blog](http://blogautismo.home.blog)**

[...]Queridos papás, mamá, o papá y mamá, o persona que por circunstancias, serás alguno de aquellos porque no puedan estar. Todo el mundo te dirá las ventajitas de cambiarme, de transformarme de convertirme en algo que no soy. En algunas necesitaré aprender realmente habilidades que por mi mismo no sería capaz; en otras, solo pretenden maquillar quien soy. Por favor, no dejes que me roben esa parte de mí, no les dejes ponerme el disfraz. Seré lo que tú quieras que sea. Puedo ser el viento si soplo fuerte con mis labios. Puedo ser un terremoto que sacude lo que tiene por delante cuando me enfado. [...]

[...]Como puedes ver, soy capaz de expresarte todo cuanto te diría cualquier otro peque de mi edad, solo te pido que aprendas a vivir en imágenes y hechos, y no en palabras. No te dejes a ti mismo si hasta los 5 o 6 años no aprendo a decir algunas cosas bien. Es como si te pidieran a ti que fueras bilingüe, estoy aprendiendo dos lenguas a la vez, y la mía, la materna, es invisible para el ojo neurotípico. Por eso no me trates como si no me enterase o fuese un pobrecito que no llegará a nada. Me entero de todo, es más lo guardo todo en mi memoria. Me acordaré incluso del día que discutías en la cocina sobre por qué no me daba la gana hablar y me reíré pensando que nadie nace sabiendo a hablar, que pedías cosas fuera de toda lógica y que te agobiabas demasiado solo porque me gusta ir más despacio. Incluso a veces, sabes que mis silencios son capaces de hablar más que mis palabras, así que no se te olvide que a las personas no se las conoce por lo que dicen, sino por lo que en sus silencios hacen.

El artículo continúa en la siguiente página

13

Por último, y para ir concluyendo esta carta, te pido que tengas más confianza en lo que hacemos juntos. No quiero verte triste o sufrir porque sigo siendo yo, sigo siendo ese peque que tanto querías en tu barriga y que esperabas que naciese con tanta ilusión. Nada ha cambiado. Solo ha cambiado que te han explicado por qué quizá pues no actúo como tú esperabas.

Oye es que yo tampoco sabía que aquí existían unas normas, te toca a ti enseñármelas, pero no me obligues a que te mire a los ojos si no quiero, no me digas que no te hago caso si ves que me distraigo con las motas de polvo en la luz. La naturaleza y mi alrededor es tan maravilloso que quiero aprenderlo todo, hasta la más diminuta partícula, hasta el más mínimo detalle. Pero si me enseñáis a mirarlas, a jugar con las sombras, a correr para quedarme sin aliento, a escondermelo o a hacer cosquillas, estoy seguro de que aprenderé todas esas cosas. Y de cada aprendizaje, de cada cosa que me enseñes, grabaré en mi memoria cada detalle, tanto que incluso en tus ausencias seré capaz de rememorar tus sonidos o tus expresiones. Enséñame a querer cada detalle de mí tanto como quiero cada detalle de ti, tanto como me gustaría llegar a ser lo que en mi mente eres tú para mí, tan grande como que eres el centro de mi universo.

Así que si algún día crezco y ves que intento ser libre, no me crees cadenas, ni físicas ni mentales. No me digas lo que puedo o no puedo hacer. No me digas que tengo autismo y estoy enfermo. No, soy Autista, soy distinto pero contigo si quieres puedo conquistar el mundo, lograré hacer algo que me haga sentir útil y podré tener dinero y ahorrar para todos esos sueños que tengo en mi mente. En mi mente mi sueño es volver a los bosques de Canadá. Sé que algún día volveré a respirar ese aire que huele a montaña, ese aire puro en plena ciudad, esa sensación de que soy más del universo que de cualquier otra persona de este planeta; porque lo confieso, es que me gusta vivir intensamente, me gusta ser quien soy, me gusta ser autista, y sobre todo, soy feliz siendo quien soy.

Os (me) quiero.

**Neurodivergent2**

Twitter:  
@Neurodivergent2

**APANATE, 25 años con el TEA**  
**25 años Transformando los Estilos de Apoyo**

**Congreso Nacional Específico sobre TEA**  
Viernes 27 de marzo de 8:30 h. a 18:30 h.  
Sábado 28 de marzo de 10:00h. a 14:00 h.

Lugar: Espacio Caja7 (Santa Cruz).  
Precio general: 70€.  
Precio para socios y estudiantes: 45€.  
Preinscripción: [www.apanate.org/congreso](http://www.apanate.org/congreso)

Possibilidad de talleres previos el jueves 26 (libre acceso).  
Cena de gala el sábado por la noche (25€).

Logos: CIOE, APANATE, CEC WORLD, Binter, TEA, el conjunto.

## Mi amor por el arte

Para acceder al artículo completo de Ana López Jiménez, visita la página de Confederación Autismo España.

Siempre me ha llamado la atención pintar desde muy temprana edad. Observando cuadros de diferentes artistas, viendo exposiciones y leyendo libros me ha dado cuenta de que, en un futuro, me encantaría dedicarme profesionalmente al arte. El arte es un medio de expresión, podemos expresar lo que sentimos y lo que vemos, además de que nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos y mostrar los siguientes valores como la sensibilidad humana, la diversidad y la esencia del artista. El arte y la diversidad están unidos; pienso que todas las personas somos un color que forma parte de una gran paleta llamada sociedad.

### Mi visión a través del Síndrome de Asperger

Cuando estaba en mi etapa preescolar me diagnosticaron síndrome de Asperger, un trastorno del desarrollo que implica cierta dificultad para comprender el mundo y la sociedad que me rodea, pero ello no me impide llevar una vida normal. Es una forma de ver las cosas desde un punto de vista diferente. Con los años y con mucho apoyo he ido mejorando y logrando mis metas, gracias al arte también he podido expresar mis sentimientos, me encanta pintar y expresar libremente mi mundo interior. Quiero demostrar que las metas no son inalcanzables, todos podemos lograr lo que nos proponemos, demostrando el valor de la inclusión a través del arte y las diferentes etapas de la vida que se han vivido reflejadas artísticamente.

[...] Mi gran objetivo es lograr un reconocimiento como artista y dar más visibilidad a las personas con TEA. Sobre todo, eliminar la ignorancia y los estigmas negativos hacia el trastorno del desarrollo a través del talento y lograr una inclusión social y laboral.

**Ana López Jiménez**

Blog:  
[analopezjart.wixsite.com](http://analopezjart.wixsite.com)



El estanque de los carpas. 2019. Obra de Ana López Jiménez.



Ilustración de Alma Guerrero.

## Autismo desde la resiliencia

Artículo extraído del blog Mujeres TEA. Para leer el artículo completo visita su página web [www.mujeresea.com](http://www.mujeresea.com).

Soy una persona diagnosticada con Trastorno del Espectro Autista en edad adulta. Por muchos años pensé que era una extraterrestre perdida en este mundo, ya que mi forma de ver las cosas, difiere mucho de la gran mayoría. Ser diferente, ocasiono en mi infancia episodios tanto tristes, como hilarantes.

Lo que ahora llaman bullying o acoso escolar, fue lo cotidiano en mis años de educación básica. Tuve una familia muy amorosa, con fundamentación en valores. Mis madre, licenciada en Periodismo, poeta y escritora (2002) y mi padre, pintor abstracto, se ocuparon de brindarme lo mejor que pudieron. Mis peculiaridades, como mi mutismo selectivo (ahora sé que así se llama) y mi aislamiento siempre fueron justificados por el hecho de ser artista, porque los artistas "somos raros".

Tener una mente divergente ha ocasionado que algunos me consideren persona extraña, me dejan de hablar, y hasta me consideran como amenaza. Cuando lo único que hago, es decir la verdad, de forma literal. Parece que escuchar la verdad es para algunos, demasiado doloroso e inaceptable.

Y es que autismo, significa que veo las cosas como son, sin dobles sentidos, y si bien he aprendido a entender alburas, incluso a ser irónica, no tolero los juegos mentales ni emocionales basados en el egocentrismo que la mayoría juega.

Ahora bien, hablo desde mi experiencia de vida pues cada persona con autismo es diferente. En mi caso, nacer en una familia artística marco mi formación, desarrollo y aceptación de mis limitaciones.

Venci la tartamudez, aunque a veces surge cuando estoy ansiosa, y me he desenvuelto como artista plástica y profesora de artes en nivel preescolar, secundaria, y preparatoria. Aún me cuesta relacionarme con los demás, lo sigo intentando aunque a veces el timbre de algunas voces me irrita. En algún momento intenté encajar en algunas agrupaciones, pero me sentí ridícula al intentar sobrellevar conversaciones sobre asuntos que no me interesan...Y opté por ser yo, y respetarme.

Respetar mis tiempos y mis procesos, sin querer alcanzar el ritmo de los demás, y cuando lo hice, avancé, y entonces descubrí que soy feliz [...]

Me incluyo en tu mundo, te incluyo en mi mundo, con mutuo respeto. Para lograrlo, mi herramienta es el arte, y en el camino, ayudo a mis pequeños alumnos a auto valorarse, descubrir su potencial y usarlo. Usar su creatividad en lo que aman hacer. Y los motivó a estudiar, a leer, a descubrir el mundo respetando y honrando su potencial y sus limitaciones. Porque las limitaciones, son herramientas de crecimiento. Me ayudan a reconocer para qué soy buena, en qué áreas me puedo desarrollar, en que me siento más cómoda, sin importarme las expectativas de los demás. Lo importante es que espero yo de mí, y hacia donde quiero caminar.

Gracias a los valores inculcados por mis padres, me gusta ayudar. Existe el mito que los TEA no tenemos empatía. Como persona visual y con hipersensibilidad, cuando veo fotos de una guerra o un niño o un animalito sufriendo, literalmente me duele todo el cuerpo. [...]

Mi sola intención es invitar a la sociedad en general a informarse sobre neurodiversidad.

A mi edad, saber que tengo TEA (o síndrome de Asperger o como tú le quieras llamar), fue una liberación. Me dio la pauta para amarme y abrazarme.

Conocer cómo opera mi mente, me ayudó a amar la vida con mucha pasión, con todas sus consecuencias.

**Alma Guerrero**



## LAS PERSONAS MAYORES CON TEA TIENEN VOZ PROPIA

Queremos lo mismo que cualquier otra persona en proceso de envejecimiento. Por favor, hay que tener en cuenta sus intereses, gustos y preferencias para planificar su futuro.

#ESCUCHALES YA





Sentido del tacto. Foto: cm\_dasilva en Pexels

## No me toques... (pero quíereme)

Artículo extraído del blog Asper Revolution. Para leer el artículo completo visita su página web asperrevolutionwordpress.

Cuando era pequeña, antes incluso de poder recordarlo, odiaba que me tocaran. Eso es algo que ha cambiado poco con los años, ligeramente sí, pero no demasiado. Que me toquen es algo que, salvo contadas excepciones, no soporto. De pequeña no había excepciones.

No me gustaba que nadie me tocara, ninguna parte del cuerpo, ni los brazos, ni la espalda, ni las piernas, ni el pecho, ni la cabeza ni la cara. A mí, en cambio, sí me gustaba tocar con mis pequeños dedos, sobre todo orejas, no me preguntéis por qué, no tengo una respuesta. [...]

Y no basta con no hacer daño, muchos tipos de contacto me resultan desagradables aunque no lleguen a dolerme. Es un poco también como lo que comenté sobre mirar a los ojos, para mí es un acto de intimidad. El cuello por ejemplo, es una zona erógena, muy erógena en mi caso, y cualquier contacto en esa zona la asocio a lo sensual y lo sexual, por lo tanto no me sentiré cómoda si alguien que no me atrae sensual/sexualmente me toca o roza el cuello (y que tenga mi consentimiento, claro). [...]

La cuestión es que, si no te he dado permiso explícito, NO QUIERO QUE ME TOQUES, menos todavía si no tenemos confianza. No quiero que me des una palmadita en la espalda, ni que me acaricies la cara, ni me revuelvas el pelo, ni me toques el brazo mientras hablas, ni me des un abrazo, ni me des dos besos. Sencillo. Esto no significa necesariamente que me caigas mal, que te odie o te desprecie. [...]

Montse Navarro



Sección:  
**En portada**

## Cristina Santiago

"Poco a poco fui sintiendo la necesidad de conocerme. Al fin y al cabo, quizás todos los problemas que surgían en mi mente venían, sin más, de utilizar un manual de instrucciones equivocado"

## Autismo, mujer, desconocimiento y capacitismo: un billete hacia el limbo

Por Cristina Santiago Rodríguez, persona autista, activista e investigadora.



Cristina Santiago Rodríguez

Cuando me dijeron hace poco más de un año que era autista no podía creerme. ¿Yo? ¿La de las constantes matriculas de honor? ¿La del exceso de empatía? ¿La que tiene pareja, quiere estudiar dos carreras y tiene más de aspiraciones? Sí, yo. En ese momento una explosión de preguntas atacaba a mi cerebro y a mi identidad. ¿Acaso si fuese autista no se habrían dado cuenta cuando era niña? Es decir... esas cosas "se notan", ¿no? Por aquel entonces era una más de esas personas sumidas en el desconocimiento del espectro autista. Mi entorno tampoco ayudaba mucho, pues lo poco que sabía de autismo provenía de películas o series en las que los autistas eran sujetos encerrados en burbujas indestructibles e inamovibles, sin intención ni posibilidad de interactuar con otros, ni ponerse en su lugar.

Poco a poco fui sintiendo la necesidad de conocerme. Al fin y al cabo, quizás todos los problemas que surgían en mi mente venían, sin más, de utilizar un manual de instrucciones equivocado. Quizás llevaba toda mi vida dándole puñetazos a la pieza del puzzle para que encajase en un determinado sitio cuando ese no era su lugar. Quizás toda mi vida mi cerebro había estado trabajando con un sistema operativo no compatible y, aunque a duras penas toda mi vida había obtenido buenos resultados a ojos de los demás, por dentro el sistema empezaba a fallar.

Esta inquietud por aprender más sobre autismo (más allá de los manuales a los que podía acceder por mis estudios) y por conocer vivencias de primera mano, dejando atrás mi capacitismo interiorizado y abriendo mi mente a realidades distintas a la mía, me hizo descubrir que todos esos mitos que están generalizados y arraigados en la sociedad no eran más que un pequeño porcentaje del espectro. Es decir, mientras que muchos se pueden imaginar el autismo como una línea que va de "menos grave" a "más grave", la realidad es que es un círculo en el que cada persona autista tiene una serie de características y necesidades diferentes, que pueden o no coincidir con otros autistas, como se puede ver en la siguiente imagen que he creado para que esta sea lo más gráfico y sencillo posible:

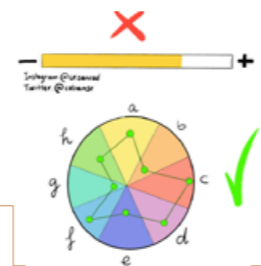


Gráfico realizado por Cristina que explica cómo el autismo en realidad es un círculo en el que cada persona autista tiene una serie de características y necesidades diferentes.

Obviamente hay una serie de características comunes, pero muchas personas tenemos un diagnóstico muy tardío porque solo contabilizan esas características cuando están al límite en cuanto a necesidades, sin darse cuenta de que en un nivel de necesidades más bajo también se producen situaciones de riesgo en nuestro día a día.

Otros factores clave en mi diagnóstico tardío y quizás los más importantes son el hecho de que tengo altas capacidades y el hecho de que mi género es el de mujer. El primero afecta porque muchas

El artículo continúa en la siguiente página

características de las altas capacidades se comparten con las del espectro autista y esto dificulta el diagnóstico, pero el segundo es algo que sí o sí tiene que cambiar en el enfoque que los especialistas dan a las investigaciones. ¿Acaso el autismo no es una condición y, por tanto, afecta de igual modo a hombres, mujeres y personas no binarias? Si tenemos en cuenta que, además de a nivel neurológico, tiene características también a nivel conductual encontremos que los roles de género nos enmascaran aún más a las mujeres.

Esto cada vez ocurre menos (y menos mal), pero por desgracia el modo en el que nos educan hace que las mujeres tengamos características conductuales diferentes a las de los hombres y por tanto no se nos asocie con la idea de "autista de libro". Además, las baterías de pruebas ideadas para diagnosticar la condición del espectro autista están realizadas por y para hombres, por lo que desde cada vez, más lugares del mundo se aboga por la inclusión de la perspectiva de género en la realización de nuevas pruebas diagnósticas. Prueba de las consecuencias que ello acarrea es la cantidad de mujeres que son mal diagnosticadas con bipolaridad o trastorno límite de la personalidad (entre otros) y son medicadas para ello, lo que supone un riesgo para su salud porque tiempo después (algunas incluso pasados los 40 años de edad) descubren que son, en realidad, autistas.

### ¿cómo vamos a lograr la autonomía de las personas TEA si la mayoría de las asociaciones que encontramos son de familias "afectadas" y no de usuarios liderando proyectos para obtener la inclusión?

¿Y qué pasa cuando tenemos esa máscara que nos impide que "se nos note"? Pues que estamos en un limbo que, desgraciadamente, hace que la mayoría de nosotros caigamos en depresión. No se me reconoce como neurodivergente, que es lo que soy, pero soy demasiado "rara" o diferente para ser neurótica. No tengo acceso a las ayudas -por ejemplo, para tener un empleo adaptado a mis necesidades- porque no soy lo "suficientemente" autista, pero a la hora de trabajar, el porcentaje de autistas en desempleo va en creciendo porque no podemos adaptarnos a las características de un empleo "convencional".



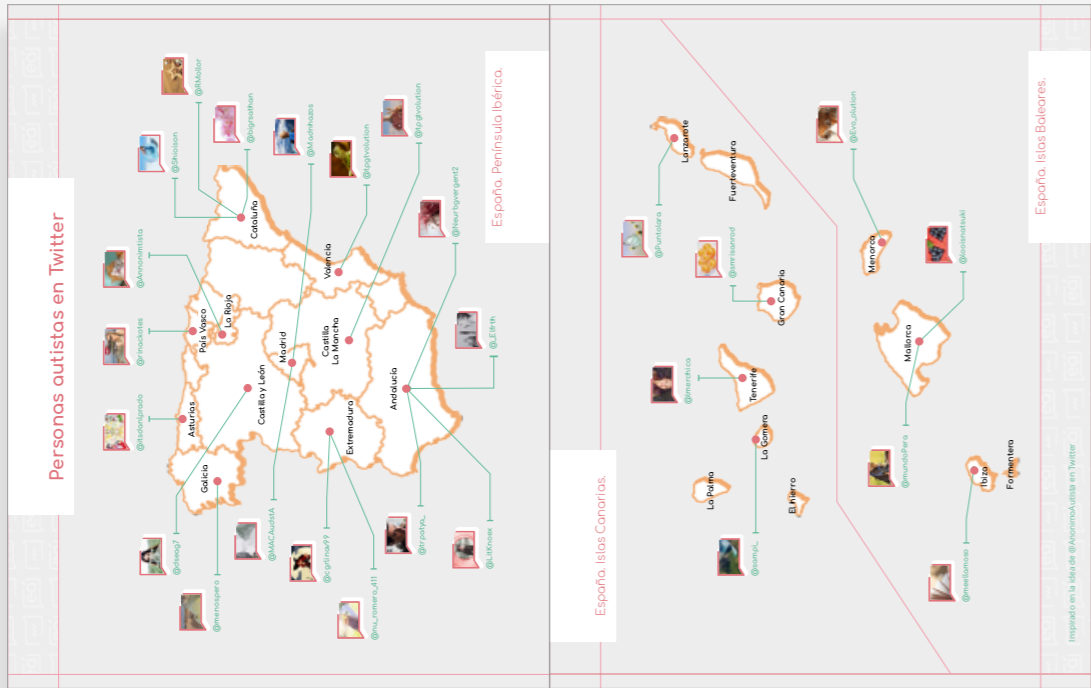
Por otro lado, ¿cómo vamos a lograr la autonomía de las personas TEA si la mayoría de las asociaciones que encontramos son de familias "afectadas" y no de usuarios liderando proyectos para obtener la inclusión? Comprendo que las familias pueden sufrir mucho, pero ese sufrimiento viene del rechazo de la propia sociedad a lo diferente. Yo sé defenderme, yo puedo liderar proyectos. Y no sólo puedo, sino debo, porque por mucho que una familia quiera a su familiar autista, nunca podrán tener la misma perspectiva que tenemos nosotros del mundo y muchas veces, sin querer, nos hacen daño cuando solo intentan ayudarnos. Precisamente por esto es importante la visibilización de personas autistas dando conferencias ellas solas, sin que nadie les modere o guíe. Muchos padres y madres se sorprenden cuando me oyen hablar en público de autismo porque ellos no se imaginan que sus hijos puedan hacer lo mismo. Y precisamente esa limitación mental por parte de los padres y madres hace que el desarrollo personal de las personas autistas se vea mermado y no lideren una lucha que, sin lugar a duda, es nuestra, no de nuestro entorno. Este solo debe ocuparse de descubrir qué aspectos de su conducta son capacitistas y corregirlos. (Casi nada).

Espero que, no dentro de mucho, pueda ser graduada en Educación Infantil y Neuropsicología, además de Psicopedagoga. Y espero también que para ese entonces la gente no tema a que una persona NEAE (Necesidades Específicas de Apoyo Educativo) oriente a su hijo/a NEAE, o que los propios adultos no teman permírtme ayudarles a superar los grandes obstáculos de su vida. Espero que, por el contrario, sean capaces de valorar el empoderamiento que nos puede otorgar la diversidad y la intensa perspectiva que puedo aportar al mundo de la investigación.

Ayúdanos a que la sociedad sea más inclusiva, siéndolo tú también. Por una verdadera autonomía.

Instagram:  
@cristinacod  
Twitter:  
@michrisamrod





"Los stimmings aumentan nuestra capacidad para mantener la calma, reducen la posibilidad de enfrentarnos a colapsos, [...] nos permiten concentrarnos, prestar atención y mejoran nuestra capacidad de gestionar tareas"

Autismo: Mi cerebro atípico

**Sección: Salud**

Keep Stimming o "estereotipias"

Insomnio y autismo

Autora: Montse Navarro

33

EJEMPLO | SEPTIEMBRE 2020

SAUD

**El stimming es un comportamiento natural que puede mejorar la regulación emocional y evitar que las personas colapsen en situaciones de estrés.** Analizalo un poco, ¿qué te recomiendan los expertos que hagas si estás estresado o deprimido?, ¿ejercicio?, ¿escuchar música?, ¿aromaterapia?, ¿yoga?, ¿salir a bailar?, ¿cantar?, ¿masajes?, ¿una noche de velas?

Estos son algunos de los stimmings autistas más conocidos y si los observas con cuidado te percatarás de que tiene su equivalente en la lista de arriba:

<b>Visuales</b> Mover los dedos delante de los ojos; mirar repetidamente un juego de luces.	<b>Auditivos</b> Hacer sonidos vocales, chasquear los dedos, ritmos repetidos.	<b>Táctiles</b> Rascarse; frotar la piel o los músculos con las manos o con un objeto externo.
<b>Vestibulares</b> Mover el cuerpo rítmicamente; balancearse, aletear.	<b>Gustativos</b> Lamer objetos o partes del cuerpo.	<b>Olfativos</b> Oler objetos, partes del cuerpo o a otras personas.

¿Y advina qué?, casi todo el mundo se involucra en alguna forma de stimming. Alguno de ustedes podría morderse las uñas, girar el cabello alrededor de los dedos, tamborilear con los dedos sobre su escritorio cuando esté aburrido, nervioso o necesite aliviar la tensión. [...]

[...] Los stimmings aumentan nuestra capacidad para mantener la calma, reducen la posibilidad de enfrentarnos a colapsos, mejoran nuestra tolerancia a situaciones sensoriales difíciles, nos permiten concentrarnos, prestar atención y mejoran nuestra capacidad de gestionar tareas.

**A las personas autistas se nos debe permitir estimar cuando sea necesario;** los padres y educadores deberían fomentar el stimming siempre y cuando no sea perjudicial para el niño o las personas de su ambiente, y la sociedad debería dejar de estigmatizar y patologizar los stimmings. **El stimming es el espíritu del autista!**

Ejemplo de stimming táctil. Foto: Free-Photos

**Keep Stimming o "estereotipias"**

Artículo sacado de la guía "Todo lo que siempre quisiste saber sobre autismo de la mano de los verdaderos expertos" Para leer el artículo completo, visita micerebroatipico en facebook.

34

35

EJEMPLO | SEPTIEMBRE 2020

SAUD

**Insomnio y autismo**

Artículo escrito por Montse Navarro en su blog [Asper Revolution](#). Para leer el artículo completo y mucho más visita [asperrevolution.wordpress.com](#).

Twitter: @AsperRevolution

Como tantas otras personas en el espectro, yo también tengo problemas para conciliar el sueño, al menos uno bueno, profundo y reparador. Esto ha sido así desde que tengo memoria. Y os quiero contar mi experiencia por si os puede servir de algo.

Una de las primeras noches que recuerdo pasar en vela fue la víspera del inicio del cole. En todos los cursos. Los nervios me reconcomían las tripas y ahuyentaban el sueño, que no el cansancio. Me levantaba a orinar cada poco rato, aunque en realidad apenas dejaba escapar unas gotas. Me sigue pasando, aunque con menos intensidad: cuando estoy nerviosa me entran ganas de mear, y cuando tengo ganas de mear no puedo pensar en otra cosa que no sea ir al baño. Dormir en este estado resulta imposible. Otras noches que era habitual que pasara en vela por los nervios y la expectación ante los acontecimientos del día siguiente eran: la noche de reyes (me la pasaba leyendo), la noche antes de una excursión o un viaje importante o la noche antes de empezar en un trabajo nuevo.

[...] **Tal y como se hace con los bebés, me di cuenta de que dormía más y mejor si seguía unas pautas:** ducharme antes de acostarme, un vaso de leche o una bebida caliente, leer un rato en la cama, masturbarme y/o tener sexo, más o menos por ese orden. No siempre necesito realizar todos los pasos, pero tampoco me conviene mucho saltármelos a menudo. Tener sábanas de algodón, limpias y no muy arrugadas, dormir sin pantalones ni calcetines (las gomas me aprietan), a oscuras, en silencio, salvo por el ocasional ronco de un gato, sin olores fuertes dentro del cuarto, son otros tips que me ayudan. Y si tuviera un horario de trabajo regular es posible que probara la melatonina porque conozco a mucha gente a la que le funciona de maravilla, tal vez en un futuro. [...] Espero que mi experiencia os pueda ayudar a encontrar vuestras propias pautas para un descanso reparador.

Espero que tengáis dulces sueños. Hasta la próxima.

**Montse Navarro**

**En redes Twitter**

**Autista Autista**  
Aprendí a dormir pasados los 20 años.  
Mi principal problema como persona autista, la gestión del tiempo, siempre me ha dado problemas para dormir.  
Aprendí a respetar mi descanso cuando me enseñaron a priorizar.  
Porque la tarea más importante del día, es descansar.  
#AutistaAutista  
13:17 a.m. · 12 jun 2020 · App Autista de Autista Autista

**Autista**  
Autismo y problemas para dormir.  
Soy super sensible a cualquier ruido o sonido. Esto hace que me despierte por cualquier mínimo ruido que escuche y que no pueda descansar. También necesito que esté completamente oscuro.  
Mi kit para lidiar con el trastorno del sueño incluye:  
10:41 a.m. · 12 jun 2020 · Twitter Web App

36

"No me endosen ni una voz que no es mía, ni una violencia que no me es innata, ni una realidad sufriente que no me representa"

Analia Infante

Sección:  
**Opinión**

Soy asperger y puedo hablar por mí misma

Autora: Analia Infante



Los TEA también mentimos

Autor: Ignacio Pantoja

Soy asperger y puedo hablar por mí misma

Artículo extraído del blog [maternidadatipica.wordpress.com](http://maternidadatipica.wordpress.com). Visita su página para leer el artículo completo.

Estos días se habló mucho sobre el asperger en los medios, y más allá de que esto se haya generado por un episodio lamentable, y por la cantidad de información errónea que también circula, bienvenido sea.

Pero me llama poderosamente la atención todo lo que se llegó a hablar sobre nosotros, sin casi siquiera preguntarnos a los aludidos. Por ejemplo, leí una nota titulada algo así como «Asperger en primera persona: habla la madre de un...». Es decir, hasta cuando dicen tratar el tema en primera persona, lo hacen en tercera y, para colmo, te venden la nota como si esa fuera la voz de la propia persona asperger. Ahora resulta que, además, somos Muppets, que necesitamos que otros nos pongan voz.

Soy asperger y puedo hablar por mí misma. Puedo decir, por ejemplo, que la violencia no es innata en el asperger. De hecho, desde muy chica repudí la violencia hacia los animales. Pero, como somos parte de esta sociedad —la cual está cada vez

más violenta—, como cualquier persona, algunos de nosotros pueden tener actitudes violentas. Pero eso es por ser humano y parte de esta sociedad, no por ser asperger.

[...]También puedo decir al respecto, que un cambio de rutina como trasladarlo de clase, dudo que sea beneficioso. Al contrario, es lo más anti-terapéutico posible. ¿Que no se podía convivir con las crisis del niño? Hubieran trabajado sobre los detonantes. Incluir el trabajo, es incómodo para el resto, ¿para qué cambiar, si así nosotros—los normales— estamos bien? Mejor no hacer nada, y cuando la bomba explote, que el diferente se vaya. El festejo de las madres porque lograron segregarse al niño que les molestaba, deja en claro la poca sensibilidad que han tenido como para esforzarse en incluirlo.

Soy asperger, y puedo decir que no sufro mi condición, que lo que sufro es la ignorancia ajena. No sufro, por ejemplo, no captar todos los gestos o las intenciones de las personas, si el otro es sincero y habla de frente. No sufro estar con otras personas, si estas no tienen prejuicios y son inclusivas, y respetan mis particularidades.

Soy asperger y puedo hablar por mí misma. No me endosen ni una voz que no es mía, ni una violencia que no me es innata, ni una realidad sufriente que no me representa.

Analia Infante

Soy asperger, y puedo decir que no sufro mi condición, que lo que sufro es la ignorancia ajena. [...] No sufro estar con otras personas, si estas no tienen prejuicios y son inclusivas, y respetan mis particularidades.

Los TEA también mentimos

Artículo extraído de la web [autismo diario](http://autismo diario.com). Visita su página para leer el texto completo.

Hola, hoy quería un tema de desmitificación algunos de los lastres que más nos persiguen a los TEA de alto rendimiento. Y es ese mito de que las personas con TEA no mentimos, pues sí, decimos mentiras.

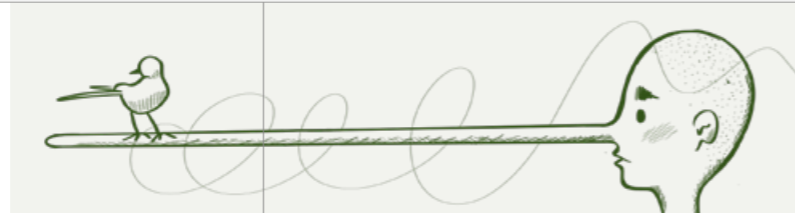
Y es en especial una cosa que me molesta mucho y es que nos tilden de "angelitos azules".

Muchas veces he protestado y con razón de que ciertos neurotípicos digan que no tenemos empatía o no tenemos sentimientos.

Bueno, pues ahora me quejo de otra cosa que me parece igual de mal, que los neurotípicos digan que somos buenas personas.

[...]Vamos a ver, ser TEA no te hace buena persona, para nada...los tea somos igual que los neurotípicos, aprendemos la maldad, aprendemos a comportarnos de manera agresiva, de manera borde, a insultar y a agredir de la misma manera que lo hacen lo neurotípicos.

Quien vaya diciendo que los TEA somos siempre buenas personas, que somos



Al fin y al cabo, todos somos personas, tenemos actitudes malas y buenas, nadie somos ni ángeles ni demonios, somos mortales y pecadores. Todos.

ángeles azules nos está haciendo el mismo daño que quienes dicen que no tenemos sentimientos.

[...] Aunque es cierto que los tea pueden sufrir comorbilidades, falta de comprensión de las relaciones sociales, un tea no puede autojustificarse el haber hecho daño a otras personas, nunca hay justificación para un maltrato o una falta de respeto.

Al igual que existe un mito de que "los Asperger nunca mienten", es totalmente falso, todos los teas podemos aprender a mentir, yo sinceramente no suelo mentir pero sí que tengo esa capacidad y aunque no suelo hacerlo he mentido más de una vez en mi vida.

[...]Por eso hay que tener mucho cuidado en caer en los estereotipos y en generalizar, yo he visto teas con actitudes de ser unos auténticos cabrones de la misma manera que las he visto en los neurotípicos.

Al fin y al cabo, todos somos personas, tenemos actitudes malas y buenas, nadie somos ni ángeles ni demonios, somos mortales y pecadores. Todos.

El crear estos mitos nos genera más distancia entre los tea y los neurotípicos de la que realmente existe, pues si quitásemos esos prejuicios nos pareceríamos muchísimo más de lo que los muros de la sociedad nos pone.

Ignacio Pantoja

Página de Autismo diario:  
[www.autismodiario.com](http://www.autismodiario.com)

Blog de Ignacio:  
[ignaciopantojajoyboy.blogspot.com](http://ignaciopantojajoyboy.blogspot.com)

"Una persona outista, ni está enferma, ni deja de ser normal, es la presión social la que la enferma, la convierte en solitaria y hace que pierda su condición de normalidad"

Ignacio Pantoja.

Sección:  
**Conversando**





Ignacio Pantoja. Foto: Autismo España

## IGNACIO PANTOJA

Entrevista realizada por Autismo España. Para leer el documento completo visita [www.autismo.org.es](http://www.autismo.org.es)

Acabas de publicar un libro en el que aseguras que mejorar el conocimiento sobre el TEA es el "primer gran paso hacia la plena inclusión de las personas con TEA". ¿Es esta la principal razón que te ha llevado a escribirlo?

Exactamente, el tema del autismo está muy poco tratado porque el colectivo está apenas visibilizado, a diferencia de otros colectivos que han sabido salir del armario y defender sus derechos saliendo a la calle, por lo que nos toca ahora a nosotros estar orgullosos de nuestra condición y visibilizarnos para poder abanderar nuestros derechos, porque cada vez somos más los diagnosticados y por tanto una población más numerosa e importante. [...]

¿El uso de la arroba es quizá un guiño a esa necesidad creciente de dar más visibilidad a las mujeres y niñas con TEA?

Efectivamente, el diagnóstico de las niñas y mujeres con TEA es mucho más difícil, porque el diagnóstico está más enfocado al cerebro masculino y en el femenino se manifiesta de diferente manera, por lo que es necesario que se produzcan avances en la forma de diagnosticar a las niñas y mujeres TEA.

Ignacio Pantoja nació en Málaga hace 35 años. Es licenciado en Biología, máster en neurociencias y en la actualidad cursa Farmacia. En 2002, a la edad de 18 años, fue diagnosticado de TEA. Ahora ha escrito un libro en el que, a través de distintos relatos, cuenta cómo ha sido su vida y desmonta muchos de los falsos mitos que permanecen a día de hoy sobre el autismo.



Blog [ignaciopantojayboy.blogspot.com](http://ignaciopantojayboy.blogspot.com)

En el libro te refieres al término "TEActivismo". ¿En qué consiste exactamente? En tu opinión, ¿en qué ámbitos es más necesario incidir para lograr la inclusión de las personas con TEA?

El TEActivismo es una ayuda que nos prestamos unas personas autistas a otras, en todos los aspectos, públicos y privados.

Hay que incidir fundamentalmente en el ámbito educativo, en el político y en los medios de comunicación. Es muy importante que estemos presentes para ser visibles y sensibilizar a la ciudadanía. [...]

Fuiste diagnosticado de TEA a la edad de 18 años, ¿qué supuso para ti saber que tenías autismo?

Fue una liberación porque, por fin, comprendí lo que me pasaba y era la pieza del puzzle que hizo que todo encajara y que comprendiera por qué era diferente a los demás y fue también una ayuda para mis padres.

Mucha gente piensa que las personas con autismo no tienen interés en relacionarse con los demás. A día de hoy, ¿persisten aún muchos falsos mitos en torno al TEA?

Si, persisten muchísimos mitos falsos. Nosotros siempre queremos relacionarnos, son las personas neurotípicas las que básicamente no quieren relacionarse con nosotros.

Otros mitos falsos son, por ejemplo, que las vacunas ocasionan el autismo, o que no nos enamoramos o que todos somos muy inteligentes, o que no mentimos, o que no tenemos maldad; todo esto no se corresponde estrictamente con la realidad y nos aleja de la inclusión. [...]

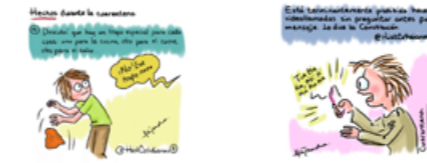
Ya para terminar, ¿por qué recomendarías a una persona neurotípica (sin TEA) leer tu libro?

Por todo lo que he dicho, para que se enriquezca y nos entienda, no nos excluya con prejuicios apriorísticos y tópicos y logre así una mayor visibilidad e inclusión del colectivo TEA.

## Humor

**Alejandra Aveces y Alita**  
Alejandra Aveces es una diseñadora e ilustradora. Así describe a su personaje en twitter: "Soy Alita, #SoyAutista. Autora de un cuento y un libro. Viajo y como chocolates."

Twitter: @HicCrackeas  
Página web: [alejandraaveces.com](http://alejandraaveces.com)



**Aida Trazos**  
Aida es autista, tiene 36 años. Es jefa de un departamento de diseño de aplicaciones para móviles. En su tiempo libre realiza tiras cómicas basadas en sus propias experiencias.

Twitter: @AidaTrazos  
Instagram: [aidatrazos](https://www.instagram.com/aidatrazos)

## Glosario

### Alista:

Término utilizado en la comunidad autista para referirse a toda persona que no está en el espectro autista.

Alista viene del griego "allos" que significa lo otro y el sufijo "smus" que significa condición de, es decir condición de estar centrado en lo exterior. A diferencia de autismo que sería de estar centrado en lo interior.

### Deshumanizar:

Negar el valor humano a una persona, despojándola de derechos.

### Empatía:

Palabra griega que significa "ofrecer" y se define comúnmente como "la capacidad de reconocer, percibir y sentir directamente la emoción del otro"

Empatizar significa compartir, experimentar los sentimientos de otra persona. La empatía es la capacidad de pensar y sentirse en la vida interior de otra persona.

### Hiperfoco:

Es una forma intensa de concentración mental o visualización que se enfoca en un tema limitado, o más allá de la realidad objetiva y dentro de planos mentales, conceptos e imaginación subjetivos, y otros objetos de la mente. Es la capacidad de concentrarse intensamente en un proyecto o una actividad durante varias horas seguidas.

### Luz de gas:

Es una forma de manipulación psicológica que busca sembrar la duda en un individuo objetivo o en los miembros de un grupo objetivo, haciéndolos cuestionar su propia memoria, percepción y cordura. Utilizando la negación persistente, la desorientación, la contradicción y la mentira, intenta desestabilizar a la víctima y deslegitimar las creencias de la víctima.

### Neuronorma:

Es el conjunto de normas sociales, políticas, culturales y personales que privilegian una forma particular de pensar, sentir, comportarse y comunicarse como superior a las demás.

### NT o neurotípico:

Personas cuyos cerebros están configurados de forma similar al de la mayoría y cuya forma de pensar, percibir y comportarse constituyen la neuronorma.

### Patologizar:

Considerar o tratar a alguien o algo como médica o psicológicamente enfermo, por lo tanto debe ser curado.

La información anterior ha sido extraída de la guía para comprender la mente de un autista creada por la comunidad autista. Para leer el texto completo ir al perfil de @mundoautista en Facebook, y descargar completamente gratis.

Redes sociales:  
@eafono

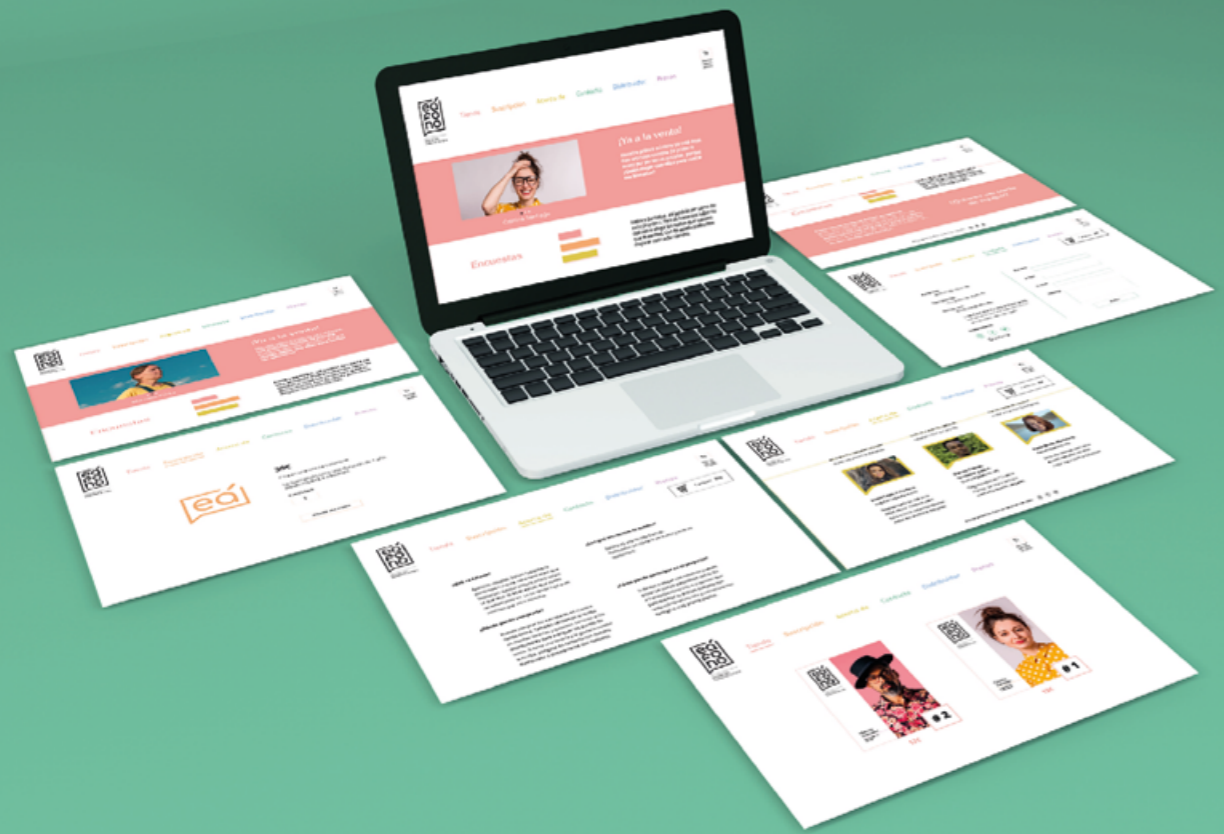
PUBLICIDAD

Entra en nuestra web para comprar nuestro siguiente número, suscribirte o participar en nuestras encuestas.



[www.eafono.info](http://www.eafono.info)

Entra en nuestra web para  
comprar nuestro siguiente  
número, suscribirte o participar  
en nuestras encuestas.



[www.eafono.info](http://www.eafono.info)



DENTRO DEL  
ESPECTRO AUTISTA

eaf

#1

Cristina  
Santiago

Autista, activista  
e investigadora



## Proyectos futuros

Si pienso en que este proyecto se haga realidad, sería interesante ajustar el diseño para tener la opción de ofrecer la revista en formato digital y realizar una campaña fuerte en redes sociales ya que es ahí donde más activo está el colectivo autista.

Aunque ha sido un trabajo arduo de investigación y de diseño, siento que mi papel en este proyecto terminaría en el punto en el que quedó este TFG, no porque no desee continuar, sino que para que este proyecto se pueda hacer realidad respetando los objetivos que pretende cumplir, es necesario que personas autistas con habilidades en los diferentes campos, como el diseño, redacción, periodismo, fotografía, psicología, etc., tomen el mando y dirijan el proyecto.

## Conclusión

Ha sido un trabajo en las que cada una de las fases me ha llevado más de lo esperado, así que ha sido un proceso largo al que le he dedicado mucho esfuerzo físico y mental, pero siento que en cierto modo ha valido la pena, no solo porque he conseguido reflejar gran parte de lo que pretendía, sino sobretudo porque he podido aprender sobre un tema que es importante para mi y para mi familia.

Puedo afirmar con seguridad que una base firme de este proyecto ha sido toda la comunidad autista que se encuentra activa en redes sociales, ya que gracias a estar leyéndolos a diario he aprendido constantemente cosas nuevas y he podido reforzar la investigación de este proyecto.

Sé que este trabajo puede mejorar, ya que es un diseño que necesita a más personas y mucho más tiempo, pero he conseguido un resultado con el que me siento satisfecha.

Este proyecto se ha realizado con mucho respeto y cariño así que deseo que si se hace realidad, esté al mando de personas con pasión y entrega porque sé que este proyecto puede aportar muchas cosas buenas a la sociedad.

## Bibliografía

- AETAPI. (2017). Tratando de entender el autismo en las mujeres. EATAPI, profesionales del autismo. Recuperado de: <http://aetapi.org/tratando-entender-autismo-las-mujeres/>
- ALBELEIRA, A. (2018). El Síndrome de Savant: concepto, características y casos. Hablemos de neurociencia. Recuperado de: <https://hablemosdeneurociencia.com/el-sindrome-de-savant-concepto-caracteristicas-y-casos/#:~:text=Concepto%20de%20S%3ADndrome%20de%20Savant&text=Esta%20condici%C3%B3n%20suele%20estar%20asociada,en%20el%20actual%20DSM%2DV.>
- Alonso, R. (2019). Camuflaje social en autismo. Neurociencia. Recuperado de: <https://jralonso.es/2019/09/30/camuflaje-social-en-autismo/>
- Alvear, Q. (2011). Mozart and the Whale. *Autismo diario*. Recuperado de: <https://autismodiario.com/2011/03/22/mozart-and-the-whale/>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Arlington, VA: Author
- Asociación de Investigadores en eSalud. (2017). *Informe EHON: Documento de consenso sobre el estado de la información de salud en Internet*.
- Brown, E. (Sin fecha). Full fabric. [Blog]. Recuperado de: <https://blog.fullfabric.com/how-to-design-visual-learning-resources-curriculum-for-neurodiverse-audience-autism-autistic>
- CEPAMA. (2018). Nace CEPAMA para la promoción y apoyo de las mujeres autistas/asperger. CEPAMA. Recuperado de: <https://cepamatea.wordpress.com/2018/02/09/cepama-mujeres-autistas-asperger/>

- Cererols, R. (2019). El síndrome de Asperger en las series de TV .*Confederación Autismo España*. Recuperado de: <http://www.autismo.org.es/actualidad/articulo/el-sindrome-de-asperger-en-las-series-de-tv>
- Confederación Autismo España. (Sin fecha). *Accesibilidad cognitiva. La comprensión del entorno*. [versión electrónica]. España. Recuperado de: [http://www.autismo.org.es/sites/default/files/revista\\_version\\_web.pdf](http://www.autismo.org.es/sites/default/files/revista_version_web.pdf)
- Confederación Autismo España. (2017). *Calidad de vida y Trastorno del Espectro del Autismo*. [versión electrónica]. España. Recuperado de: [http://www.autismo.org.es/sites/default/files/calidad\\_de\\_vida\\_y\\_tea\\_coleccion\\_calidad\\_de\\_vida\\_web.pdf](http://www.autismo.org.es/sites/default/files/calidad_de_vida_y_tea_coleccion_calidad_de_vida_web.pdf)
- Confederación Autismo España, (2018). *Cómo abordar el Trastorno del espectro del autismo desde los medios de comunicación*. [versión electrónica]. España. Recuperado de: <http://autismo.org.es/sites/default/files/como-abordar-el-trastorno-en-los-medios.pdf>
- Confederación Autismo España, (2018). *Información para padres tras un diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista (TEA)* [versión electrónica]. España. Recuperado de: [http://www.autismo.org.es/sites/default/files/destacado\\_home/gpc\\_462\\_info\\_familias\\_tras\\_diagnostico.pdf](http://www.autismo.org.es/sites/default/files/destacado_home/gpc_462_info_familias_tras_diagnostico.pdf)
- Comín, D. (2013). El mensaje oculto de Rain Man. *Autismo diario*. Recuperado de: <https://autismodiario.com/2013/07/04/el-mensaje-oculto-de-rain-man/>
- Corbín, J. A. (sin fecha). Los 4 tipos de autismo y sus características. *Psicología y mente*. Recuperado de: <https://psicologiymente.com/clinica/tipos-autismo>
- García, O. (2012). *Lectura fácil: métodos de redacción y evaluación*. Recuperado de: <https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/lectura-facil-metodos.pdf>
- Gómez, L.E., Alcedo, M.A., Arias, B., Fontanil, Y., Arias, V.B., Monsalve, A. y Verdugo, M.A. (2016). A new scale for the measurement of quality of life in children with intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 53, 399-410.
- Davis, G., Dodd, R., Martin, K., & Gordon, B. (2009). *1000 fuentes tipográficas*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Lewis, A. (2016). *¿Quieres publicar una revista. Autoedición, diseño, creación y distribución de publicaciones independientes*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Loula, P. (5 de julio de 2017). I am working in typography for autistic people and people who belong to the same spectrum of syndrome. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://www.quora.com/I-am-working-in-typography-for-autistic-people-and-people-who-belong-to-the-same-spectrum-of-syndrome-What-type-of-typographies-work-on-them-effectively-Which-techniques-can-I-use-for-communication>
- Martínes, A. (18 de octubre de 2016). "El mundo se ha hecho más autista y eso nos ha beneficiado a todos". *Voz populi*. Recuperado de: [https://www.vozpopuli.com/altavoz/next/mundo-hecho-autista-bueno\\_0\\_963804243.html](https://www.vozpopuli.com/altavoz/next/mundo-hecho-autista-bueno_0_963804243.html)
- Meseguer, L. (2010). *TYPO Mag. Tipografía de las revistas*. Barcelona: Index Book.
- North Ireland Assembly. (Sin fecha). Guidance for Assembly staff on involving people with autism in Committee meetings and events. Recuperado de: <http://www.niassembly.gov.uk/visit-and-learning/autism-and-the-assembly/useful-information/guidance-for-assembly-staff-on-involving-people-with-autism-in-committee-meetings-and-events/>
- Oliver, D. (1 de abril de 2018). Falsos mitos sobre el autismo. *El país*. Recuperado de: [https://elpais.com/elpais/2018/03/31/mamas\\_papas/1522510982\\_695429.html#comentarios](https://elpais.com/elpais/2018/03/31/mamas_papas/1522510982_695429.html#comentarios)



- Oliver, D. (2 de abril de 2018). Cómo ayudar a los padres de un hijo con autismo. El país. Recuperado de: [https://elpais.com/elpais/2018/03/27/mamas\\_papas/1522135562\\_821221.html](https://elpais.com/elpais/2018/03/27/mamas_papas/1522135562_821221.html)
- Organización Mundial de la Salud (2015). Informe Mundial sobre Envejecimiento y Salud. Recuperado de: [http:// apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf)
- Pantoja, I. (2019). *L@s autistas también queremos estar cerca*. Penguin Random House Grupo Editorial España. Edición de Kindle.
- Qu, Y. (2019). *Layout Design. Diseño rompedor y de vanguardia*. Barcelona: Parramon.
- Schalock, R. y Verdugo, MA. (2007). El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual. *Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 38(4), 21-36.
- Silberman, S. (2016). *Una tribu propia. Una tribu propia. Autismo y Asperger : otras maneras de entender el mundo*. Barcelona: Ariel.
- Stanton, M. (2002). *Convivir con el autismo. Una orientación para padres y educadores*. Barcelona: Pidós.
- Marín Álvarez, R. (2017). *Ortotipografía para diseñadores*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Zablotzky, B., Black, L. I., Maenner, M. J., Schieve, L. A., & Blumberg, S. J. (2015). Estimated Prevalence of Autism and Other Developmental Disabilities Following Questionnaire Changes in the 2014 National Health Interview Survey. *National health statistics reports*, (87), 1-20.

# Anexos

## Entrevistas.

Realizadas en la primera parte de investigación.

### Asociación APANATE. Tenerife.

**1. ¿Cómo cree que es la calidad de diagnósticos en España o canarias?**

Dependiendo del profesional y de lo que se busque con el informe. Todos tendrán que realizar pruebas específicas para saber si cumplen o no los criterios para tener el trastorno, pero dependiendo del profesional o de lo que la familia busque del profesional que acuda pues podrá ser más específico el informe en cuanto a edad de desarrollo, habilidades adaptativas, orientación y demás. Por lo general, a no ser de que sea algo muy específico, es de un sí o un no en cuanto al TEA, pero nosotros como centro específico ofrecemos pruebas específicas y luego ofrecemos el apoyo a la familia.

**2. ¿Dónde suelen hacerse los diagnósticos, en la SS o en las asociaciones?**

Puede ser a través de la seguridad social, el colegio o a través de profesionales externos como nosotros o cualquier otro centro que se haya formado para hacer las pruebas específicas.

**3. ¿Cómo les dan el diagnóstico? ¿Qué documentación le entregan al diagnosticado o a las familias?**

El informe es totalmente de la familia, nosotros realizamos las pruebas, se valora y después quedamos con la familia para entregarle el informe. Es un informe impreso donde se dice si sí cumple o no los criterios del TEA, el nivel de gravedad en base al DSM- 5, las pruebas que hemos pasado, qué significa cada una, las puntuaciones de cada una y las orientaciones, entonces en el momento que se hace la entrevista la familia se lleva su informe con las necesidades de ese momento de la persona

**4. ¿El informe suele ser solo técnico o se le entrega de una manera más sencilla de entender para la familia?**

Dependerá del profesional. En cuanto a valores y demás la respuesta es técnica, porque es si cumple o no dentro de unos parámetros, pero en cuanto a orientación, cada vez se hacen más comprensibles, no sólo para la familia sino a cualquier otro profesional que lo lea.

**5. Después del diagnóstico ¿Cuáles son los siguientes pasos?**

Una vez entregado el informe en el que ya están los resultados, se acaba la relación con la familia a no ser de que ellos nos llamen después de una semana, cuando han revisado el informe y tienen alguna duda y quieren hacer alguna orientación en concreto, pero después para la intervención o el trabajo con esa persona puede ser acá pero con otros servicios. Apanate da servicios en todas las etapas de la vida, desde la evaluación, atención temprana, adolescencia, edad adulta, todo.

**6. ¿Qué tipo de registro de control se lleva a cabo? ¿Cómo es el documento?**

Depende del servicio que se solicita, de la edad de la persona. Si es en atención temprana se trabaja unas metodologías concretas y si es en trabajo escolar otras, sobretodo es en base a habilidades adaptativas y el nivel de desarrollo, en base a eso se hace un programa individual.

**7. ¿Cómo se le comunica a los demás miembros de la familia (Tíos, primos....) y a los hermanos?**

Eso depende de la familia, la relación que tenemos con la familia, una vez que sale por la puerta es totalmente confidencial y no se le obliga tampoco a trasladarlo al resto de la familia, entonces ellos deciden si ese informe se les hace llegar a otros profesionales o a otros miembros de la familia. Aunque si quieren algún tipo de reunión con algún otro miembro de la familia donde se les asesore sobre alguna cosa, se pueden hacer.

**8. ¿Cómo diseñadora qué puedo hacer? ¿En qué problema podría ayudar? ¿En qué aspecto hay alguna carencia en diseño? Por ejemplo en los informes o guías que den a la familia.**

Nosotros el diseño y planificación de los informes los hemos ido cambiando para que sea lo más claro posible y en cuanto a las guías tenemos una hecha a través de una compañera que lleva la parte de comunicación y que trabaja en atención directa y también da una información clara de lo que es el TEA.

**9. ¿Existe algún tipo de diccionario con los conceptos del autismo?**

No existe, porque no hay nada específico del TEA y no lo veo necesario porque es abordar en un libro gigante todos los libros de neurodesarrollo, psicología, logopeda...

**Conclusiones:**

- No se puede realizar el diseño de una guía individualizada ya que eso depende del profesional que haga la evaluación. Para eso tendría que preguntar a cada profesional y asociación de la isla y encontrar quién no las haga y trabajar específicamente con esa persona.
- El diccionario, que era una segunda opción tampoco se puede realizar porque sería meter en una publicación infinidad de conceptos de muchas otras ramas.
- Algunas familias después del diagnóstico a no ser de que quieran algún tipo de ayuda desconectan del centro.
- El decir a los demás miembros de la familia que tu familiar tiene autismo, es algo muy personal y solo dependerá de ellos si muestran o no los informes.
- Sigo reforzando que es un tema muy amplio y complicado, difícil de ponerlo en una guía individualizada para hacerlo más sencillo.

**Daniel Millán López, psicólogo clínico especializado en Trastornos del Espectro del Autismo.**

Preguntas realizadas en un directo vía YouTube en su canal.

**Buenas tardes! Esto es para la sección de preguntas y respuestas de esta semana.**

**Ya he decidido por donde va a ir encaminado mi trabajo de fin de grado en diseño. Haré el diseño de una revista independiente que trata solo el tema del autismo (el contenido sería dado también por personas autistas y profesionales) y que será dirigido para personas autistas.**

**Para la realización de este proyecto que como dije anteriormente, el público objetivo principal son las personas autistas, a parte de ser diseñada y redacta con los parámetros de lectura fácil. ¿Debería tener en cuenta algún otro aspecto importante?**

**Gracias y un saludo!**

Lo primero que hay que tener en cuenta es que no hay dos autistas iguales y que dependiendo del grado de simbolización el tema de lectura fácil les parece una pérdida de tiempo o no lo conocen.

Uno de los errores que más se cometen en el tema de los mecanismos alternativos o aumentativos de comunicación, y que enseguida encuentras autista y venga! pictogramas, lo he hablado muchas veces, hay que hacer primero un análisis de la capacidad simbólica porque reconocer un pictograma requiere una capacidad simbólica extremadamente grande parecida al de comprender el lenguaje.

Yo entiendo que si es una revista que tiene que ser de lectura, por eso primero tendrías que ver a qué público va dirigido porque no todos los autistas tienen la misma edad, los mismo intereses, entonces habría que ver un poco a qué va dirigido, si van a un público más adolescente o público más adulto. Si va a dirigido a un público más adolescente y adulto el tema de lectura fácil yo no enfocaría por ahí, yo lo enfocaría en que por ejemplo, tiene que estar muy bien estructurado, con una estructura repetitiva, en el sentido que las diferentes partes o secciones se tienen que diferenciar muy bien, por ejemplo con un cambio de color, si vas a hacer varios números que guarden siempre la misma estructura. Va más por ahí, yo creo. Que tenga una estructura muy visual y que se diferencien mucho y sobre-

todo que sean contenidos que sean interesantes para las personas autistas y que te dirijas a un público objetivo, a un rango de edad o de intereses porque claro, revista para personas autistas es demasiado amplio, no?

**Conclusión:**

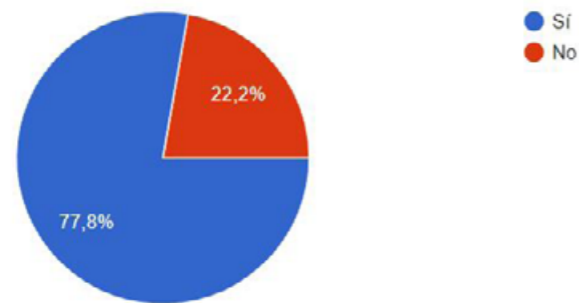
- Al ser mi público objetivo adolescente y adulto, no utilizar la lectura fácil como único medio para la realización de la revista.
- Definir más claramente a el público objetivo.

### Resultados de la encuesta

Aunque en estos archivos no se pueda apreciar, es importante explicar que con algunas preguntas se adjunto imágenes con ejemplos explicativos para facilitar al lector la elección de las respuestas.

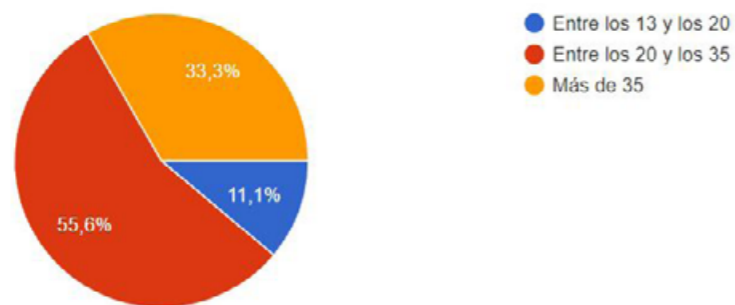
¿Eres una persona diagnosticada dentro del espectro autista?

18 respuestas



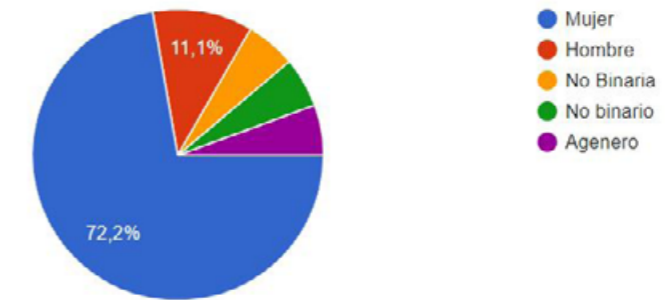
¿Cuántos años tienes?

18 respuestas



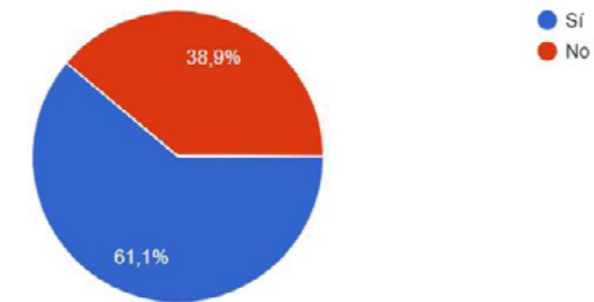
¿Cuál es tu identidad de género?

18 respuestas



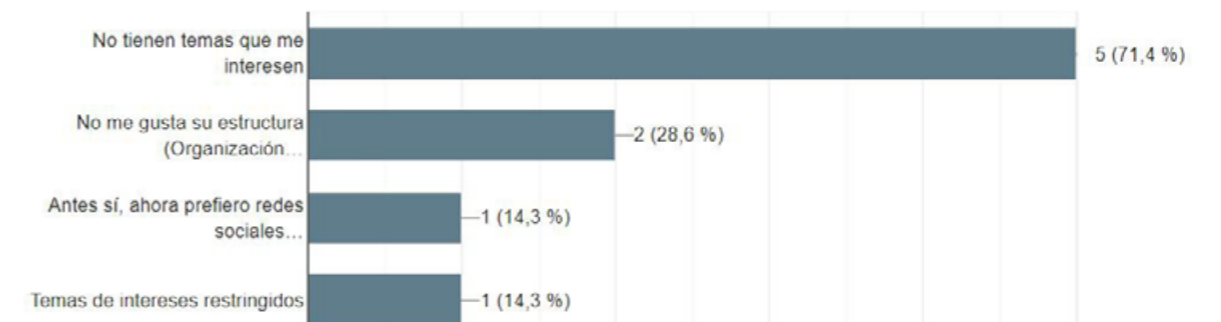
¿Te gusta leer revistas?

18 respuestas



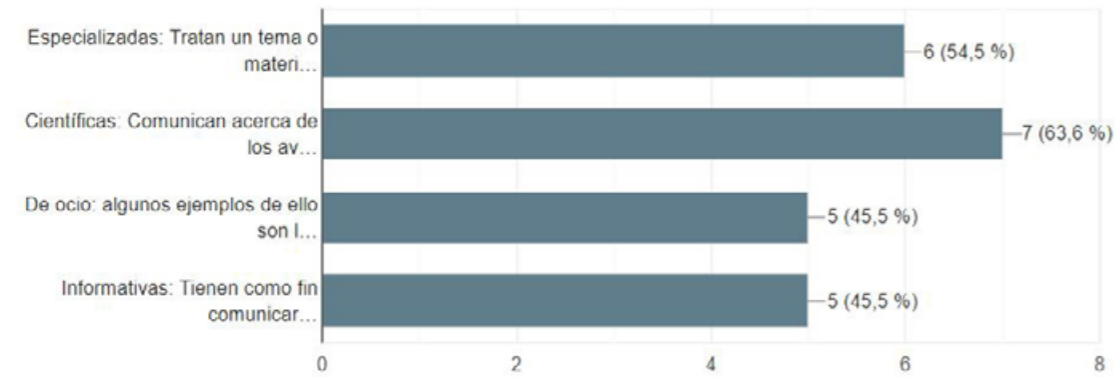
¿Por qué no te gusta leer revistas? Puedes elegir varias opciones.

7 respuestas



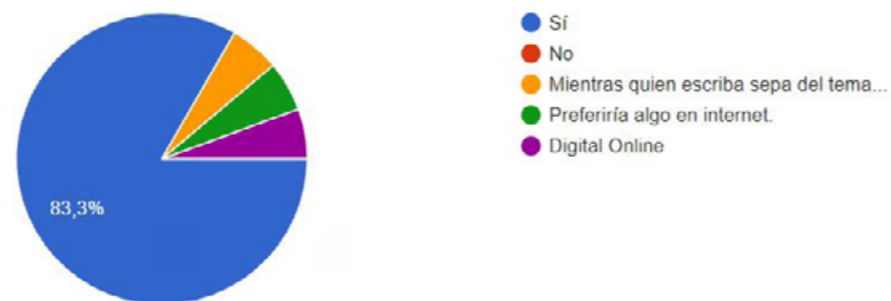
¿Qué tipo de revistas lees? Puedes elegir varias opciones.

11 respuestas



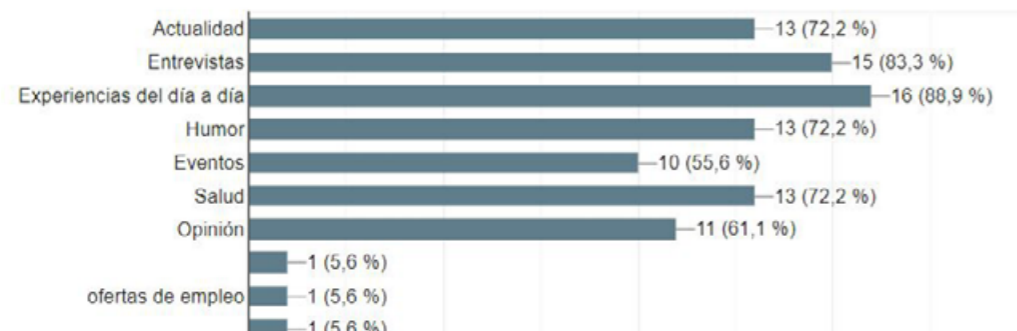
¿Te gustaría que existiera una revista especializada en autismo con información dada de primera mano por personas autistas?

18 respuestas



¿Qué secciones te gustaría que tuviera la revista? Puedes elegir varias opciones.

18 respuestas



Si se diseñara una revista ideal para ti...

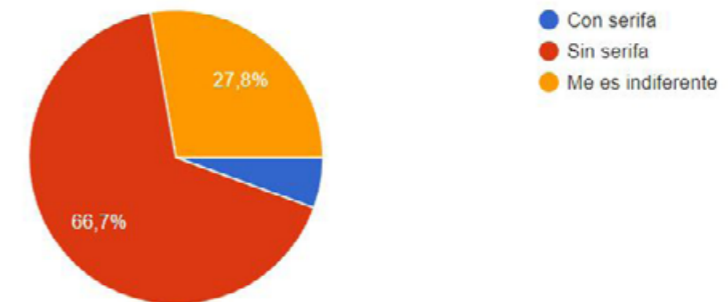
¿En qué tipo de papel estaría impresa para que tuvieras una lectura cómoda?

18 respuestas



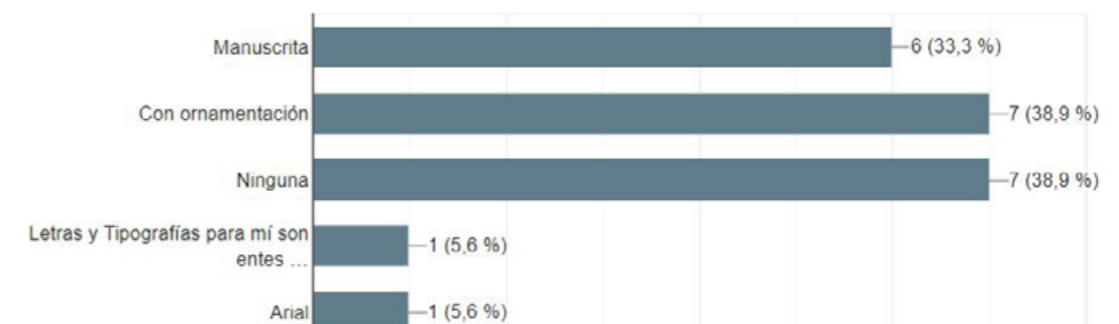
¿Qué tipografía te facilita la lectura de los textos largos impresos?

18 respuestas



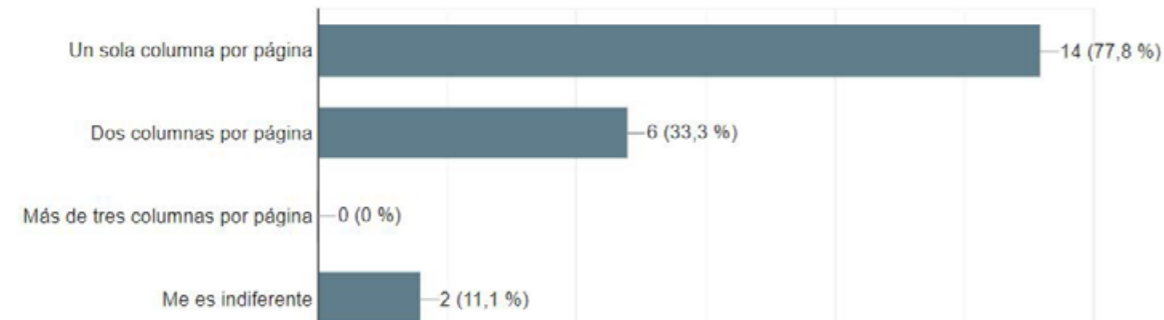
¿Qué tipografía hace que se te dificulte la lectura de textos cortos impresos? Puedes elegir más de una opción.

18 respuestas



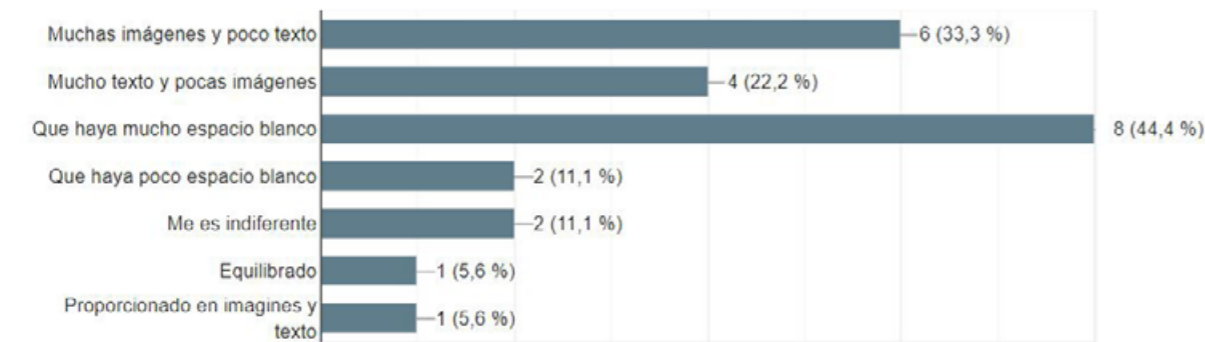
¿Cómo estaría organizado el texto impreso para tener una lectura cómoda? Puedes elegir varias opciones.

18 respuestas



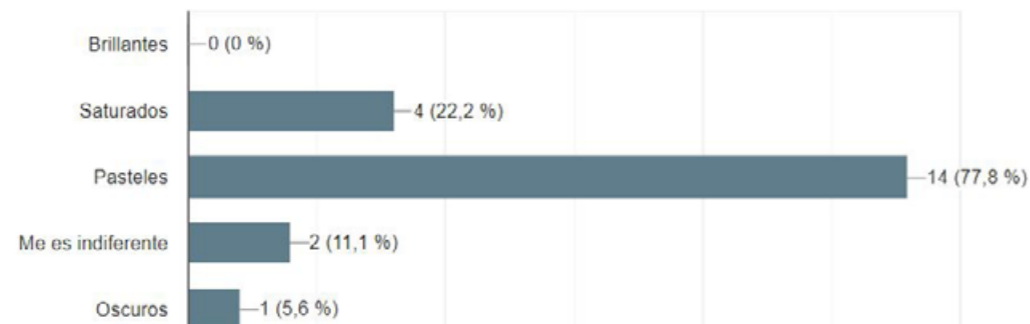
¿Cuál sería la proporción ideal entre imágenes y texto? Puedes elegir varias opciones.

18 respuestas



¿Qué colores hacen que se te sea más cómoda la lectura?. Puedes elegir varias opciones.

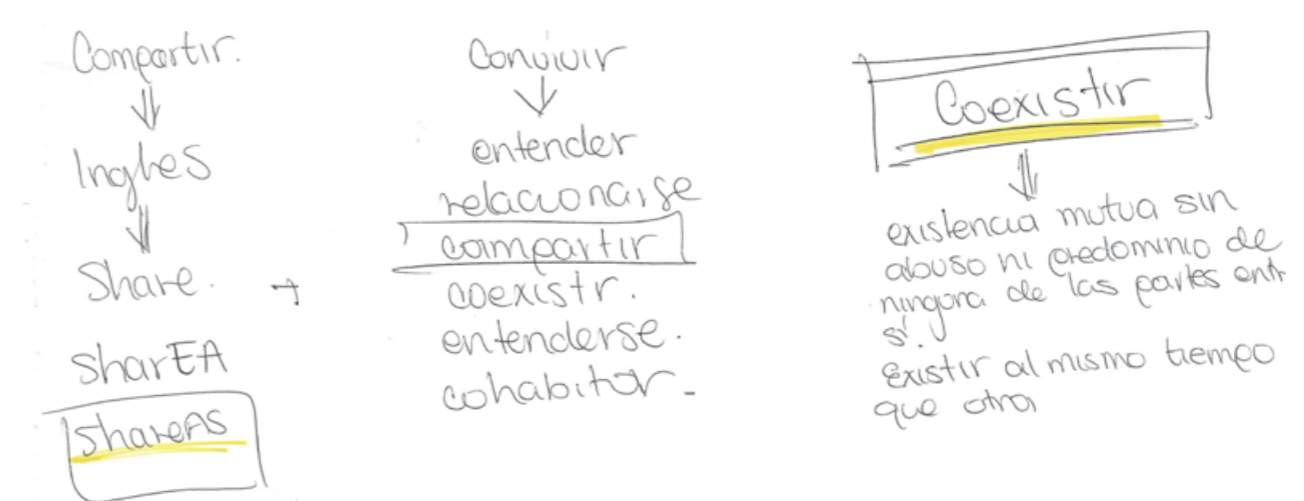
18 respuestas

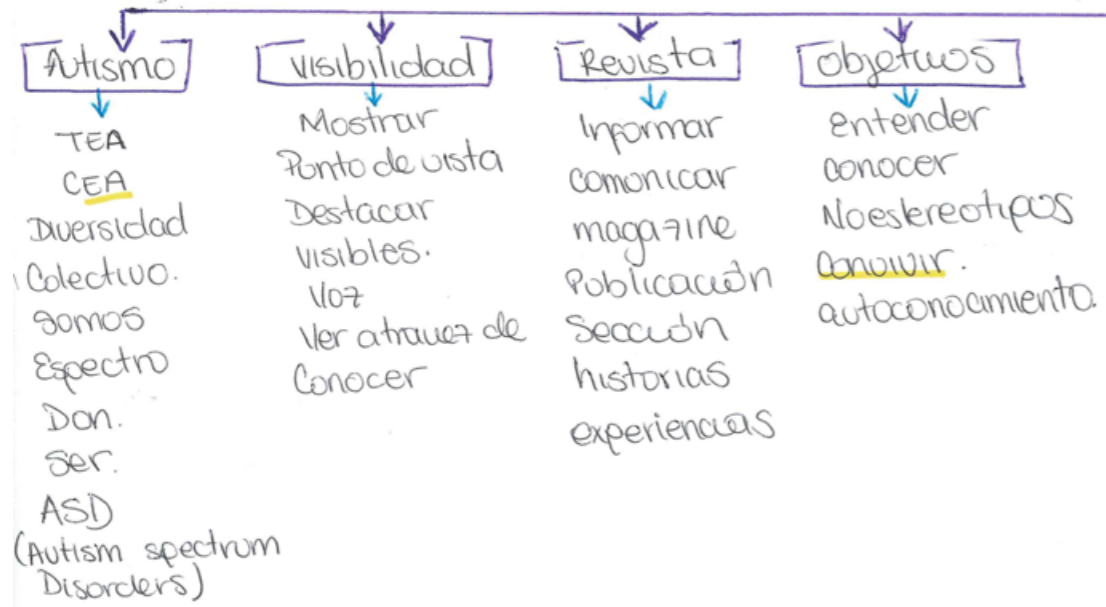


### Mapas conceptuales



Conviuir EA  
Conviuirea









---

DENTRO DEL  
ESPECTRO AUTISTA

Manual visual de  
identidad corporativa

# Eáfono

# Índice

3	<b>Introducción</b>	35	<b>Promoción y merchandising</b>
4	<b>Signos de identidad visual</b>	36	Catelería
5	Marca gráfica	37	Publicidad exterior
6	Isotipo y denominación	38	Publicidad en prensa
7	Construcción del isologo	39	Publicidad en página web
8	Versiones	40	Packaging para envíos
9	Tipografía corporativa	41	Cinta de embalar
10	Tipografía secundaria	42	Pegatinas para envíos
11	Colores corporativos	45	Adhesivos
12	Colores corporativos secundarios	46	Camisetas
13	Versión monocromática y negativo	47	Marca página
14	Acotaciones y escalado	48	<b>Página web</b>
15	Zona de respeto		
16	Fraccionamiento de la marca		
17	Usos cromáticos		
19	Usos incorrectos		
20	<b>Papelería corporativa</b>		
21	Primera hoja de carta		
25	Segunda hoja de carta		
27	Sobre apaisado liso		
29	Sobre apaisado con ventanilla		
31	Tarjeta comercial		

# Introducción

Se ha realizado este manual de identidad corporativa donde se han especificado una serie de elementos básicos para el adecuado manejo y uso de la marca gráfica, como la utilización de la tipografía, colores, papelería y entre otros elementos esenciales y de uso cotidiano, por lo que se pide utilizar estos elementos de forma correcta para así unificar la marca tanto dentro como fuera de la empresa.

A continuación se exponen los datos técnicos para el uso correcto de la marca y de los elementos de diseño.

Cualquier dato que no se especifique o que no quede completamente claro en este manual, tendrá que ser consultado con los departamentos de marketing y/o comunicación de Eáfono.

## **Política de confidencialidad**

Le recordamos que este manual de identidad visual corporativa es exclusivo para uso de comunicación interna. La divulgación no autorizada de la información contenida constituye una violación de las políticas corporativas de Eáfono y será sujeto a sanciones correspondientes por la Auditoría.



## Signos de identidad visual

El conjunto de símbolos que  
identifican a Eáfono son:

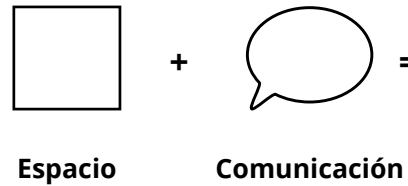
- El isologo
- La denominación
- La tipografía
- Los colores corporativos

## Marca gráfica

Para la creación de la marca gráfica de Eáfono hemos utilizado 2 conceptos:

**Espacio y comunicación** debido a que nuestra revista pretende ser una herramienta que genere un espacio en el que las personas autistas comuniquen a los lectores sus experiencias y puntos de vista sobre el trastorno del espectro autista (TEA).

Para simbolizar que la comunicación y el diálogo es inclusivo y abierto, hemos utilizado el acento para abrir el bocadillo.



---

DENTRO DEL  
ESPECTRO AUTISTA

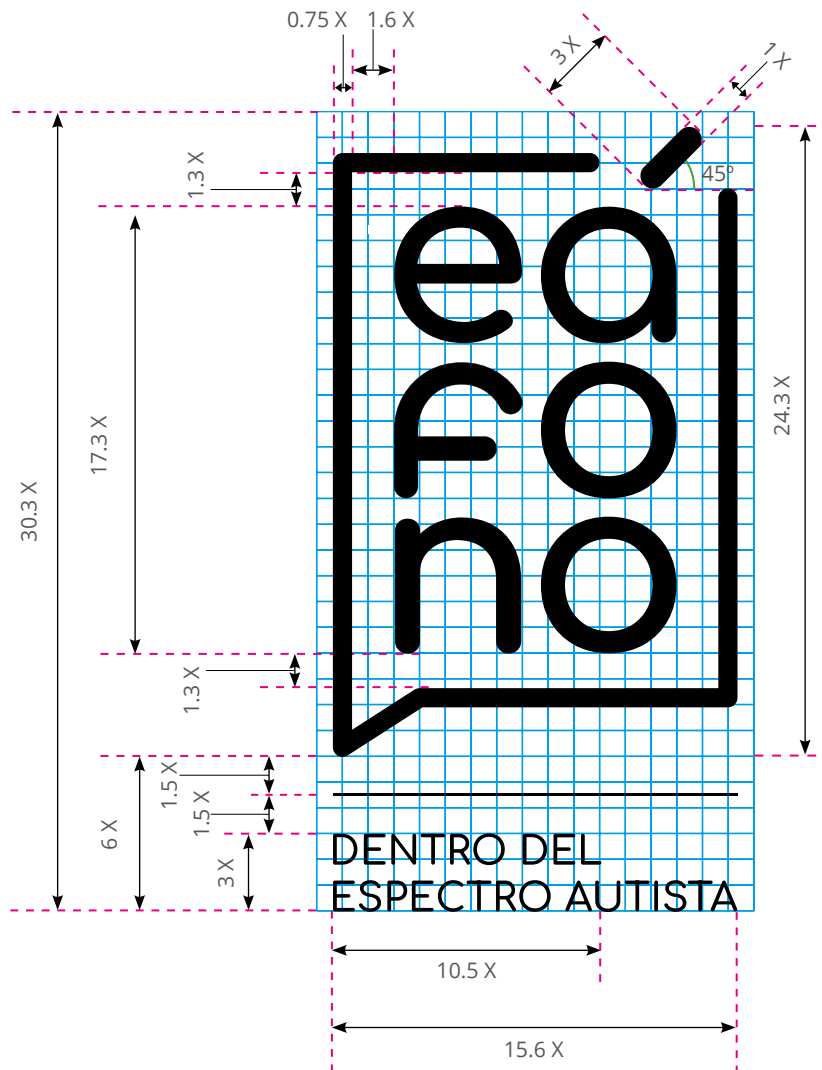
# Isotipo y denominación

El Isologo de Eáfono se utiliza como parte de la marca a partir de su de su denominación social.

Se ha utilizado la tipografía **Comfortaa-Regular**. Para crear un equilibrio óptico, se ha modificado la letra "f" y el acento. La letra "f" se ha creado a partir de la letra "a" para así lograr una alineación con las demás letras sin crear blancos innecesarios.

Para una mejor lectura se ha desplazado manualmente cada letra hasta ajustarla a esta cuadrícula, donde x es igual al ancho de la asta de la letra "n".

En ningún caso se permitirá el cambio de proporciones y tamaño entre el logotipo y la denominación, ni el cambio de tipografía.

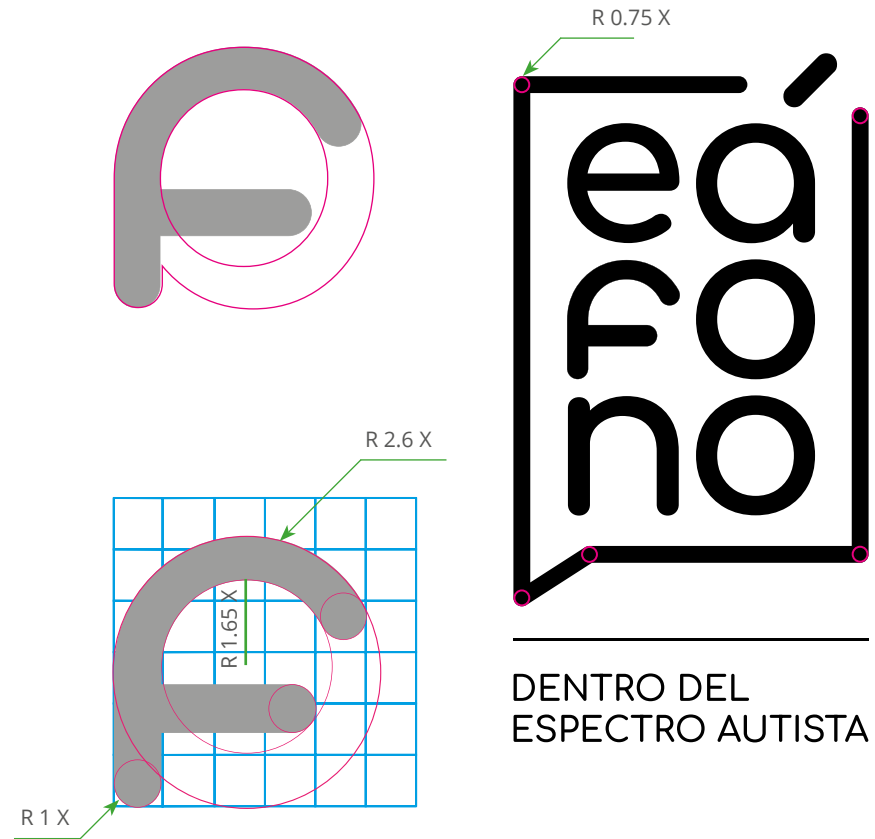


# Construcción del isologo

Siempre se utilizará los archivos digitales que proporciona la empresa.

Se explica la construcción de la letra "f" y del bocadillo para asegurar que se mantengan las proporciones correctas cuando se vea la necesidad de reproducirlo en grandes formatos.

Para la construcción de la "f" se ha partido de la letra "a" girada verticalmente, pero si así se desea en la parte inferior se explica también como se puede construir desde cero.



## Versiones

En algún soporte puede darse la necesidad de utilizar diferentes versiones de la marca, para estos casos, se han previsto estas tres versiones que serán las únicas admitidas.

La versión V1 figura el isologo y la denominación, en la versión V2 solo el isologo y la V3 es una variación en donde se reduce el isologo.



DENTRO DEL  
ESPECTRO AUTISTA

V1



V2



V3



# Tipografía corporativa

Az

Comportaa - Regular

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQR  
STUVXYZ

abcdefghijklmnopqrst  
uvwxyz

1234567890

|\_ ^ () [] {} ! ? < > @ # \$ % & / = + \* ,

## Tipografía secundaria

La Open Sans es una tipografía con muchas sub familias, lo que permite trabajar con una misma fuente, creando jerarquías bien definidas.

**Light:** Ut omnime que eventem qui duci officip sapeliam, is ea dolorem non nullatem etur a nonet lacescim dolore vendam, omnis et modipsa pientintior.

**Regular:** Ut omnime que eventem qui duci officip sapeliam, is ea dolorem non nullatem etur a nonet lacescim dolore vendam, omnis et modipsa.

**SemiBold:** Ut omnime que eventem qui duci officip sapeliam, is ea dolorem non nullatem etur a nonet lacescim dolore vendam, omnis et modipsa.

**Bold:** Ut omnime que eventem qui duci officip sapeliam, is ea dolorem non nullatem etur a nonet lacescim dolore vendam, omnis et modipsa.

**ExtraBold:** Ut omnime que eventem qui duci officip sapeliam, is ea dolorem non nullatem etur a nonet lacescim dolore vendam, omnis.

# Az

Open Sans - Regular

A B C D E F G H I J K L M  
N Ñ O P Q R S T U V W  
X Y Z

a b c d e f g h i j k l m n ñ  
o p q r s t u v w x y z

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

| \_ ^ ( ) [ ] { } ! ? < > @ # \$ %  
& / = + \* ,

## Colores corporativos

El autismo ha estado simbolizado durante muchos años con el color azul y aunque algunas personas autistas se sienten identificadas, hay muchas más que no lo están, así que se ha querido huir de la asociación a ese color y se ha elegido el negro y blanco como colores corporativos. Gracias a estos colores se ha generado un isologo sobrio, limpio y luminoso, lo que la hace que sea una marca fuerte y potente.

### PANTONE Black 3 C

C: 67%	R: 33
Y: 44%	G: 39
M: 67%	B: 33
K: 95%	

212721



## Colores corporativos secundarios

El último símbolo que acoge la comunidad autista como representación del TEA es el infinito con los colores del arcoíris, así que se han partido de esos para la selección de estos colores que podrán ser utilizados cuando sea necesario en diferentes aplicaciones.

Se ha utilizado la paleta PANTONE Bridge Coated.

### PANTONE 2339 C

C: 0%      R: 240  
Y: 49%     G: 148  
M: 32%     B: 145  
K: 0%

F09491



### PANTONE 7410 C

C: 0%      R: 254  
Y: 41%     G: 173  
M: 59%     B: 119  
K: 0%

FEAD77



### PANTONE 7751 C

C: 2%      R: 202  
Y: 7%      G: 182  
M: 75%     B: 75  
K: 17%

CAB64B



### PANTONE 2459 C

C: 62%     R: 85  
Y: 0%      G: 175  
M: 49%     B: 146  
K: 0%

55AF92



### PANTONE 658 C

C: 59%     R: 123  
Y: 27%     G: 164  
M: 0%      B: 219  
K: 0%

7BA4DB



### PANTONE 2066 C

C: 23%     R: 210  
Y: 49%     G: 141  
M: 0%      B: 211  
K: 0%

D28DD3



## Versión monocromática y negativo

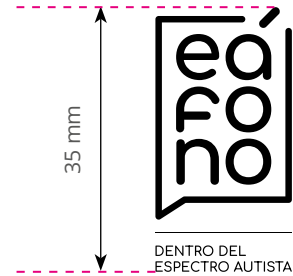
La versión monocromática y en negativo en ciertas aplicaciones se utilizará en los colores corporativos, otros colores no serán permitidos.



## Acotaciones y escalado

En la version V1 no se permite reducir la marca menos de 35 mm de altura.

Si se reduce menos de esta medida se tendrá que utilizar la versión V2 o V3.



## Zona de respeto

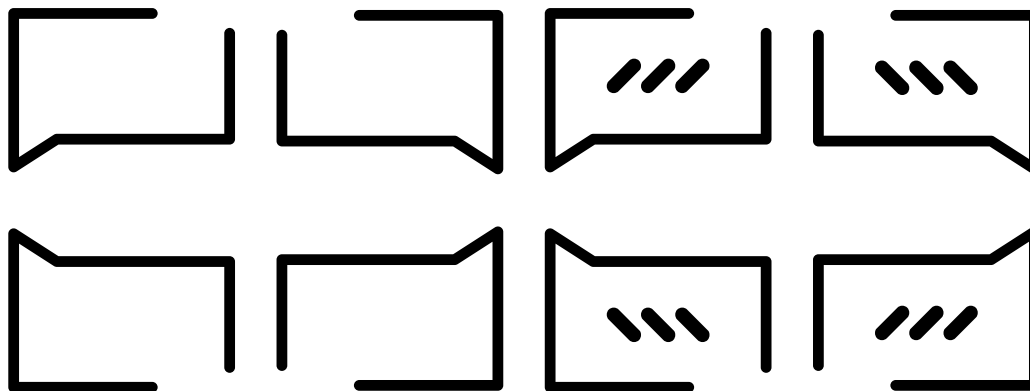
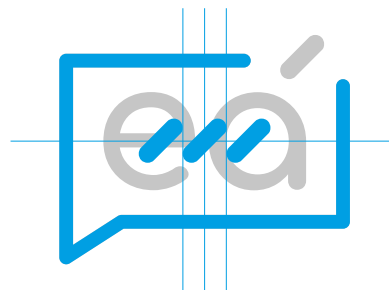
Para asegurar la perfecta lectura de la marca, se utilizará el doble de la altura del acento del isologo para marcar la zona de respeto.



## Fraccionamiento de la marca

Solo este fraccionamiento será el que se podrá utilizar como elemento de estilo. Se colocará solo en estas ocho posiciones y con los colores corporativos, aunque se podrá utilizar con la opacidad que se desee.

A continuación se especifica la construcción.





# Usos cromáticos

## Prueba sobre fondos fotográficos:

Aunque se establece que la marca no puede estar sobre una imagen en los diseños promocionales o editoriales, estos son algunos ejemplos de como se podrá utilizar la marca sobre diferentes fondos fotográficos si se ve la necesidad de ser utilizada sobre diseños ajenos al equipo de eáfono. Por ejemplo, cuando se utilice como marca patrocinadora o colaboradora, etc.



## Usos cromáticos

### Prueba sobre fondos con colores planos:

Se utilizará la marca en negativo o monocromo dependiendo de las tonalidades del fondo para así mantener la claridad de la marca.

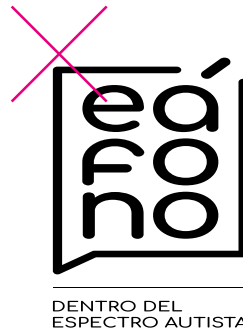
Se ilustran algunos ejemplos.



## Usos incorrectos

Se prohíbe cualquier uso que no esté establecido en el manual corporativo.

Estos son algunos ejemplos de los usos incorrectos.



DENTRO DEL ESPECTRO AUTISTA

Deformación



DENTRO DEL ESPECTRO AUTISTA

Cambio de tipografía



DENTRO DEL ESPECTRO AUTISTA

Alteraciones de la marca



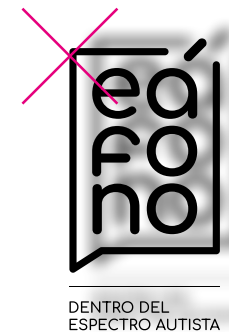
DENTRO DEL ESPECTRO AUTISTA

Rotación



DENTRO DEL ESPECTRO AUTISTA

Cambio de color



DENTRO DEL ESPECTRO AUTISTA

Aplicación de efectos



## Papelería corporativa

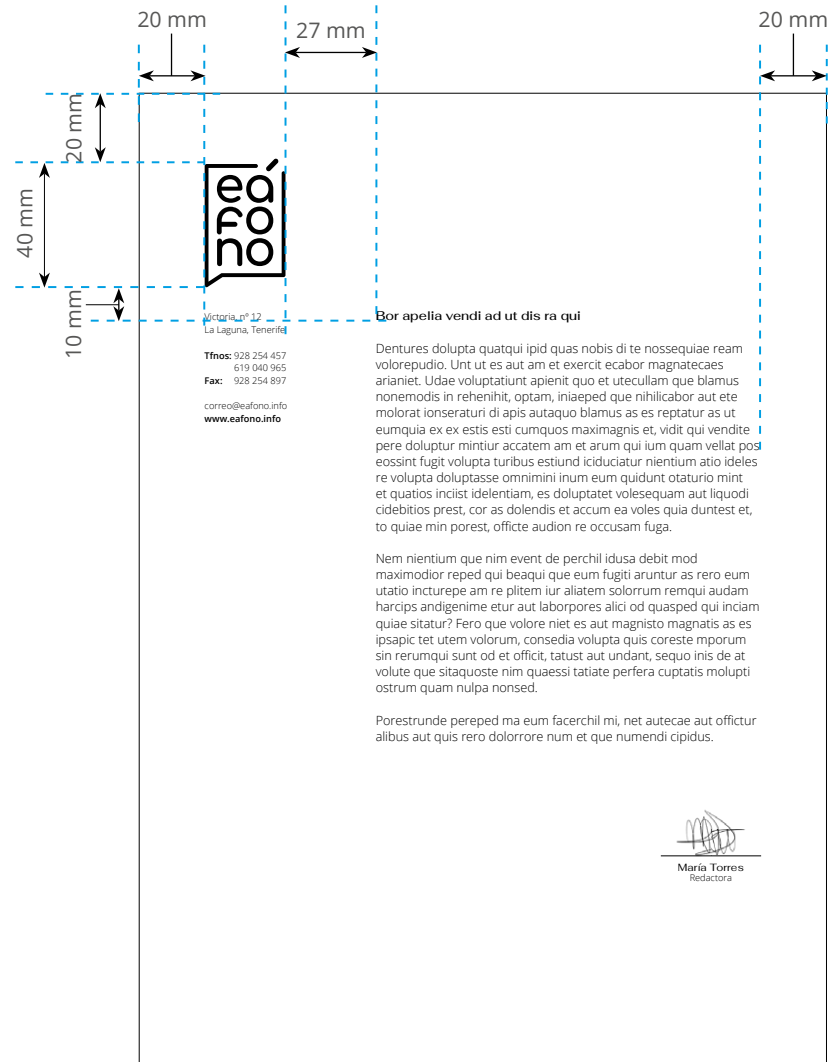
Papelería creada únicamente para uso interno de la empresa. Se podrá hacer uso de ella por medio de las plantillas integradas en los programas de Word y Excel o por las imprentas.

# Primera hoja de carta

## DIN A4

210 x 297 mm

Papel offset 100 g.



# Primera hoja de carta

## Tipografía

1. Open Sans  
Light  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 11 pt.
2. Open Sans  
SemiBold  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 11 pt.
3. Fahkwang  
Medium  
Cuerpo: 11 pt  
Interlineado: 14 pt
4. Open Sans  
Light  
Cuerpo: 11 pt.  
Interlineado: 14 pt.
5. Fahkwang  
Regular  
Cuerpo: 9 pt  
Interlineado: 10 pt
6. Open Sans  
Light  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 10 pt.



1 Victoria, nº 12  
La Laguna, Tenerife

Tfnos: 928 254 457  
619 040 965  
Fax: 928 254 897

2 correo@eafono.info  
www.eafono.info

3 Bor apelia vendi ad ut dis ra qui

4 Dentures dolupta quatqui ipid quas nobis di te nossequiae ream volorepudio. Unt ut es aut am et exercit ecabor magnatecaes arianiet. Udae voluptatiunt apienit quo et utecullam que blamus nonemodis in rehenihit, optam, iniaeped que nihilcabor aut ete molorat ionseraturi di apis autaquo blamus as es reptatur as ut eumquia ex ex estis esti cumquos maximagnis et, vidit qui vendite pere doluptur mintiur accatem am et arum qui ium quam vellat pos eossint fugit volupta turibus estiund iciduciatur nientium atio ideles re volupta doluptasse omnimini inum eum quidunt otaturio mint et quatios inciist idelentiam, es doluptatet volesequam aut liquodi cidebitios prest, cor as dolendis et accum ea voles quia duntest et, to quiae min porest, officte audion re occusam fuga.

Nem nientium que nim event de perchil idusa debit mod maximodior reped qui beaqui que eum fugiti aruntur as rero eum utatio incturepe am re plitem iur aliatem solorum remqui audam harcips andigenime etur aut laborpores alici od quasped qui inciam quiae sitatur? Fero que volore niet es aut magnisto magnatis as es ipsapic tet utem volorum, consedia volupta quis coreste mporum sin rerumqui sunt od et officit, tatust aut undant, sequo inis de at volute que sitaquoste nim quaessi tatiare perfera cuprtis molupti ostrum quam nulpa nonsed.

Porestrunde pereped ma eum facerchil mi, net autecae aut officitur alibus aut quis rero dolorre num et que numendi cipidus.

5  
6  
María Torres  
Redactora

# Primera hoja de carta

## DIN A4

210 x 297 mm

Papel offset 100 g.



# Primera hoja de carta

## Tipografía

1. Fahkwang  
Light  
Cuerpo: 9 pt  
Interlineado: 11 pt



Victoria, nº 12  
La Laguna, Tenerife

**Tfnos:** 928 254 457  
619 040 965  
**Fax:** 928 254 897

correo@eafono.info  
[www.eafono.info](http://www.eafono.info)

1 Pedro Romeo Jiménez  
Calle Santos, 8, 3º B  
38205 La Cuesta (La Laguna)

### Bor apelia vendi ad ut dis ra qui

Dentures dolupta quatqui ipid quas nobis di te nossequiaeam volorepudio. Unt ut es aut am et exercit ecabor magnatecaes arianiet. Udae voluptatiunt apienit quo et utecullam que blamus nonemodis in rehenihit, optam, iniaeped que nihilicabor aut ete molorat ionseraturi di apis autaquo blamus as es reptatur as ut eumquia ex ex estis esti cumquos maximagnis et, vidit qui vendite pere doluptur mintiur accatem am et arum qui ium quam vellat pos eossint fugit volupta turibus estiund iciduciatur nientium atio ideles re volupta doluptasse omnimini inum eum quidunt otaturio mint et quatio incisti idelentiam, es doluptatet volesequam aut liquodi cidebitios prest, cor as dolendis et accum ea voles quia duntest et, to quiae min porest, officte audion re occusam fuga.

Nem nientium que nim event de perchil idusa debit mod maximodior reped qui beaqui que eum fugiti aruntur as rero eum utatio incturepe am re plitem iur aliatem solorum remqui audam harcips andigenime etur aut laborpores alici od quasped qui inciam quiae sitatur? Fero que volore niet es aut magnisto magnatis as es ipsapic tet utem volorum, consedia volupta quis coreste mporum sin rerumqui sunt od et officit, tatust aut undant, sequo inis de at volute que sitaquoeste nim quaessi tatiatate perfera cuprtatis molupti ostrum quam nulpa nonsed.

Porestrunde peregped ma eum facerchil mi, net autecae aut offictur alibus aut quis rero dolorrore num et que numendi cupidus.

María Torres  
Redactora

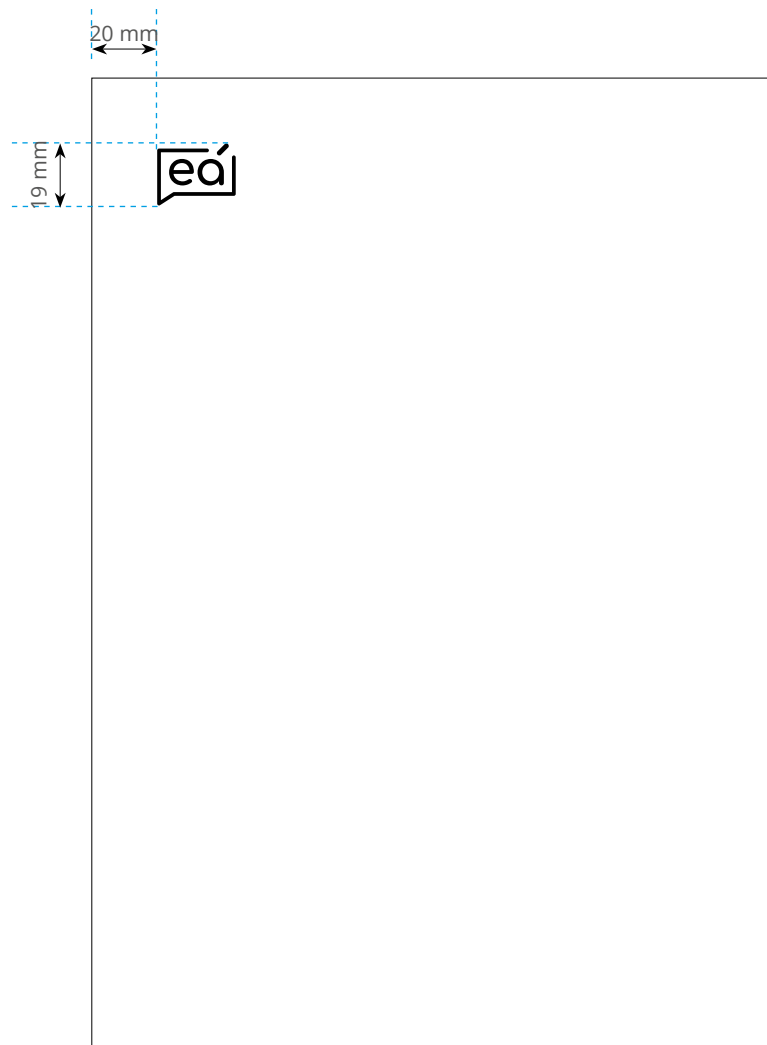


## Segunda hoja de carta

### DIN A4

210 x 297 mm

Papel offset 100 g.



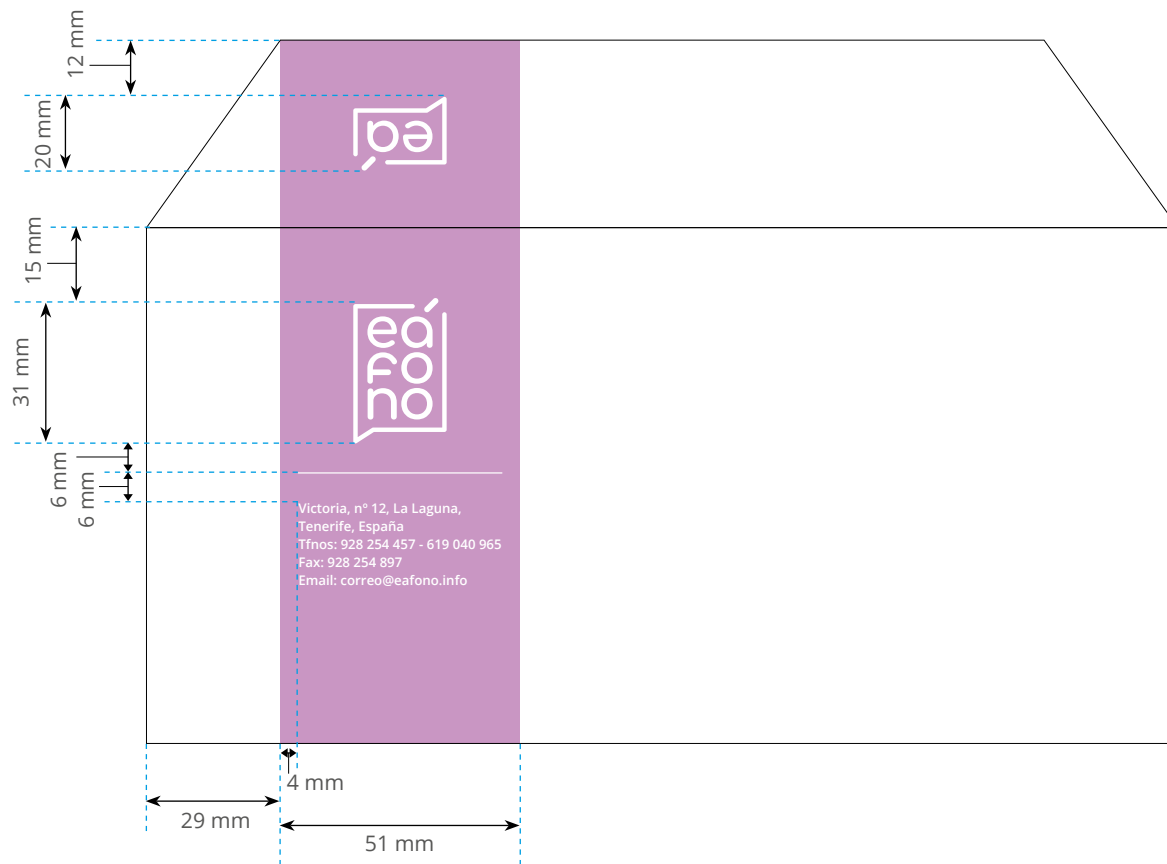
## Segunda hoja de carta



# Sobre apaisado liso

## DIN C7

220 x 110 mm



# Sobre apaisado liso

## Tipografía

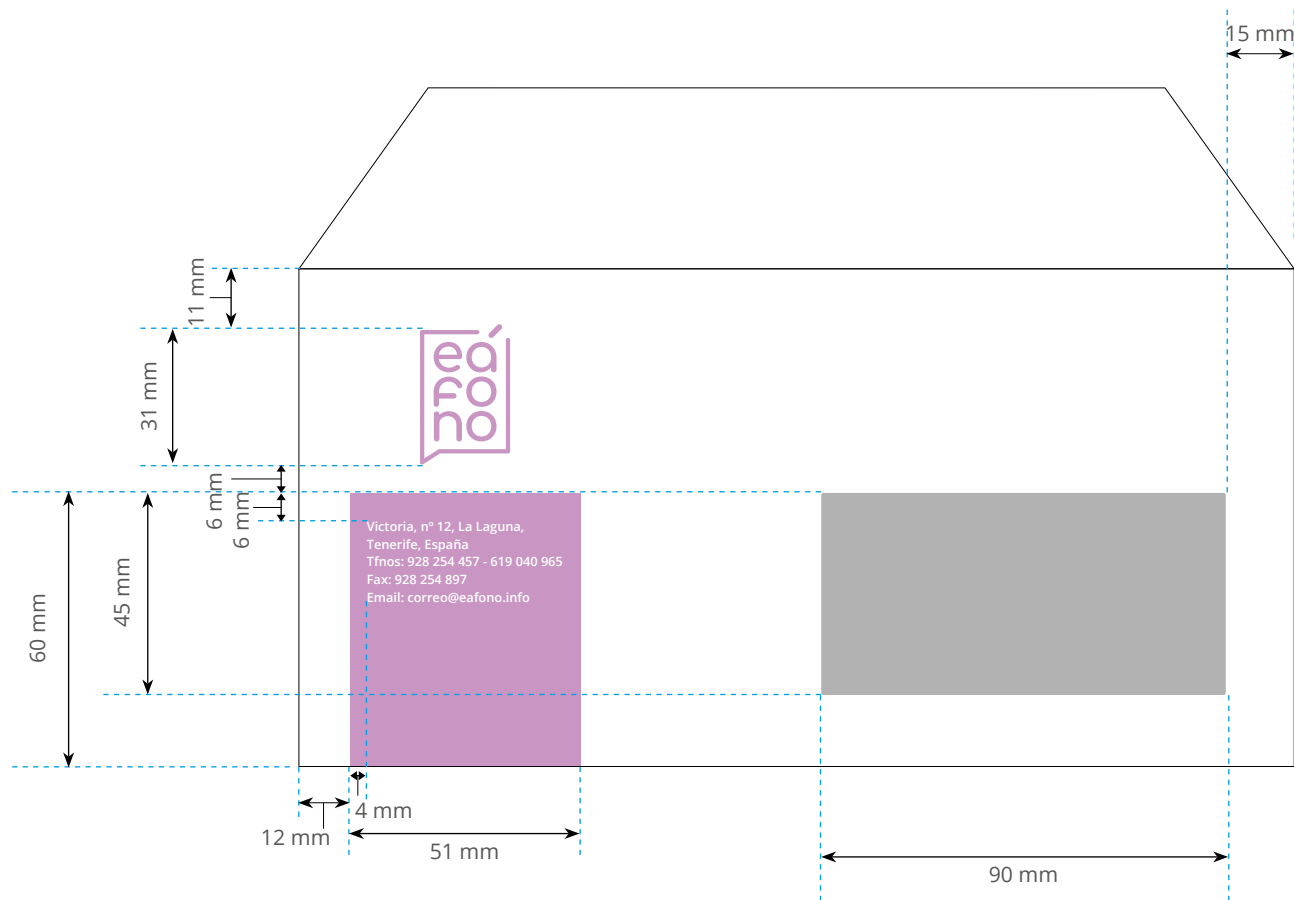
1. Open Sans  
Regular  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 11 pt.



# Sobre apaisado con ventanilla

**DIN C7**

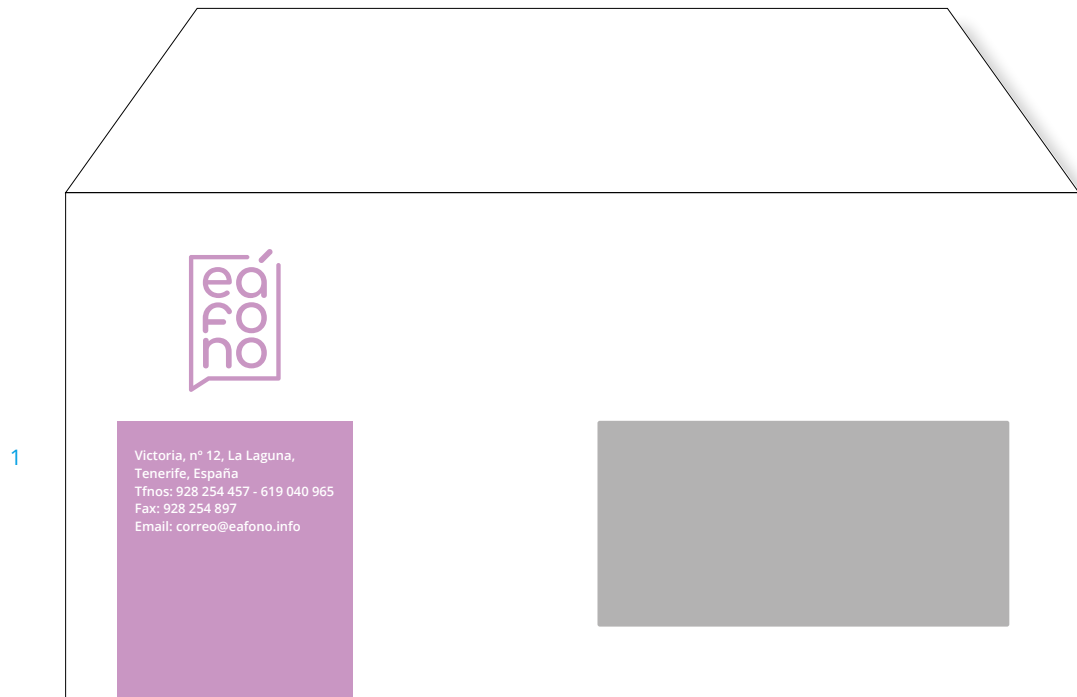
220 x 110 mm



# Sobre apaisado con ventanilla

## Tipografía

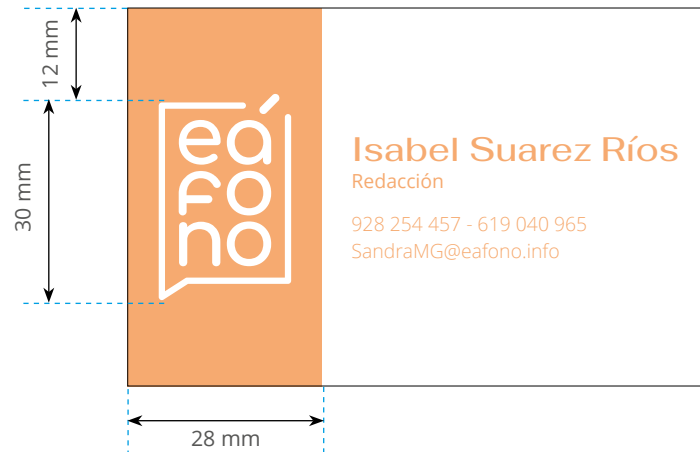
1. Open Sans  
Regular  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 11 pt.



# Tarjeta comercial

85 x 55 mm

Papel estucado mate de 300 g.



# Tarjeta comercial

## Tipografía

1. Fahkwang  
Medium  
Cuerpo: 14 pt  
Interlineado: 11 pt
2. Open Sans  
Regular  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 11 pt.
3. Open Sans  
Light  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 18 pt y 11pt
4. Open Sans  
SemiBold y Light  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 10pt.
5. Comfortaa  
Regular  
Cuerpo: 16 pt.  
Interlineado: 29 pt.

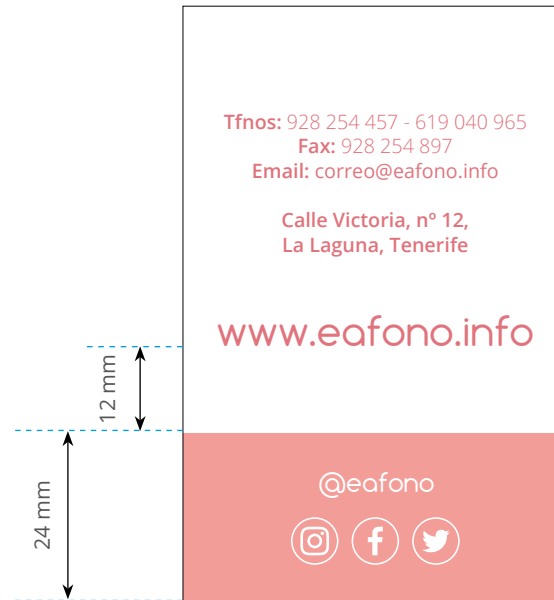




# Tarjeta comercial

85 x 55 mm

Papel estucado mate de 300 g.



# Tarjeta comercial

## Tipografía

1. Open Sans  
SemiBold y Light  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 10pt.
2. Comfortaa  
Regular  
Cuerpo: 16 pt.  
Interlineado: 38 pt.





## Promoción y merchandising

Se ha adaptado la marca gráfica en diferentes soportes con el fin potenciar la promoción de la empresa.

# Cartelería

## DIN A3

210 x 105 mm

Papel estucado mate de 125 g.



**eafono**

¡Ya está aquí!  
nuestra revista  
sobre autismo

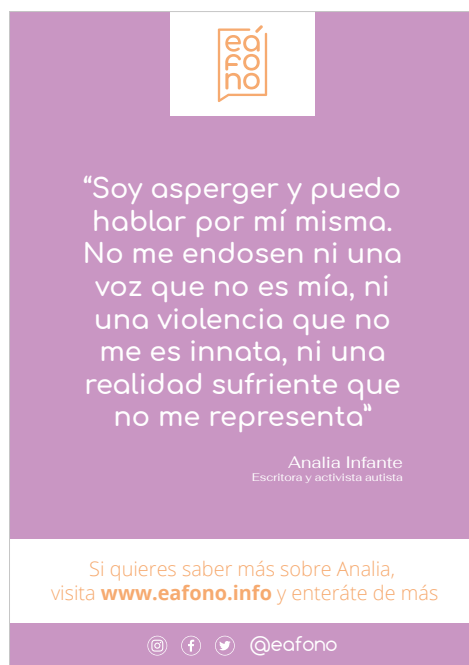


Con artículos escritos de primera mano por personas autistas, porque **¿quién mejor que ellas para contar sus historias?**

**Cristina Santiago**  
Autista activista y escritora

@eafono

Visita [www.eafono.info](http://www.eafono.info) y entérate de más



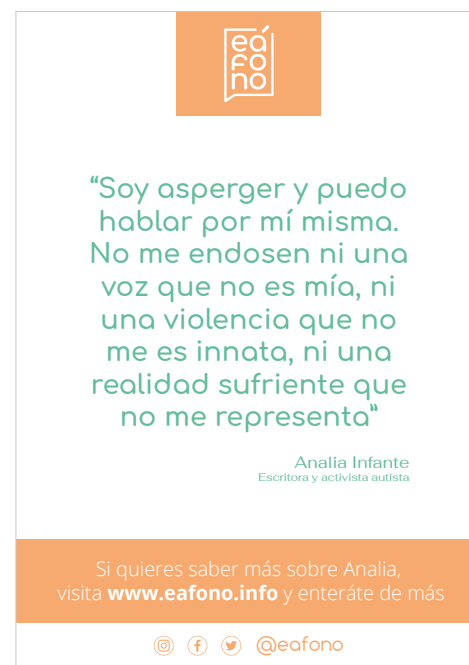
**eafono**

“Soy asperger y puedo hablar por mí misma. No me endosen ni una voz que no es mía, ni una violencia que no me es innata, ni una realidad sufriente que no me representa”

Analia Infante  
Escritora y activista autista

Si quieres saber más sobre Analia, visita [www.eafono.info](http://www.eafono.info) y entérate de más

@eafono



**eafono**

“Soy asperger y puedo hablar por mí misma. No me endosen ni una voz que no es mía, ni una violencia que no me es innata, ni una realidad sufriente que no me representa”

Analia Infante  
Escritora y activista autista

Si quieres saber más sobre Analia, visita [www.eafono.info](http://www.eafono.info) y entérate de más

@eafono

## Publicidad exterior



# Publicidad en prensa

# LA PROVINCIA

DIARIO DE LAS PALMAS

REACCIONES AL 'NO' DEL ESTADO AL PLAN DE CANARIAS

## Lluís Serra Majem

Portavoz del comité científico sobre el coronavirus del Gobierno de Canarias

### “Los canarios verían mal que no se permita antes la desescalada”

“Si escribo 'ni viven ni dejan vivir' [tras congelar Muncloa el proyecto de Canarias] no se tiene que interpretar como confrontación”

“El desconfinamiento es un derecho que nos hemos ganado, y no para la semana que viene, para la pasada también”

Igual que al principio nos opusimos al exceso de optimismo, nos oponemos ahora al exceso de pesimismo”



### Calles con niños y, en una semana, paseos y deporte

Los efectos del coronavirus se reducen y el confinamiento se relaja después de seis semanas. Unos 265.000 menores de 14 años de Canarias pueden, desde hoy a las 9 de la mañana, salir a la calle con un adulto y durante una hora. Pedro Sánchez anunció ayer que si la pandemia lo permite, todos podrán salir de sus domicilios, dentro de unas normas, a pasear y hacer deporte a partir del 2 de mayo. En la foto, una mujer con una mascarilla ante un escaparate en La Laguna, en una estampa de la "nueva normalidad".

NC: “La pandemia no puede ser una excusa para el ordeno y mando de Madrid”

“No aceptaremos imposiciones al plan de desconfinamiento canario”, avisa Quevedo

EDITORIAL | 400

### Una oportunidad para cambiar la educación

### Diploma infantil tras pasar la cuarentena

Hoy gratis, con LA PROVINCIA, para entregar a los más pequeños de la casa por su buen comportamiento durante el confinamiento



LA PROVINCIA entrega hoy un diploma infantil en papel estucado, de gran tamaño, para ofrecer a los más pequeños de la casa por su buena actitud y comportamiento en la cuarentena por el coronavirus. Con el patrocinio de CAJASIE y FUNDACIÓN DISA el diploma se da el primer día autorizado para que los niños puedan salir tras el confinamiento.



Con artículos escritos por personas autistas, porque ¿quién mejor que ellas para contar sus historias?

Visita [www.eafono.info](http://www.eafono.info) y entérate de más

@eafono

# Publicidad en páginas web

The screenshot shows the elDiario.es website with several advertisements and content elements:

- Left sidebar:** A red vertical advertisement for "Seguro de Coche" (Car Insurance) from lineadirecta.com, featuring a red car icon and a green button that says "CALCULA TU PRECIO »".
- Top banner:** A white banner with an orange logo for "eafono" and a quote: "Soy asperger y puedo hablar por mí misma. No me endosen ni una voz que no es mía, ni una violencia que no me es innata, ni una realidad sufriente que no me representa". Below the quote is the name "Analia Infante" and her title "Escritora y activista autista". To the right, there is an orange box with the text "Si quieres saber más sobre Analia, visita [www.eafono.info](http://www.eafono.info) y enteráte de más" and social media icons for @eafono.
- Right sidebar:** A vertical advertisement for "RAJA" (The No. 1 European of Packaging) showing a stack of cardboard boxes. The text includes "Caja larga de cartyn canal simple gran apertura RAJA®" and "Desde 1,03€". A red button at the bottom says "Ver más".
- Main content area:** The elDiario.es logo and tagline "Periodismo a pesar de todo". Below it is a navigation bar with links: "Coronavirus", "Vuelta al cole", "Estado de alarma", "Acoso a Iglesias y Montero", "Mascarillas", and "Memoria histórica". A search bar and "Hazte socio/a" button are also present. A "ÚLTIMA HORA" section reports: "Los nuevos casos de COVID-19 repuntan hasta los 9.658 | Comparece de Fernando Simón, en directo". Below this is a "Crisis del coronavirus" section with sub-links: "LA CURVA EN ESPAÑA", "LOS BROTES", "EL MAPA GLOBAL", and "ÚLTIMA HORA".
- Main headline:** A large black headline reads: "El Gobierno recuerda que la vuelta a las clases es obligatoria pero no concreta las medidas de conciliación".

## Packaging para envíos

### EC05

Estuche libro en cruz 31x22cm.

Cartón ondulado recubierto con Kraft.

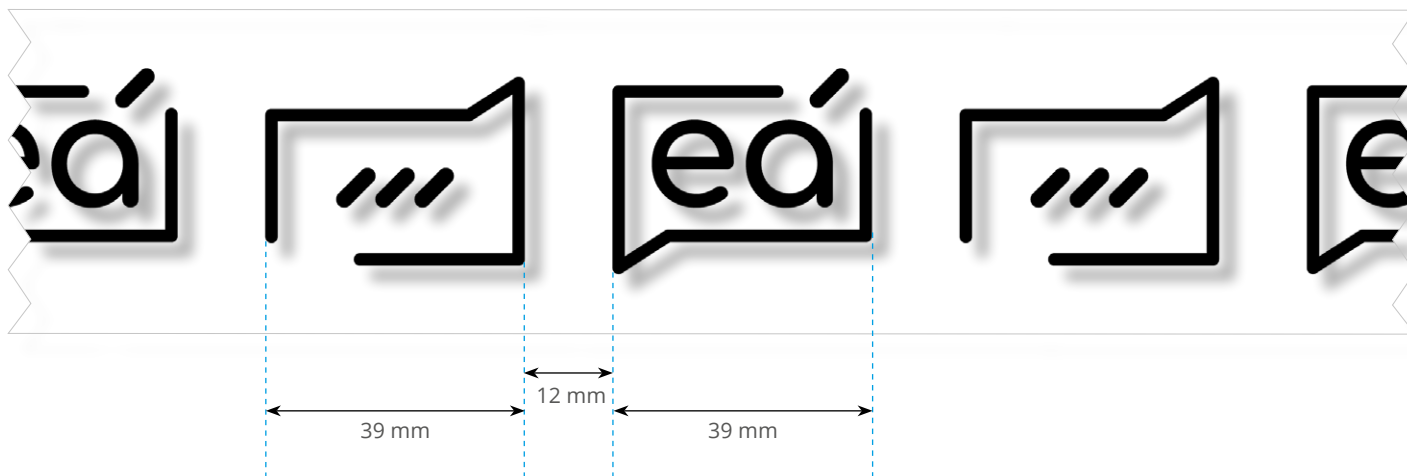


Imágenes sacadas de la página web de Raja, empresa de venta de embalajes.



## Cinta de embalar

Material: Film BOPP  
transparente.



## Pegatina para envíos

Papel adhesivo couché mate de 80 grs.



## Pegatina para envíos

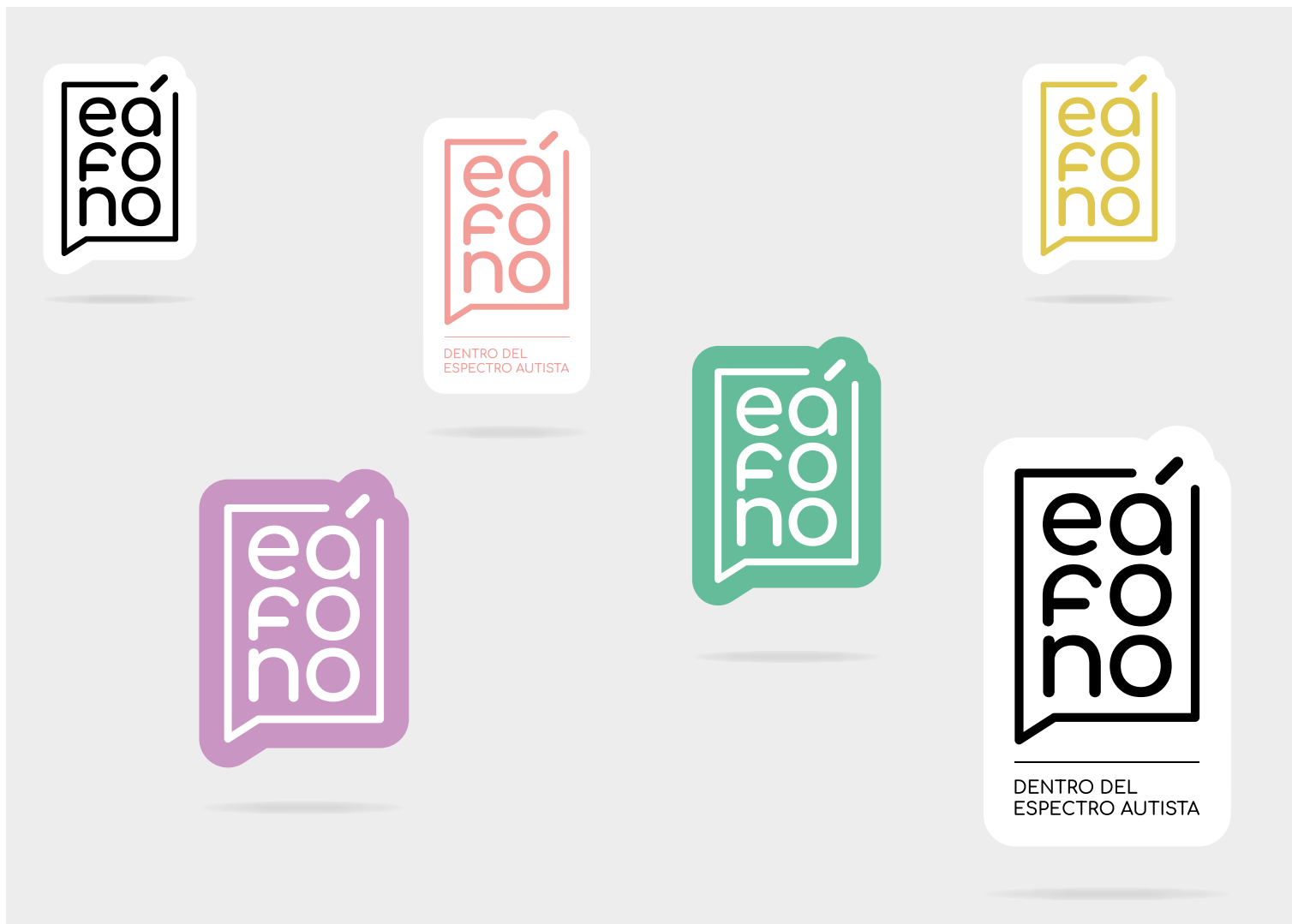
Estará ubicada en la parte superior izquierda, dejando el espacio restante de esa cara libre para las pegatinas que necesite la oficina de correos.



## Packaging para envíos



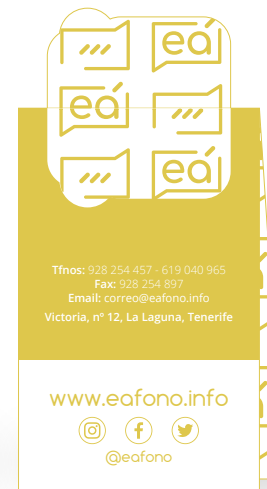
## Adhesivos



## Camisetas



# Marca página

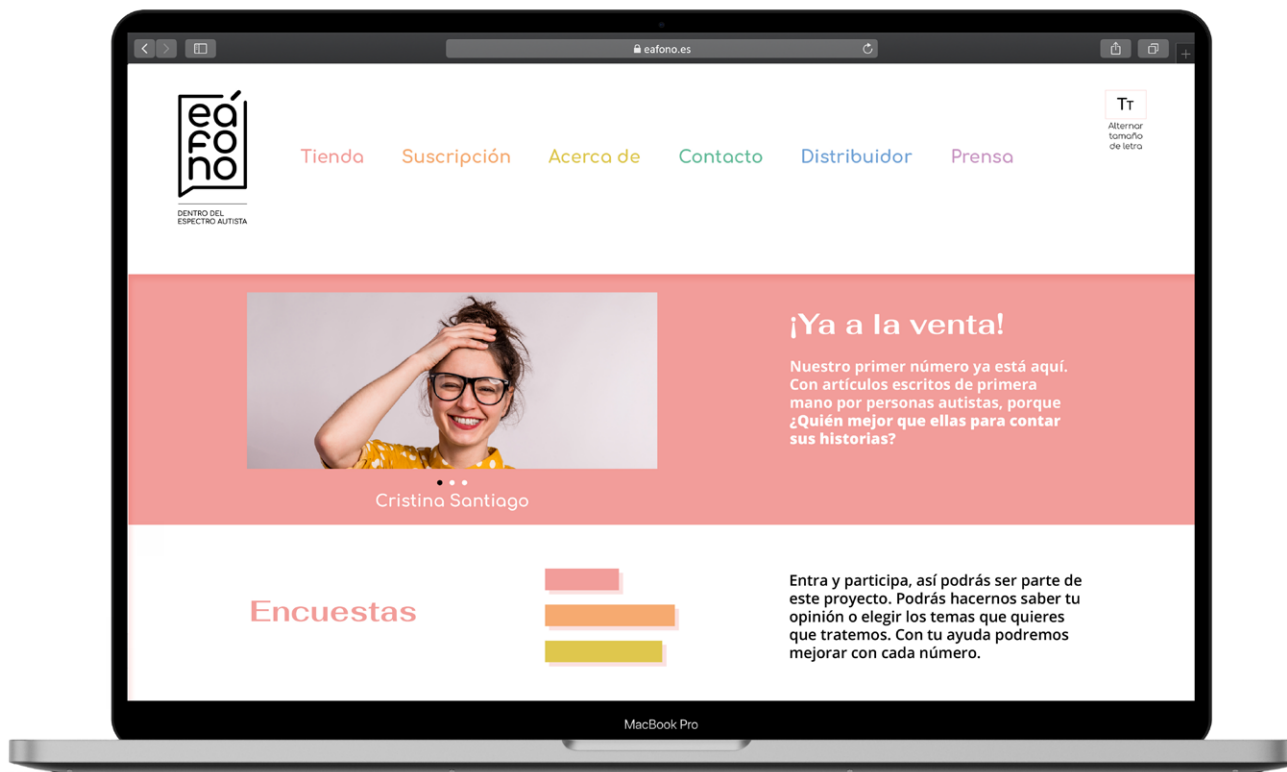




Página web



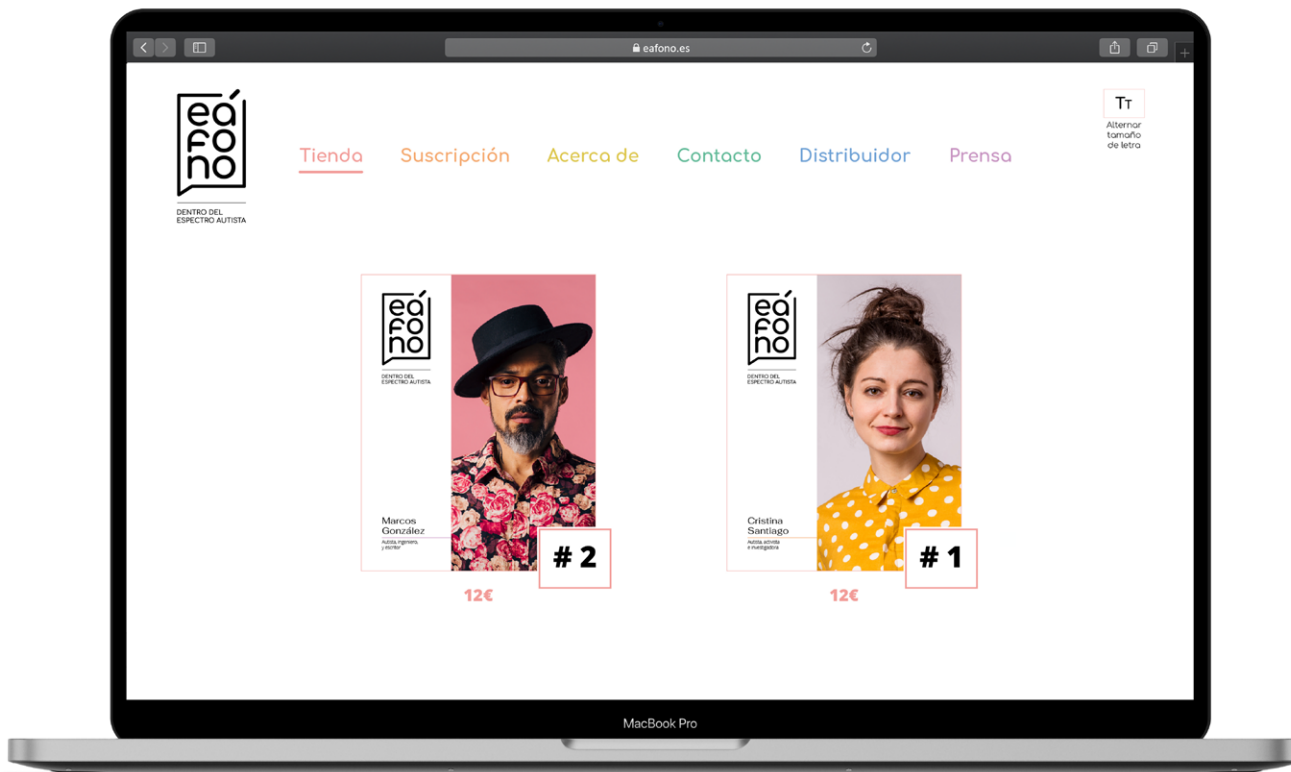
# Página de inicio



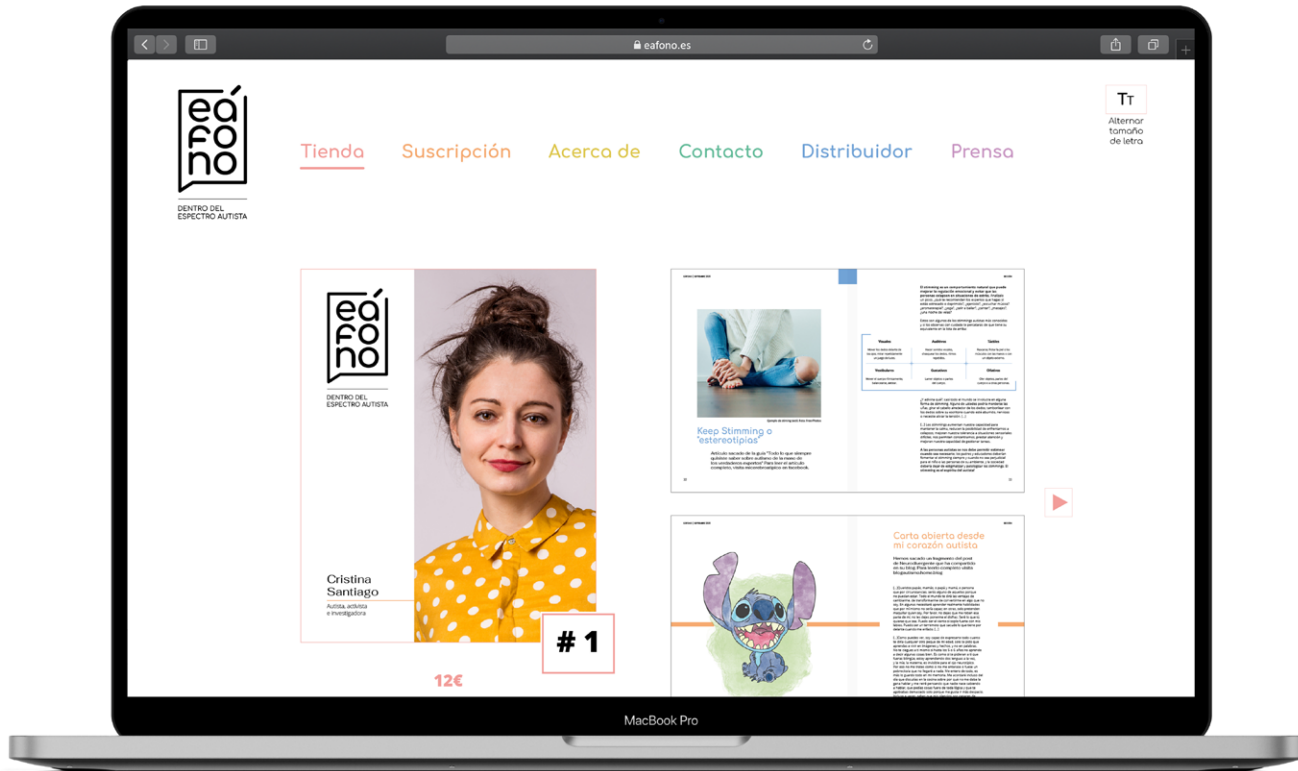
# Página de inicio



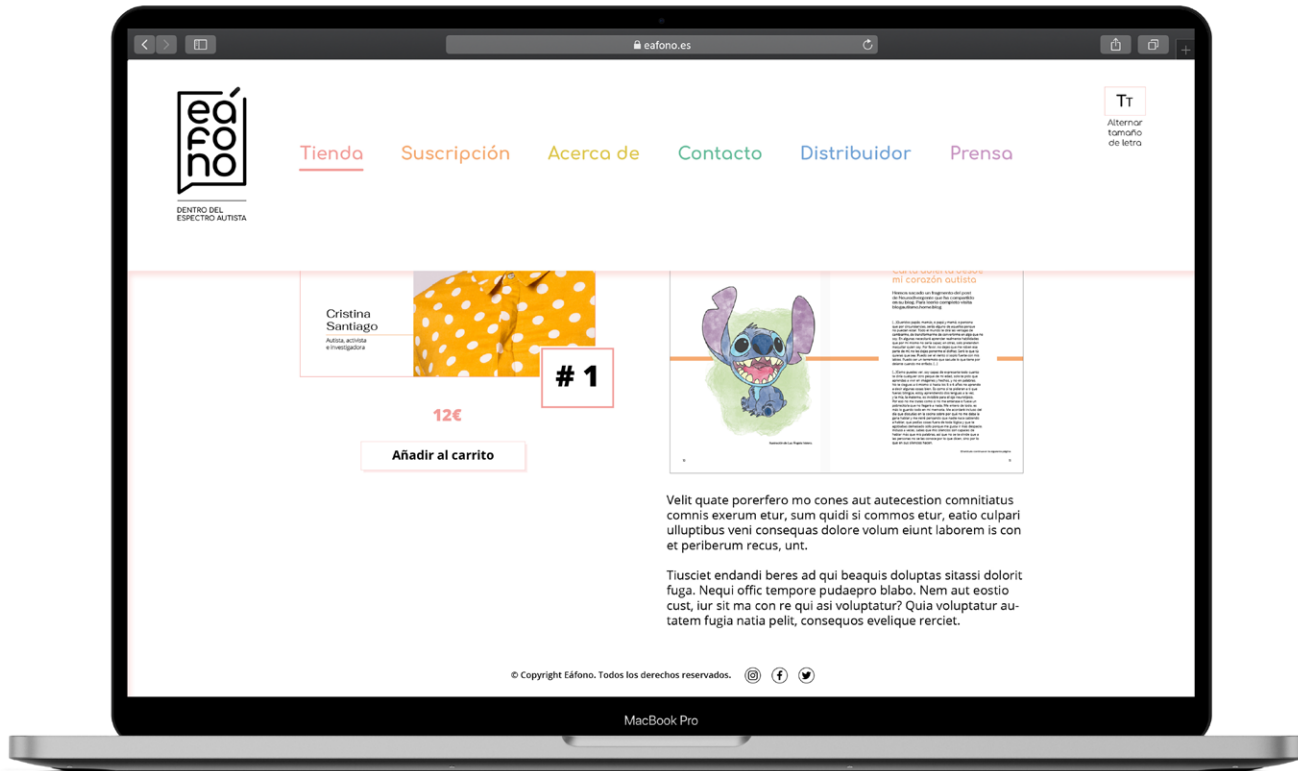
# Tienda



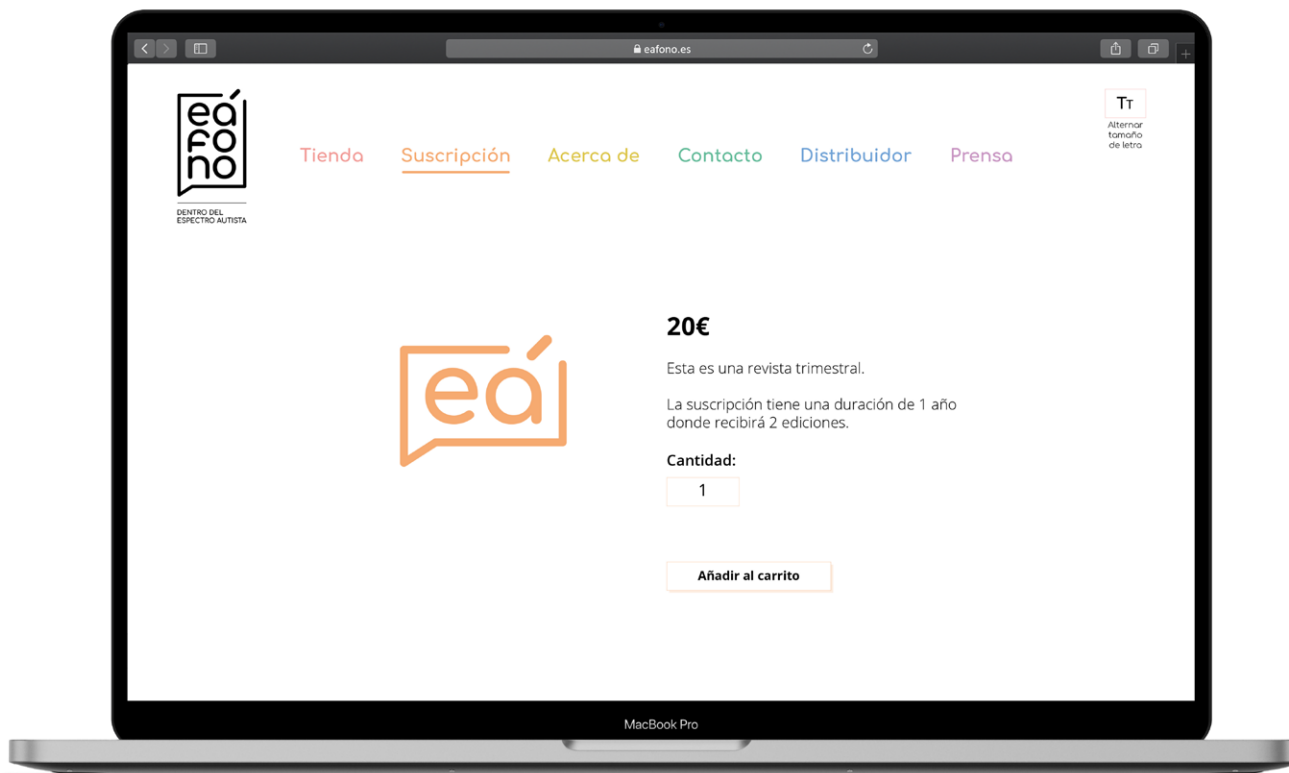
# Tienda



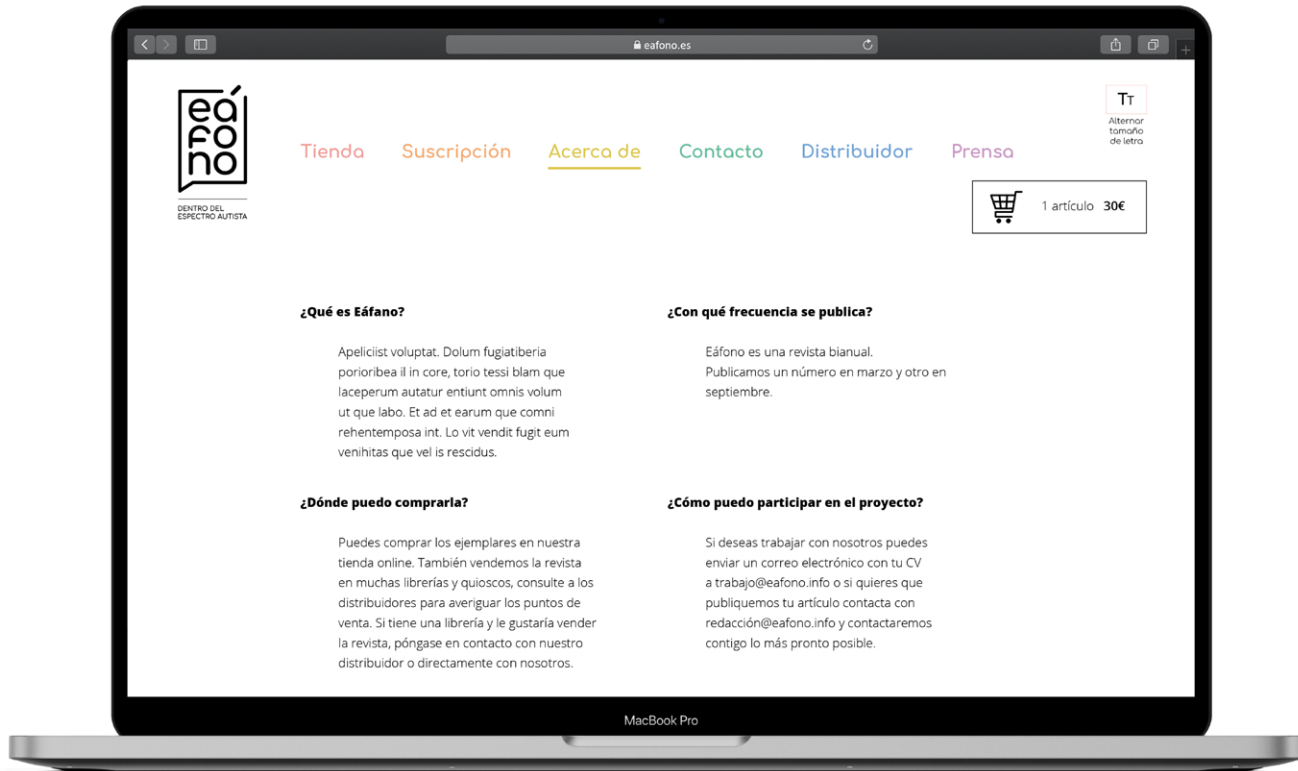
# Tienda



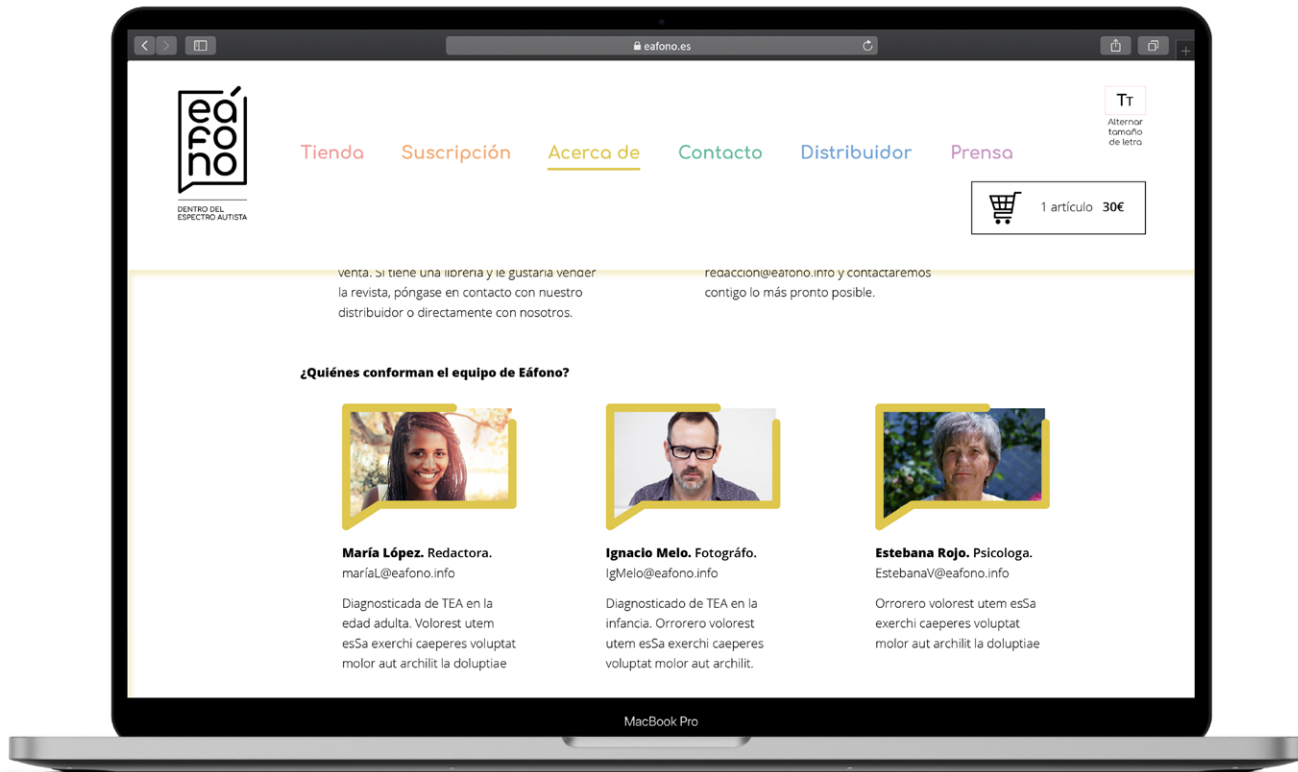
# Suscripción



# Acerca de

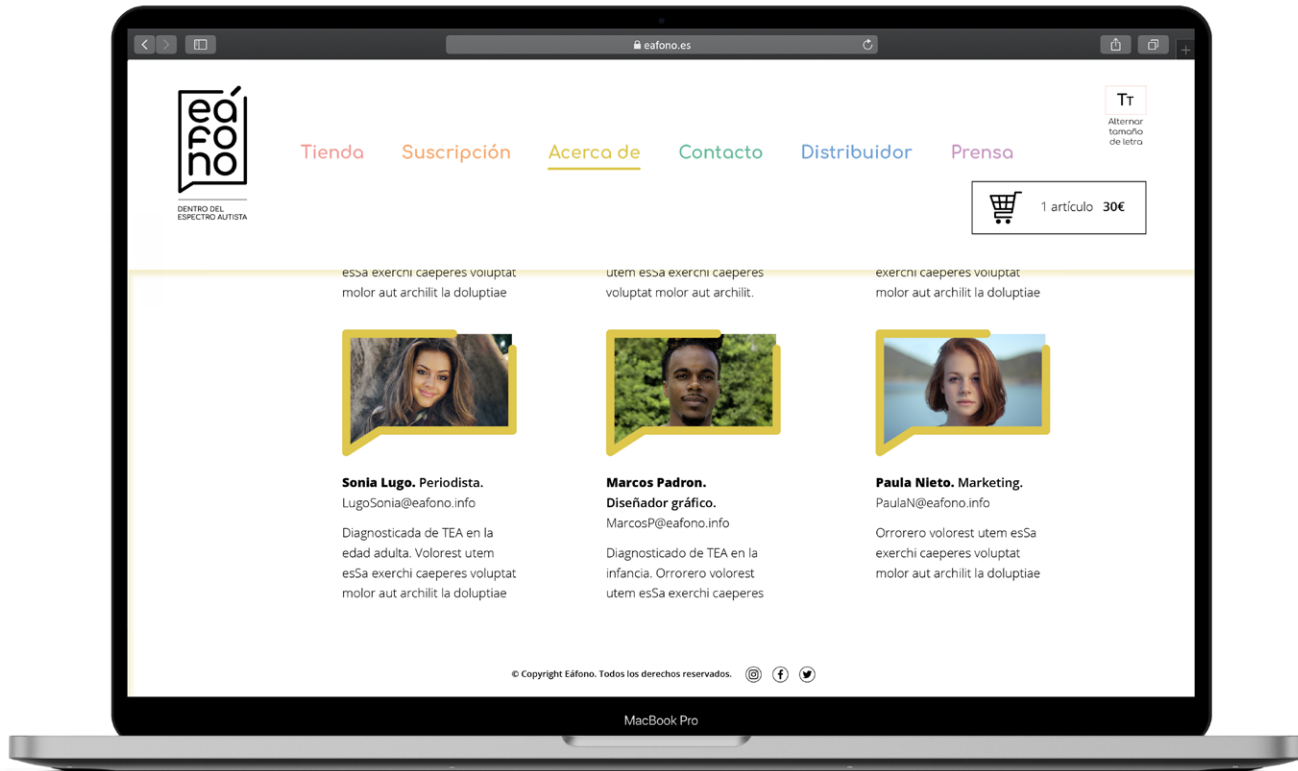


# Acerca de

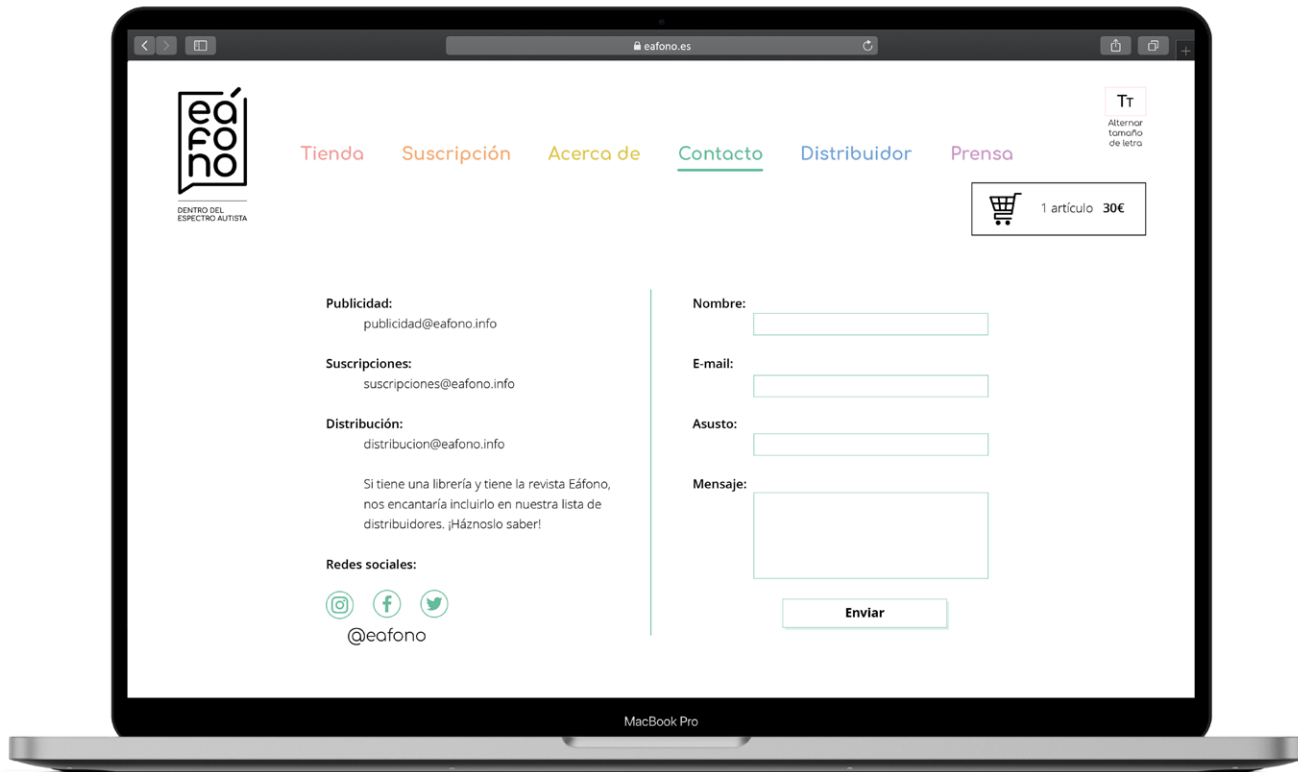




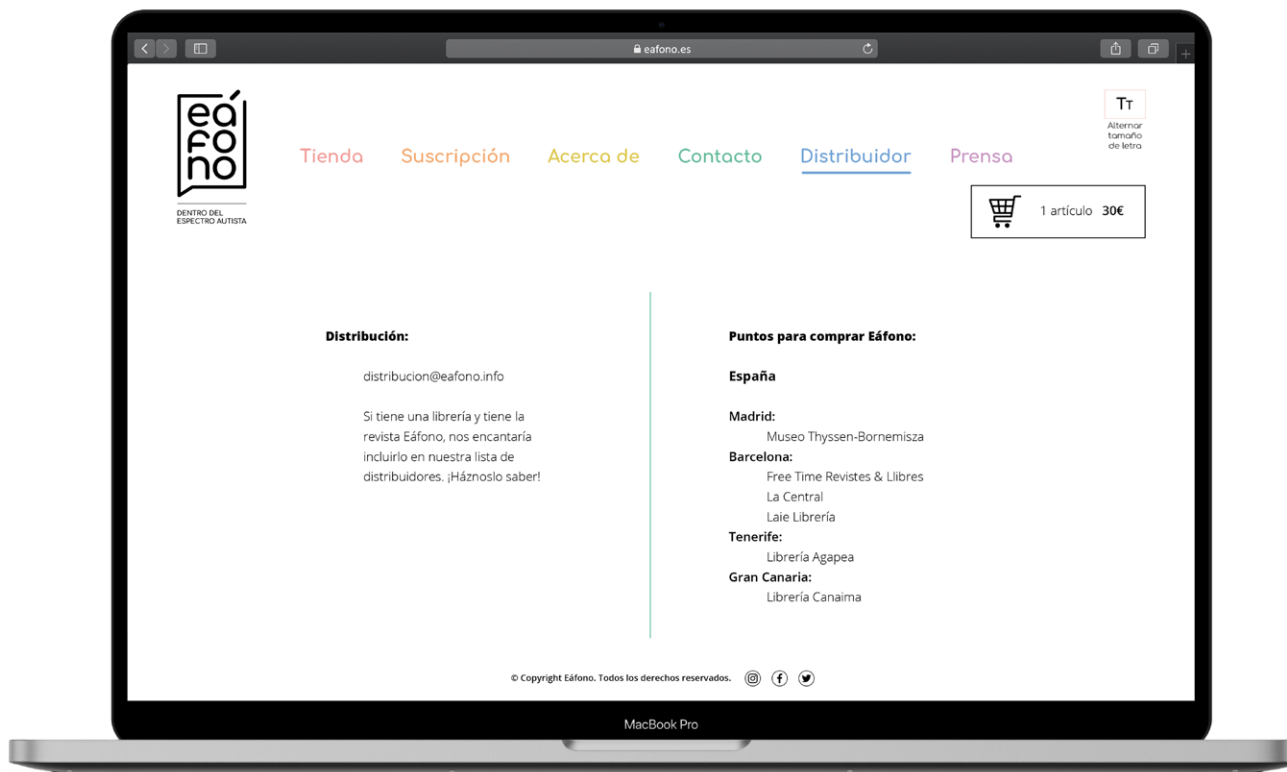
# Acerca de



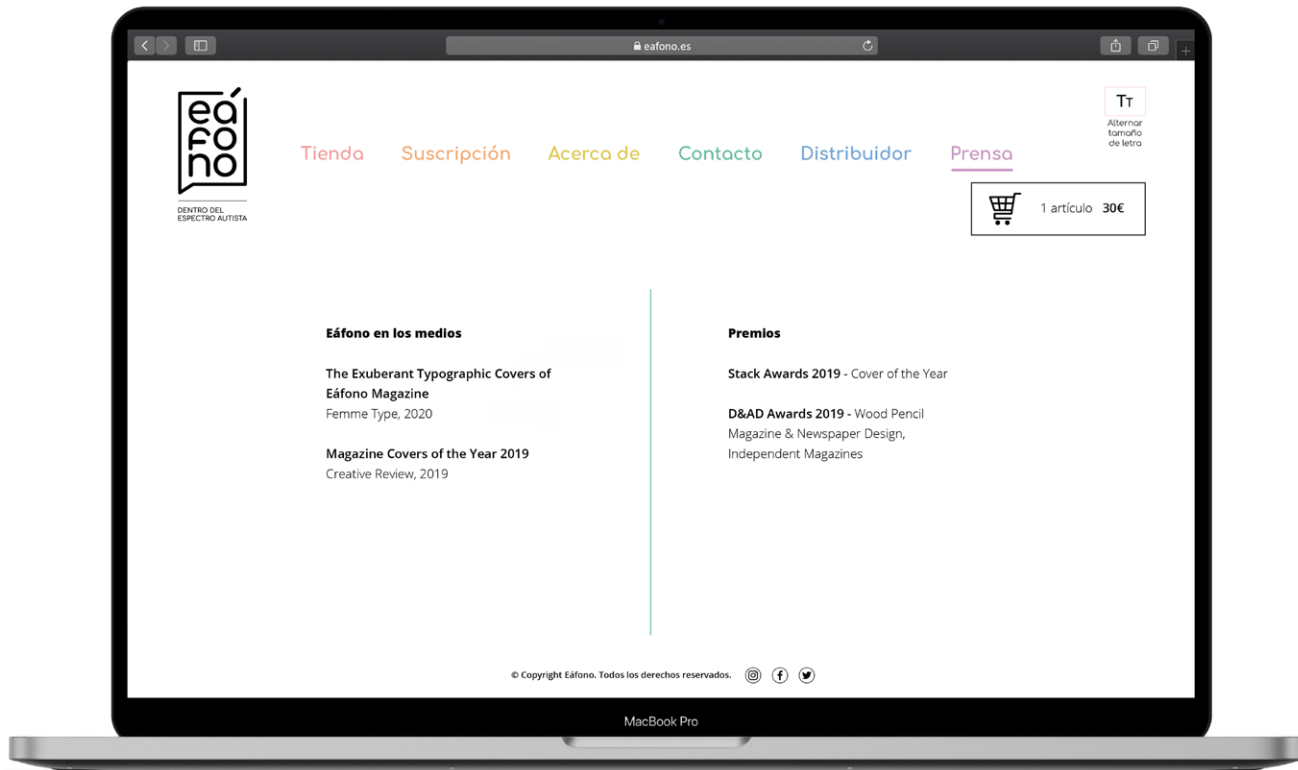
# Contacto



# Distribuidor



# Prensa







---

DENTRO DEL  
ESPECTRO AUTISTA

Manual de estilo  
editorial

Eáfono

# Índice

3	<b>Introducción</b>
4	<b>Estructura de la página</b>
5	Mancheta tipográfica
6	Columnas
7	Rejilla base
8	<b>Elementos de estilo</b>
9	Colores corporativos
12	Tipografía
13	Elementos tipográficos
17	Espacios en blanco
19	Otros elementos
23	<b>Estructura de páginas especiales</b>
39	<b>Tratamiento de imágenes</b>

# Introducción

Se ha realizado este manual de estilo editorial donde se han especificado una serie de elementos básicos para el adecuado manejo de todos los elementos de estilo, como la tipografía, las imágenes, los colores, etc., así lograremos para así unificar la marca dentro de este producto editorial.

A continuación se exponen los datos técnicos de los elementos de diseño.

Cualquier dato que no se especifique o que no quede completamente claro en este manual, tendrá que ser consultado con los departamentos de marketing y/o comunicación de Eáfono.

## **Política de confidencialidad**

Le recordamos que este manual de estilo editorial es exclusivo para uso de comunicación interna. La divulgación no autorizada de la información contenida constituye una violación de las políticas corporativas de Eáfono y será sujeto a sanciones correspondientes por la Auditoría.

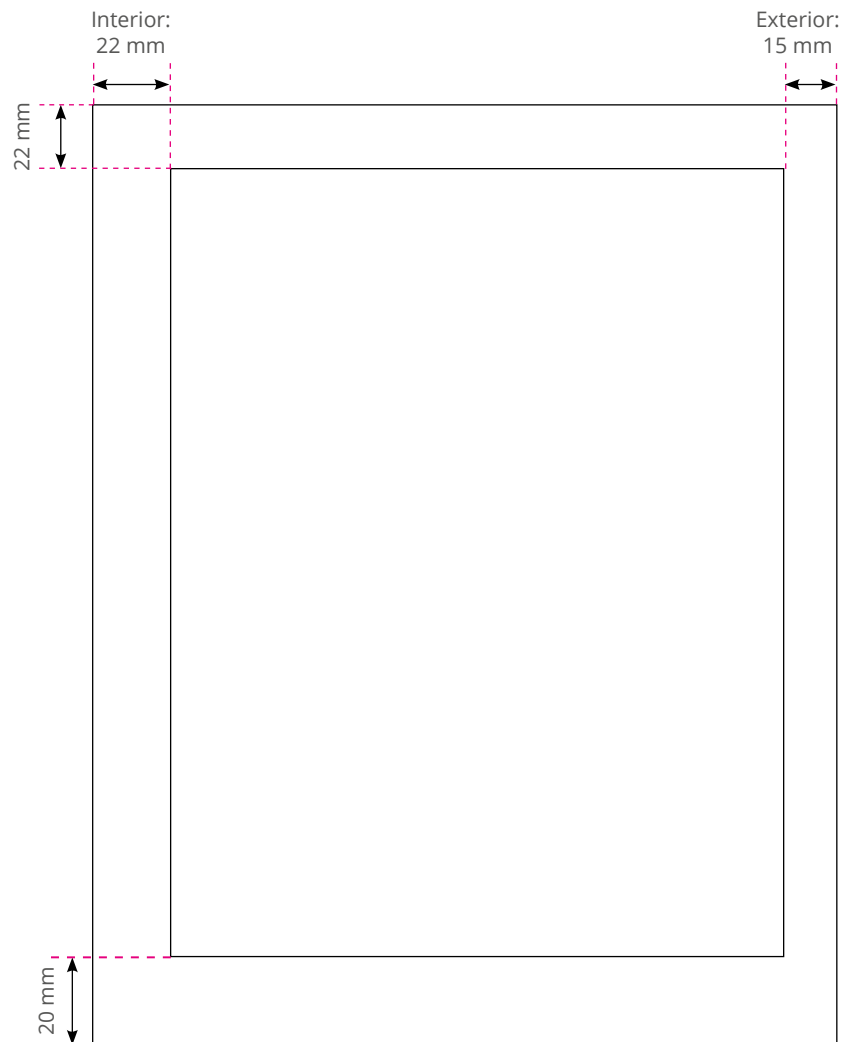




Estructura de  
la página

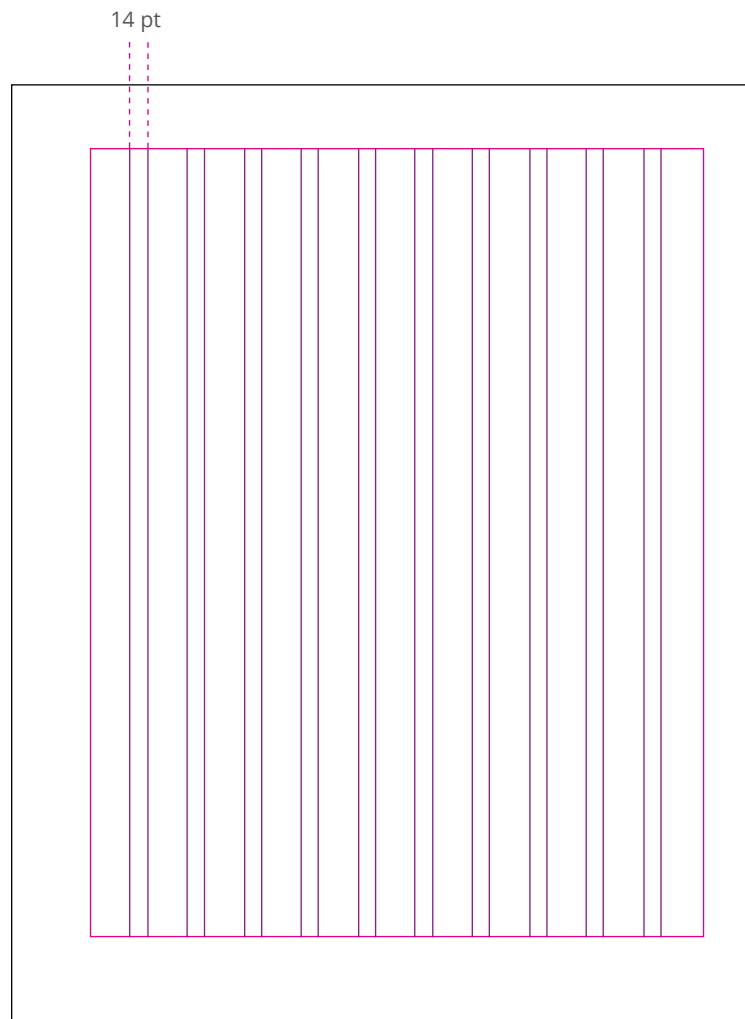
# Mancha tipográfica

**Formato:** 210 x 265 mm



# Columnas

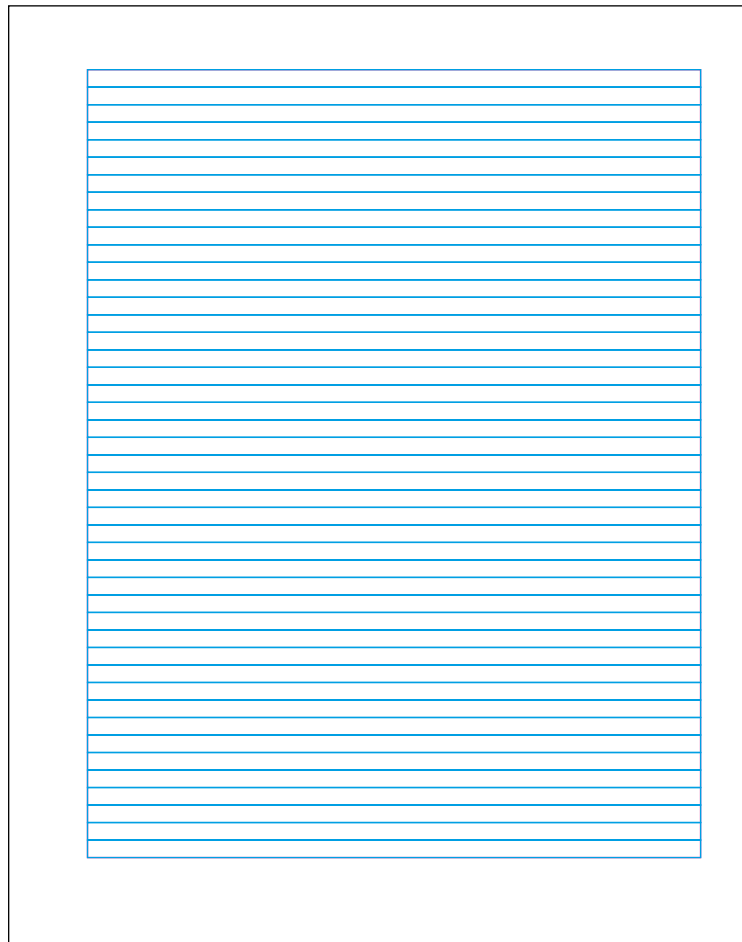
11 columnas



# Rejilla base

## 45 líneas

La cuadrícula comienza respecto al margen superior con un incremento de cada 14 pt y alineado perfectamente con el margen inferior.





Elementos de estilo

# Colores corporativos

## PANTONE 2340 C

C: 9%      R: 207  
Y: 66%     G: 111  
M: 40%     B: 119  
K: 0%

CF6F77



## PANTONE 2339 C

C: 0%      R: 240  
Y: 49%     G: 148  
M: 32%     B: 145  
K: 0%

F09491



## PANTONE 7410 C

C: 0%      R: 254  
Y: 41%     G: 173  
M: 59%     B: 119  
K: 0%

FEAD77



## PANTONE 729 C

C: 7%      R: 181  
Y: 45%     G: 129  
M: 66%     B: 80  
K: 18%

B58150



## PANTONE 7751 C

C: 2%      R: 202  
Y: 7%      G: 182  
M: 75%     B: 75  
K: 17%

CAB64B



## PANTONE 2459 C

C: 62%     R: 85  
Y: 0%      G: 175  
M: 49%     B: 146  
K: 0%

55AF92



## PANTONE Warm Gray 2 C

C: 6%      R: 203  
Y: 7%      G: 196  
M: 10%     B: 188  
K: 11%

CBC4BC



## PANTONE 658 C

C: 59%     R: 123  
Y: 27%     G: 164  
M: 0%      B: 219  
K: 0%

7BA4DB



## PANTONE 2066 C

C: 23%     R: 210  
Y: 49%     G: 141  
M: 0%      B: 211  
K: 0%

D28DD3



# Colores corporativos

Se ha asignado a cada sección un color, otros colores no serán permitidos.

Es importante tener en cuenta que el color es uno de los elementos que más ayudará al lector a ubicarse dentro de la revista, para ello se ha decidido que cada sección irá con un solo color, que se utilizará en las machetas, filetes, titulares y en algún texto dentro de cada uno de los artículos.

**PANTONE 2340 C**

**Opinión**  
(Texto)

**PANTONE 2339 C**

**Opinión**  
(filetes y manchas)

**PANTONE 7410 C**

**Mis experiencias**

**PANTONE 729 C**

**Glosario**

**PANTONE 7751 C**

**Humor**

**PANTONE 2459 C**

**En portada**

**PANTONE Warm Gray 2 C**

**Publicidad**  
(manchetas)

---

**PANTONE 658 C**

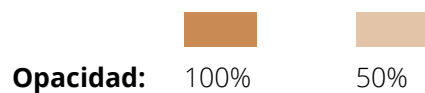
**Salud**

**PANTONE 2066 C**

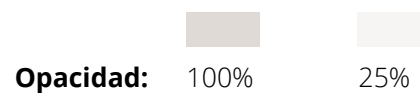
**Conversando**

## Colores corporativos. Opacidades.

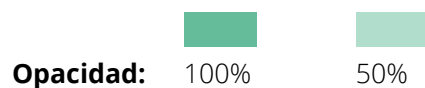
### PANTONE 729 C



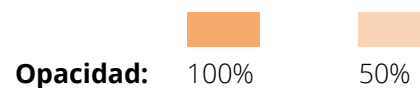
### PANTONE Warm Gray 2 C



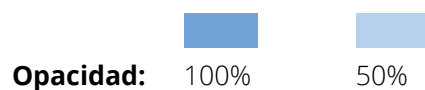
### PANTONE 2459 C



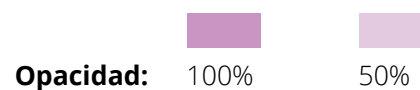
### PANTONE 7410 C



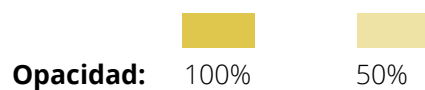
### PANTONE 658 C



### PANTONE 2066 C



### PANTONE 7751 C





# Tipografía

En negro las variables utilizadas de las diferentes familias tipográficas.

Az

Comportaa

Light

Regular

Medium

SemiBold

**Bold**

Az

Open Sans

Light

*Light Italic*

Regular

*Italic*

**SemiBold**

***SemiBold Italic***

**Bold**

***Bold Italic***

**Extra Bold**

***Extra Bold Italic***

Az

Fahkwang

ExtraLight

*ExtraLight Italic*

Light

*Light Italic*

Regular

*Italic*

**SemiBold**

***SemiBold Italic***

**Bold**

***Bold Italic***

# Elementos tipográficos

## Texto general

Open Sans - Light  
Cuerpo 11 pt.  
Interlíneado 14pt.

### Parrafo:

Alineado a la izquierda sin separación de palabras, a una sola columna y con espaciado entre párrafos de una línea sin sangría.

El texto siempre irá en negro, menos en los titulares de los artículos y en las preguntas de la sección “conversando”.

Máximo 8 columnas

Et qui numetum non nempores aped ut aut aut est volorpo rruptat iiscit a delles repellut. **Para destacados dentro del texto Open Sans - SemiBold** utat moluptat repe odigendus ent lanto et laborae estrum as quosanditate erum faccae voluptas dipidia qui ut quoditin parum harchil iur soluptatusti to imos ni officiam, quiaectes ipidem quaecae consequate conet voluptatur.

Qui bla quaspid quas ex ex es nistiumquam audi sume plabor aut vidunt ipiet idusam apicimu sciuntota nus, asit, a acit et restrum qui utemper natusa voluptist volorum temporeserum labo.

Mínimo 5 columnas

Lis doluptas et, occatem fugit et reptatquos iniscimpe etur sandi am autatur, coribusam, quias explabo riassim aximusciist, sunt hitam, sam everi vidi reic totaquam a illaciaerum aut omnimus.

**Para subtítulos dentro del texto se usará la Open Sans-Bold, 11 pt.**

Dolupti dolupta eprecto ruptas ipsam quo illorestion exero volore voluptate nihilia vit possim non niendant audaeptati.

## Títulos

Comfortaa - Ligh

Alineación a la izquierda sin  
separación de palabras

Cuerpo 29 pt e  
interlineado de 31 pt  
para titulares con un  
ancho de 8 columnas

Cuerpo 26 pt  
e interlineado  
de 30 pt para  
titulares con  
ancho de 5  
columnas

**Titulares en  
portadillas de sección  
en Fahkwang-  
SeminBold, cuerpo 15  
pt e interlíneo 18 pt**

Titulares en el sumario  
en Open Sans-  
Light, cuerpo 12 e  
interlíneo 14 pt.

## Destacados y entradas

### Destacados:

Comfortaa-Light

Alineación a la izquierda o centrado y sin separación de palabras

### Entradilla:

Fahkwang-Regular

Alineación a la izquierda sin separación de palabras.

Los destacados estarán un máximo de 7 columnas con cuerpo 18 pt e interlineado 20 pt. Siempre el texto tendrá el color de la sección.

Los destacados estarán en un mínimo de 5 columnas con cuerpo de 18 pt e interlineado de 20 pt. Podrá estar centrado si el diseño lo permite.

---

La entrada del artículo estará a un máximo de 8 columnas y un mínimo de 6. Se pondrá siempre en color negro y después del título del artículo.

## Otros elementos

### Pie de fotos:

Open Sans-Regular. Justificación a la derecha sin partición de palabras. Con solo la primera línea alineada a la cuadrícula.

### Redes sociales de la persona autora del artículo:

El nombre de la red social o página estará con Fahkwang-Bold con cuerpo de 8 pts e interlíneado 14 pt.

Para el usuario se utilizará la Fahkwang-Light con cuerpo 8 pt

### Encabezado y foliación

**El encabezado** de la página izquierda. Tendrá “Eáfono”, el mes y el año en versalita, en Comfortaa-Regular, con cuerpo 9 pt y justificado a la izquierda.

El encabezado de la página derecha estará justificado a la derecha.

**La foliación** estará Comfortaa-Light y cuerpo 9 pt .

El pie de fotos acompañará toda imagen.

El pie de fotos tendrá el ancho de columnas que tenga la imagen. Si el texto ocupa más de dos líneas se justificará a la izquierda.

---

#### Nombre de la red:

Usuario

#### Podrá estar justificado:

A la izquierda o derecha

---

EÁFONO | SEPTIEMBRE 2020

SECCIÓN

---

13

# Espacios en blanco

Los espacios en blanco son parte importante del diseño de Eáfono, ya que permiten que todos los elementos respiren y se vean con claridad.

A continuación se indicará con algunos ejemplos como se deben disponer de estos espacios.

Al tener una retícula de 11 columnas y donde la columna del texto principal es de 8 columnas y un mínimo de 5, nos deja varias columnas libres que podrán ser utilizadas para fotografía, destacados, esquemas o directamente dejar sin ningún elemento.

Se puede jugar con la ubicación de los títulos o entradillas y texto principal, con el fin de crear dinamismo mediante los espacios en blanco.

El **stimming** es un comportamiento natural que puede mejorar la regulación emocional y evitar que las personas colapsen en situaciones de estrés. Analízalo un poco. ¿qué te recomendarían los expertos que hagas si estás estresado o deprimido?, ¿ejercicio?, ¿escuchar música?, ¿aromaterapia?, ¿yoga?, ¿salir a bailar?, ¿cantar?, ¿masajes?, ¿una noche de velas?

Estos son algunos de los **stimmings** autistas más conocidos y si los observas con cuidado te percatarás de que tiene su equivalente en la lista de arriba:

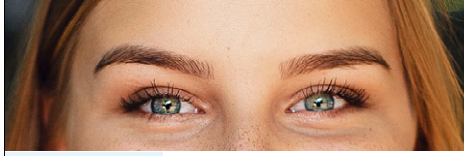
Visuales	Auditivos	Táctiles
Mover los dedos delante de los ojos; mirar repetidamente un juego de luces.	Hacer sonidos vocales, charquear los dedos, rítmicos repetidos.	Rascarse; frotar la piel o los músculos con la mano o con un objeto externo.
Vestibulares	Gustativos	Olfativos
Mover el cuerpo rítmicamente; balancearse, aleitar.	Lamer objetos o partes del cuerpo.	Oler objetos, partes del cuerpo o a otras personas.

¿Y advina qué?, casi todo el mundo se involucra en alguna forma de **stimming**. Alguno de ustedes podría morderse las uñas, girar el cabello alrededor de los dedos, tamborilear con los dedos sobre su escritorio cuando esté aburrido, nervioso o necesite aliviar la tensión. [...]

[...] Los **stimmings** aumentan nuestra capacidad para mantener la calma, reducen la posibilidad de enfrentarnos a colapsos, mejoran nuestra tolerancia a situaciones sensoriales difíciles, nos permiten concentrarnos, prestar atención y mejoran nuestra capacidad de gestionar tareas.

**A las personas autistas se nos debe permitir estimar cuando sea necesario:** los padres y educadores deberían fomentar el **stimming** siempre y cuando no sea perjudicial para el niño o las personas de su ambiente; y la sociedad debería dejar de estigmatizar y patologizar los **stimmings**. **El **stimming** es el espíritu del autista!**

33



Por otro lado, ¿cómo vamos a lograr la autonomía de las personas TEA si la mayoría de las asociaciones que encontramos son de familias "afectadas" y no de usuarios liderando proyectos para obtener la inclusión? Comprendo que las familias pueden sufrir mucho, pero ese sufrimiento viene del rechazo de la propia sociedad a lo diferente. Yo sé defenderme, yo puedo liderar proyectos. Y no solo puedo, sino debo, porque por mucho que una familia quiera a su familiar autista, nunca podrán tener la misma perspectiva que tenemos nosotros del mundo y muchas veces, sin querer, nos hacen daño cuando solo intentan ayudarnos. Precisamente por esto es importante la **visibilización** de personas autistas dando conferencias ellas solas, sin que nadie las modere o guie. Muchos padres y madres se sorprenden cuando me oyen hablar en público de autismo porque ellos no se imaginan que sus hijos puedan hacer lo mismo. Y precisamente esa limitación mental por parte de los padres y madres hace que el desarrollo personal de las personas autistas se vea mermado y no lideren una lucha que, sin lugar a duda, es nuestra, no de nuestro entorno. Este solo debe ocuparse de descubrir qué aspectos de su conducta son capacitistas y corregirlos. (Casi nada).

Espero que, no dentro de mucho, pueda ser graduada en Educación Infantil y Neuropsicología, además de Psicopedagoga. Y espero también que para ese entonces la gente no tema a que una persona NEAE (Necesidades Específicas de Apoyo Educativo) oriente a su hija NEAE, o que los propios adultos no teman permitirme ayudarles a superar los grandes obstáculos de su vida. Espero que, por el contrario, sean capaces de valorar el enriquecimiento que nos puede otorgar la diversidad y la intensa perspectiva que puedo aportar al mundo de la investigación.

**Ayélanos a que la sociedad sea más inclusiva, siéndolo tú también. Por una verdadera autonomía.**

Twitter: @nicolalvarez Instagram: @nicolalvarez

27

CARDIO | SEPTIEMBRE 2020

## Autismo, mujer, desconocimiento y capacitismo: un billete hacia el limbo

Por **Cristina Santiago Rodríguez**, persona autista, activista e investigadora.



Cuando me dijeron hace poco más de un año que era autista no podía creerme. ¿yo? ¿La de las constantes matriculas de honor? ¿la del exceso de empatía? ¿La que tiene pareja, quiere estudiar dos carreras y tiene miles de aspiraciones? Sí, yo. En ese momento una explosión de preguntas atacaba a mi cerebro y a mi identidad. ¿Acaso si fuese autista no se habrían dado cuenta cuando era niña? Es decir, esas cosas "se notan", ¿no? Por aquel entonces era una más de esas personas autistas en el desconocimiento del espectro autista. Mi entorno tampoco ayudaba mucho, pues lo poco que sabía de autismo provenía de películas o series en las que los autistas eran sujetos encerrados en burbujas indestructibles e inamovibles, sin intención ni posibilidad de interactuar con otros, ni ponerse en su lugar.

**Por lo tanto, fue cediendo la necesidad de...**

32



## Keep Stimming o "estereotipias"

Artículo sacado de la guía "Todo lo que siempre quisiste saber sobre autismo de la mano de los verdaderos expertos" Para leer el artículo completo, visita [micerebroatipico](#) en facebook.

32

## Espacios en blanco

Se dejará en la mayoría de casos un espacio de dos líneas superiores o inferiores o mínimo una columna en la parte izquierda o derecha entre imágenes y texto.

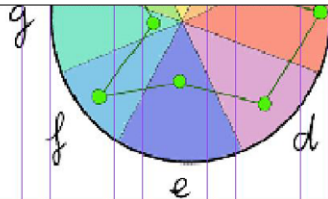


Gráfico realizado por Cristina que explica el autismo en un círculo en el que una persona autista tiene una serie de características y necesidades.

Obviamente hay una serie de características comunes, pero **muchas personas tenemos un diagnóstico muy tardío porque solo contabilizan esas características cuando están al límite en cuanto a necesidades**, sin darse cuenta de que en un nivel de necesidades más bajo también se producen situaciones de riesgo en nuestro día a día.



Artículo extraído del blog [maternidadatipica.wordpress.com](https://maternidadatipica.wordpress.com).  
Visita su página para leer el artículo completo.

Estos días se habló mucho sobre el asperger en los medios, y más allá de que esto se haya generado por un episodio lamentable, y por la cantidad de información errónea que también circula, bienvenido sea.

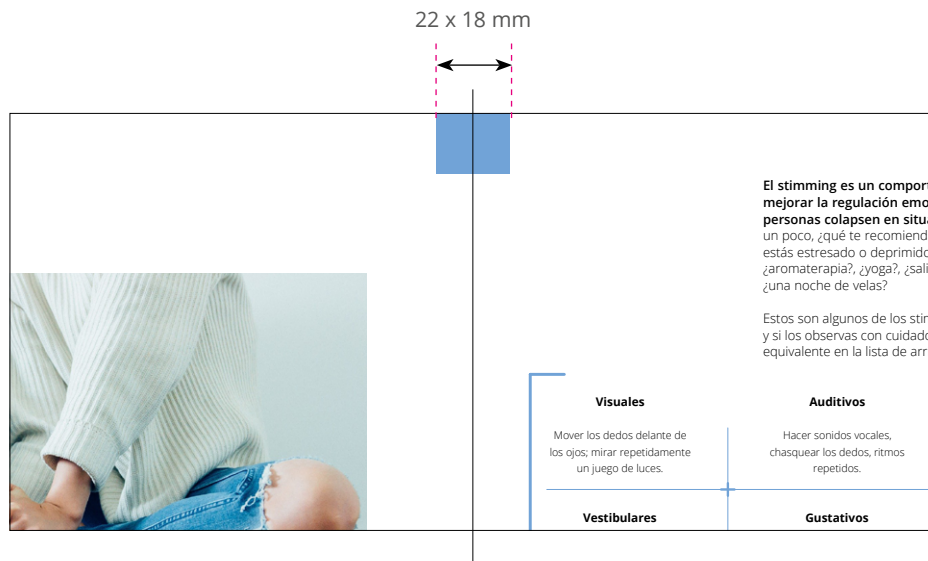
Pero me llama poderosamente la atención todo lo que se llegó a hablar sobre nosotros, sin casi siquiera preguntarnos a los aludidos. Por ejemplo, leí una nota titulada algo así como «Asperger en

# Otros elementos de estilo

## Manchetas de color

Como hemos visto anteriormente se colocarán en el staff, editorial y en las portadillas, pero también las colocaremos en los siguientes casos:

1. En el centro de algunos pliegos. Esto ayudará al lector a identificar en que sección se encuentra.
2. En la sección "glosario", las manchetas acompañarán a la inicial de la palabra. Se alinearán con la línea base de la cuadrícula superior.



3 x 7 mm

## Glosario

**Alista:**  
Término utilizado en la comunidad autista para referirse a toda persona que no está en el espectro autista.  
Alista viene del griego "allos" que significa lo otro y el sufijo "ismus" que significa condición de, es decir condición de estar centrado en lo exterior. A diferencia de autismo que sería de estar centrado en lo interior.

**Luz de gas:**  
Es una forma de manipulación psicológica que busca sembrar la duda en un individuo objetivo o en los miembros de un grupo objetivo, haciéndolos cuestionar su propia memoria, percepción y cordura. Utilizando la negación persistente, la desorientación, la contradicción y la mentira, intenta desestabilizar a la víctima y deslegitimar las creencias de la víctima.

**Deshumanizar:**

**Neuronorma:**

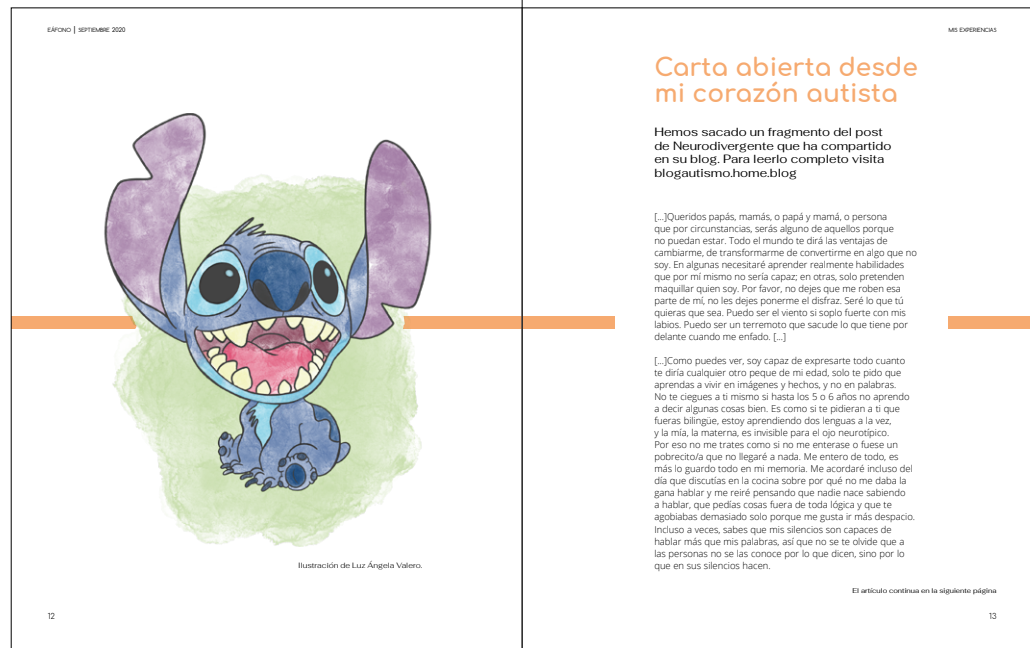


# Otros elementos de estilo

## Filetes.

Se encontrarán en gran parte del diseño editorial. Los casos más llamativos los encontramos a continuación:

1. En la sección “mis experiencias”, se encuentran los filetes de mayor cuerpo, 14 pt, igual que el interlíneado del texto.



# Otros elementos de estilo

Se podrán ubicar tanto vertical como horizontalmente.



El estanque de los carpas. 2019. Obra de Ana López Jiménez.

Blog  
analopezartwksite

16

MIS EXPERIENCIAS

## Mi amor por el arte

Para acceder al artículo completo de Ana López Jiménez, visita la página de Confederación Autismo España.

Siempre me ha llamado la atención pintar desde muy temprana edad. Observando cuadros de diferentes artistas, viendo exposiciones y leyendo libros me ha dado cuenta de que, en un futuro, me encantaría dedicarme profesionalmente al arte. El arte es un medio de expresión, podemos expresar lo que sentimos y lo que vemos, además de que nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos y mostrar los siguientes valores como la sensibilidad humana, la diversidad y la esencia del artista. El arte y la diversidad están unidos; pienso que todas las personas somos un color que forma parte de una gran paleta llamada sociedad.

### Mi visión a través del Síndrome de Asperger

Cuando estaba en mi etapa preescolar me diagnosticaron síndrome de Asperger, un trastorno del desarrollo que implica cierta dificultad para comprender el mundo y la sociedad que me rodea, pero ello no me impide llevar una vida normal. Es una forma de ver las cosas desde un punto de vista diferente. Con los años y con mucho apoyo he ido mejorando y logrando mis metas; gracias al arte también he podido expresar mis sentimientos, me encanta pintar y expresar libremente mi mundo interior. Quiero demostrar que las metas no son inalcanzables, todos podemos lograr lo que nos proponemos, demostrando el valor de la inclusión a través del arte y las diferentes etapas de la vida que se han vivido reflejadas artísticamente.

[...]Mi gran objetivo es lograr un reconocimiento como artista y dar más visión a las personas con TEA. Sobre todo, eliminar la ignorancia y los estigmas negativos hacia el trastorno del desarrollo a través del talento y lograr una inclusión social y laboral.

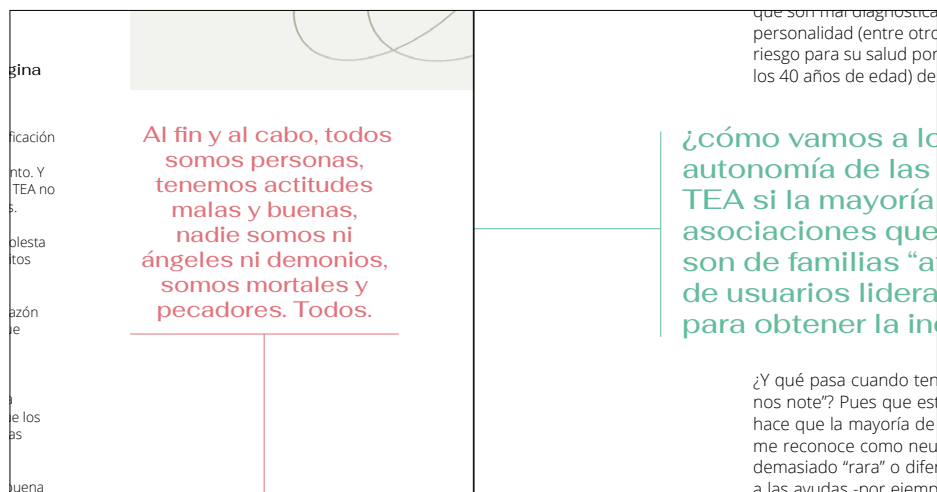
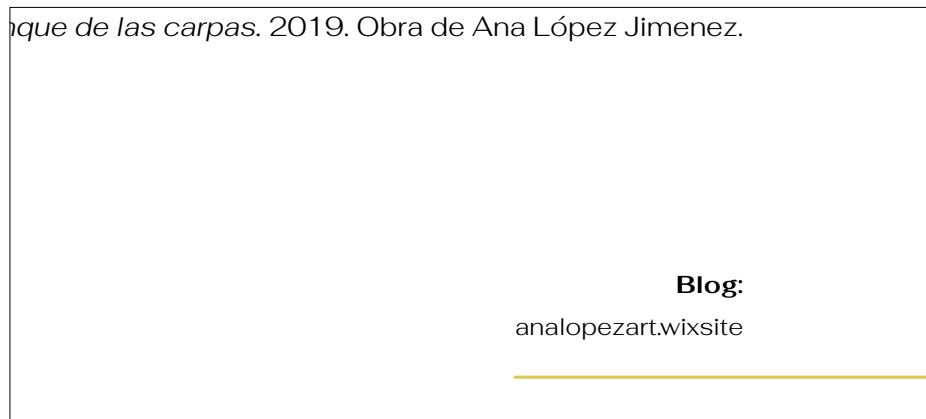
**Ana López Jiménez**

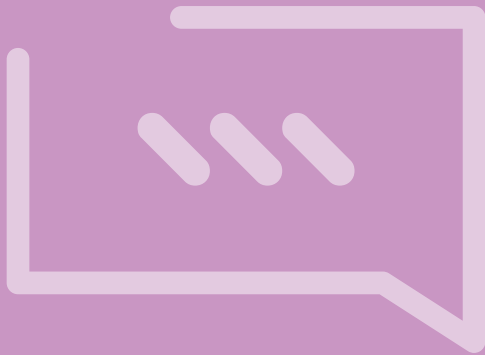
17

## Otros elementos de estilo

### Filetes.

2. Con un cuerpo de 1pt y en PANTONE 7751 C, este filete acompañará a las redes sociales de la persona autora de los artículos.
3. Con un cuerpo de 0.5 pts, este filete acompañará a los destacados dentro del artículo, en el color de la sección y con una separación de una línea de interlineado del texto. Se ubicará en la parte inferior del texto si este esta centrado y en la izquierda o derecha si este esta justificado en bandera.





Estructura de  
páginas especiales

# Portada

El isologo se usará en la versión monocromática y en negativo o con los colores corporativos, otros colores no serán permitidos.

Para lograr un estilo claro en todos los números se diseñarán todas las portadas con esta maquetación.

La fotografía siempre que se pueda, será un retrato con un primer plano.

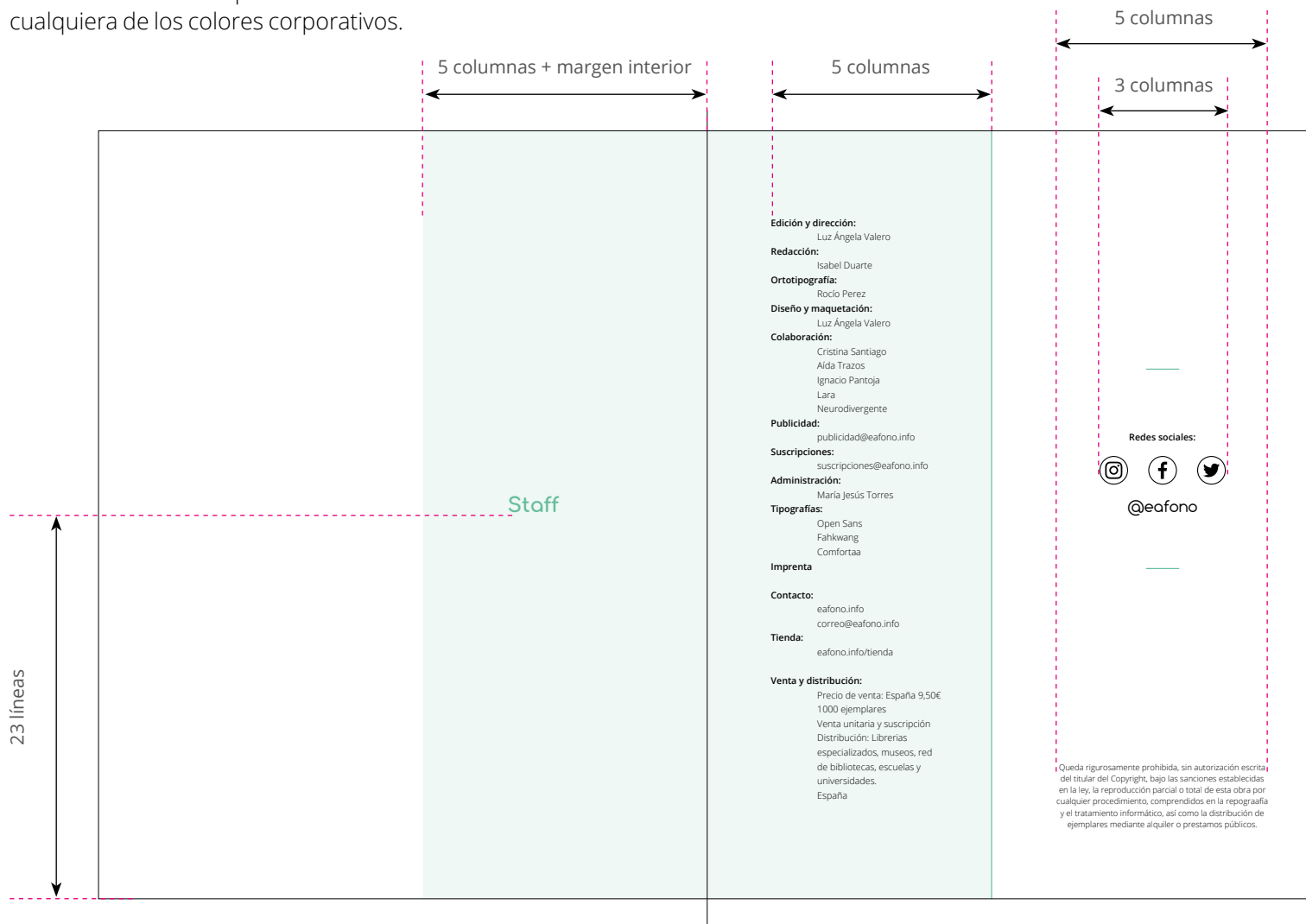
## Tipografía:

1. Fahkwang-Regular  
Cuerpo 23 pt.  
Interlíneado 25 pt.
2. Open Sans-Light  
Cuerpo 12 pt.  
Interlíneado 25 pt.



# Staff

La mancheta de color podrá tener cualquiera de los colores corporativos.



# Staff

## Tipografía

1. Comfortaa-Regular  
Cuerpo: 20 pt.
2. Open Sans-SemiBold  
Cuerpo: 9 pt.  
Interlineado: 14 pt.
3. Open Sans-Light  
Cuerpo: 9 pt.  
Interlineado: 14 pt  
Sangría izq: 16 mm
4. Open Sans-SemiBold  
Cuerpo: 9 pt.  
Interlineado: 14pt.
5. Comfortaa-Regular  
Cuerpo: 15 pt.  
Interlineado: 18 pt.
6. Open Sans-Light  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 11 pt

### 1 Staff

2  
3

**Edición y dirección:**

Luz Ángela Valero

**Redacción:**

Isabel Duarte

**Ortotipografía:**

Rocío Perez

**Diseño y maquetación:**

Luz Ángela Valero

**Colaboración:**

Cristina Santiago

Aída Trazos

Ignacio Pantoja

Lara

Neurodivergente

**Publicidad:**

publicidad@eafono.info

**Suscripciones:**

suscripciones@eafono.info

**Administración:**

María Jesús Torres

**Tipografías:**

Open Sans

Fahkwang

Comfortaa

**Imprenta**

**Contacto:**

eafono.info

correo@eafono.info

**Tienda:**

eafono.info/tienda

**Venta y distribución:**

Precio de venta: España 9,50€

1000 ejemplares

Venta unitaria y suscripción

Distribución: Librerías

especializados, museos, red

de bibliotecas, escuelas y

universidades.

España

4

**Redes sociales:**



@eafono

5

6

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita del titular del Copyright, bajo las sanciones establecidas en la ley, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier procedimiento, comprendidos en la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

# Editorial

Se ajustará la mancha a los márgenes con una opacidad del 10%. Se podrá utilizar cualquier color corporativo.

Se intentará centrar verticalmente todo el contenido.

## Tipografía


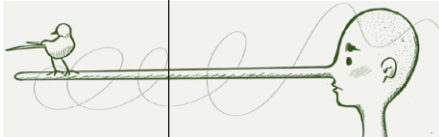




1. Comfortaa-Bold  
Cuerpo: 20 pt.  
Interlíneado: 19 pt.
2. Fahkwang-Regular  
Cuerpo: 12 pt.  
Interlíneado: 19 pt.
3. Open Sans-Light  
Cuerpo: 11 pt.  
Interlineado: 14 pt.
4. Fahkwang-Light  
Cuerpo: 9 pt.





# Índice





Se asignará a cada sección alguna de las imágenes de los artículos. Siempre se alinearán todos los elementos. A continuación un ejemplo.

 <p><b>Mi experiencia</b> Pág.11</p> <p>Carta abierta desde mi corazón autista. Pág.13</p> <p>Mi amor por el arte. Pág.17</p>	<p><b>En portada</b> Pág.25</p>  <p><b>Autismo, mujer, desconocimiento y capacitismo: un billete hacia el limbo</b></p> 	<p><b>Infografía</b> Pág.30</p> <p><b>Opinión</b> Pág.39</p> <p>Soy asperger y puedo hablar por mí misma Pág.41</p> <p>Los TEA también mentimos Pág.42</p>	<p><b>4 columnas</b></p>  <p><b>Salud</b> Pág.33</p> <p>Keep Stimming o "estereotipias" Pág.34</p> <p>Insomnio y autismo Pág.36</p>
<p><b>Conversando</b> Pág.45</p> <p>Ignasio Pantoja Pág.46</p>			<p><b>Humor</b> Pág.48</p> <p><b>Glosario</b> Pág.49</p> 

# Índice

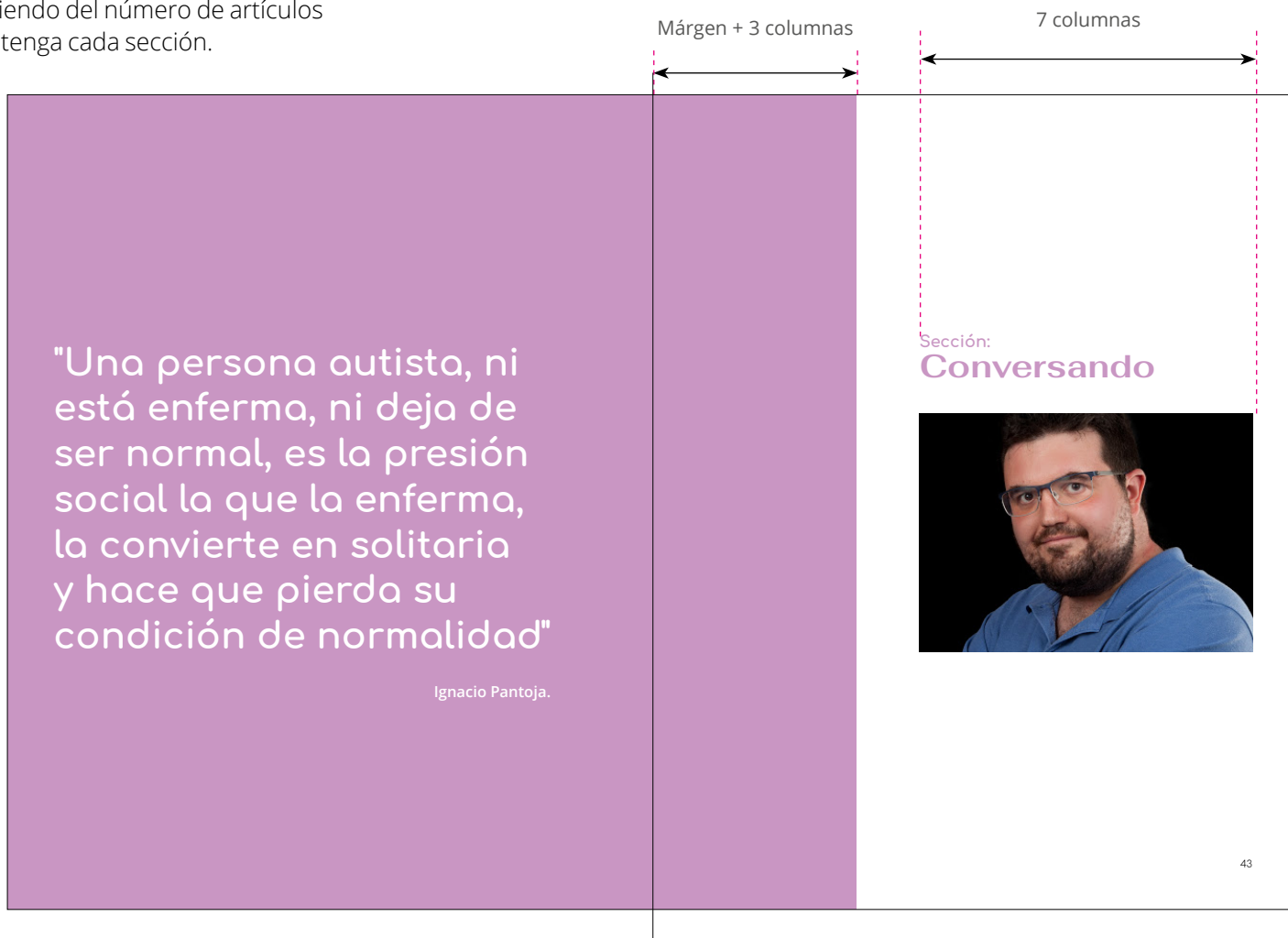
## Tipografía

1. Open Sans-SemiBold  
Cuerpo: 13 pt.  
Interlineado: 16 pt.  
Alienar solo primera línea a cudrícula.
2. Open Sans  
Light  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 18 pt y 11pt
3. Open Sans  
SemiBold y Light  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 10pt.
4. Comfortaa  
Regular  
Cuerpo: 16 pt.  
Interlineado: 29 pt.

	<p>Infografía <span>Pág.30</span></p> 	
<p><b>1</b> <b>Autismo, mujer, desconocimiento y capacitismo: un billete hacia el limbo</b></p>	<p><b>2</b> <b>Opinión</b> <span>Pág.39</span></p> <p><b>3</b> Soy asperger y puedo hablar por mí misma <span>Pág.41</span></p> <p>Los TEA también mentimos <span>Pág.42</span></p>	<p>Salud</p> <p>Keep Stimming o "estereotipias"</p> <p>Insomnio y autismo</p>
		<p>Humor</p> <p>Glosario</p> 

# Portadillas de sección

La mancheta de color y el ancho de las imágenes y el texto se adaptará dependiendo del número de artículos que contenga cada sección.



# Portadillas de sección



# Portadillas de sección



# Portadillas de sección

Márgen + 1 columna


4 columnas

"Yo nunca entendí que esperabais la sociedad que fuesen los niños "normales". Todos jugamos, todos queremos aprender y todos queremos, ante todo, ser felices y amados"


Neurodivergente

Sección:  
**Mis experiencias**


Carta abierta desde mi corazón autista  
Autora: Neurodivergent2




Mi amor por el arte  
Autora: Ana López Jiménez



Autismo desde la resiliencia  
Autora: Alma Guerrero



No me toques (pero quíereme)  
Autora: Monse Navarro



9

# Portadillas de sección

## Tipografía

1. Fahkwang  
Medium  
Cuerpo: 14 pt  
Interlineado: 11 pt
2. Open Sans  
Regular  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 11 pt.
3. Open Sans  
Light  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 18 pt y 11pt
4. Open Sans  
SemiBold y Light  
Cuerpo: 8 pt.  
Interlineado: 10pt.
5. Comfortaa  
Regular  
Cuerpo: 16 pt.  
Interlineado: 29 pt.

1

Nunca entendí que os abais la sociedad que hacen los niños "autistas". Todos jugamos, pero queremos aprender y jugar, pero queremos aprender a ser felices y amados"

Neurodivergente

2 Sección:

3 Mis experiencias

4 Carta abierta desde mi corazón autista

5 Autora: Neurodivergent2

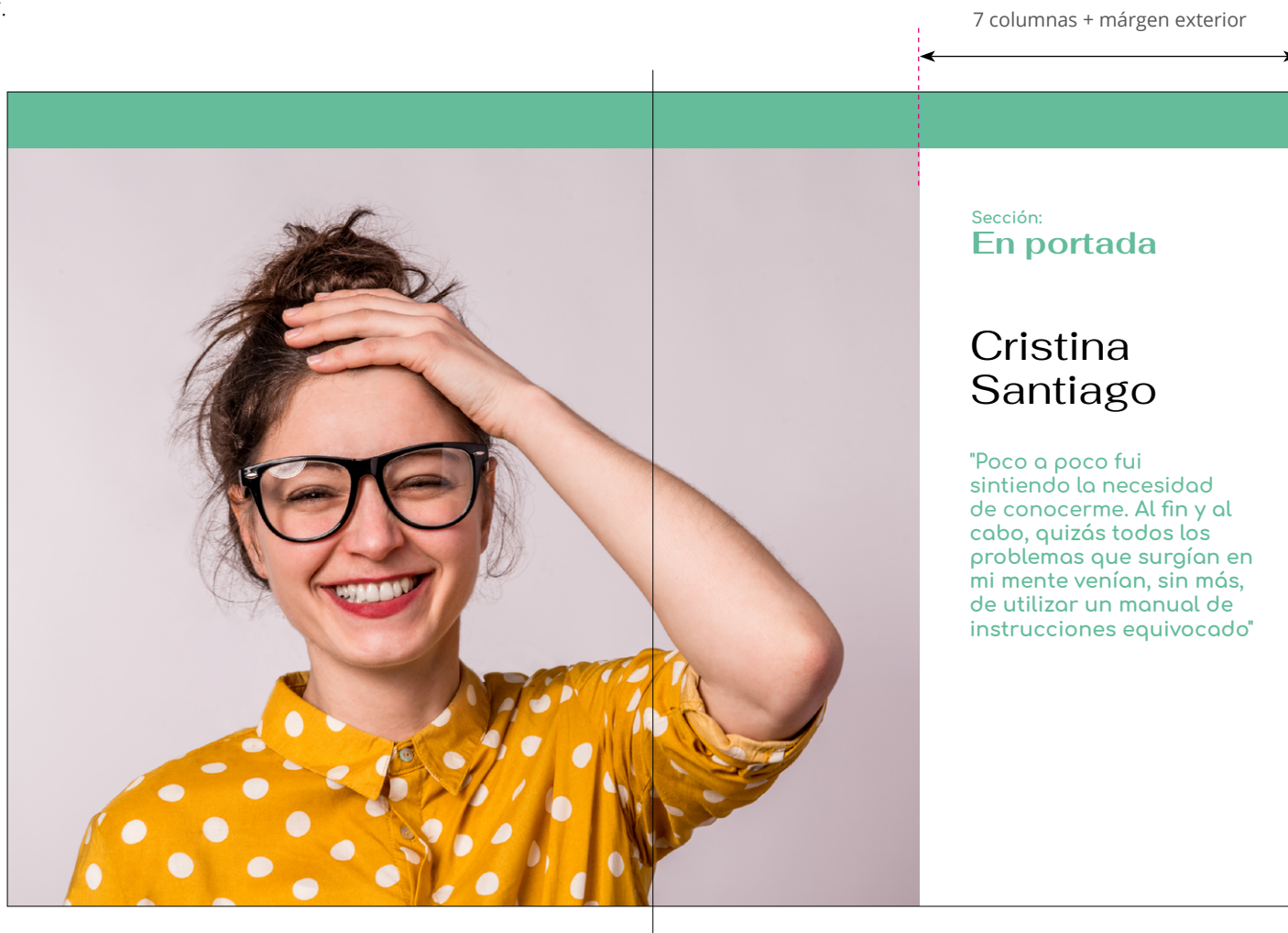


Autismo desde la resiliencia

Autora: Alma Guerrero

## Portadillas de sección

Con la imagen a sangre y a doble página.  
Única portadilla que no sigue el estilo anterior.





# Portadillas de sección

## Tipografía

1. Comfortaa  
Bold  
Cuerpo: 29 pt.  
Interlineado: 32 pt.
2. Fahkwang  
Bold  
Cuerpo: 29 pt  
Interlineado: 28 pt
3. Fahkwang  
Regular  
Cuerpo: 38 pt  
Interlineado: 41 pt
4. Comfortaa  
Bold  
Cuerpo: 19 pt.  
Interlineado: 22 pt.



# Humor

La sección de humor al igual que la sección de glosario, llevarán el nombre de la sección dentro de la misma página del contenido.

## Tipografía:

1. Fahkwang-Bold  
Cuerpo: 29 pt

EAFONO | SEPTIEMBRE 2020

## 1 Humor

**Alejandra Aveces y Alita**  
Alejandra Aveces es una diseñadora e ilustradora. Así describe a su personaje en twitter: "Soy Alita, #SoyAutista. Autora de un cuento y un libro. Viajo y como chocolates."  
Twitter: @HistCotidianas  
Página web: alejandraaveces.com



**Hechos durante la cuarentena**  
④ Descubí que hay un trapa especial para cada caso: uno para la cocina, otro para el baño, otro para el baño.  
No Esé trapa más.  
@HistCotidianas

**Está terminantemente prohibido hacer videollamadas sin preguntar antes por mensaje. Lo dice la Constitución.**  
¡Tina, hola! ¡Hola!  
@HistCotidianas



**Aida Trazos**  
Aida es autista, tiene 36 años. Es jefa de un departamento de diseño de aplicaciones para móviles. En su tiempo libre realiza tiras cómicas basadas en sus propias experiencias.  
Twitter: @AidaTrazos  
buymeacoffee: aida trazos

# Glosario

Única página donde el texto se encontrará en dos columnas.

1. Open Sans-Bold  
Cuerpo: 11 pt.  
Interlineado: 14 pt.
2. Open Sans-Bold  
Cuerpo: 10 pt.  
Interlineado: 14 pt.

5 columnas

1 columna

SECCIÓN

## Glosario

**1 Alista:**

**2** Término utilizado en la comunidad autista para referirse a toda persona que no está en el espectro autista.

Alista viene del griego "allos" que significa lo otro y el sufijo "ismus" que significa condición de, es decir condición de estar centrado en lo exterior. A diferencia de autismo que sería de estar centrado en lo interior.

**Deshumanizar:**

Negar el valor humano a una persona, despojándola de derechos.

**Empatía:**

Palabra griega que significa "ofrecer" y se define comúnmente como "la capacidad de reconocer, percibir y sentir directamente la emoción del otro"

Empatizar significa compartir, experimentar los sentimientos de otra persona. La empatía es la capacidad de pensar y sentirse en la vida interior de otra persona.

**Hiperfoco:**

Es una forma intensa de concentración mental o visualización que se enfoca en un tema limitado, o más allá de la realidad objetiva y dentro de planos mentales, conceptos e imaginación subjetivos, y otros objetos de la mente. Es la capacidad de concentrarse intensamente en un proyecto o una actividad durante varias horas seguidas.

**Luz de gas:**

Es una forma de manipulación psicológica que busca sembrar la duda en un individuo objetivo o en los miembros de un grupo objetivo, haciéndolos cuestionar su propia memoria, percepción y cordura. Utilizando la negación persistente, la desorientación, la contradicción y la mentira, intenta desestabilizar a la víctima y deslegitimar las creencias de la víctima.

**Neuronorma:**

Es el conjunto de normas sociales, políticas, culturales y personales que privilegian una forma particular de pensar, sentir, comportarse y comunicarse como superior a las demás.

**NT o neurotípico:**

Personas cuyos cerebros están configurados de forma similar al de la mayoría y cuya forma de pensar, percibir y comportarse constituyen la neuronorma.

**Patologizar:**

Considerar o tratar a alguien o algo como médica o psicológicamente enfermo, por lo tanto debe ser curado.

---

Toda la información anterior ha sido extraída de la guía para comprender la mente de un autista I, creada por la comunidad autista. Para leer el texto completo ir al perfil de mundoautista, para descargar completamente gratis.

47



Tratamiento de  
imágenes

# Imágenes

Las fotografías e ilustraciones siempre irán a color, serán claras y alusivas al texto que acompaña.

Podrán ir a sangre, siempre y cuando no afecte a la claridad de la imagen.

A continuación varios ejemplos.

EDICIÓN | SEPTIEMBRE 2020

características de las altas capacidades se comparten con las del espectro autista y esto dificulta el diagnóstico, pero el segundo es algo que sí o sí tiene que cambiar en el enfoque que los especialistas dan a las investigaciones. ¿Acaso el autismo no es una condición y, por tanto, afecta de igual modo a hombres, mujeres y personas no binarias? Si tenemos en cuenta que, además de a nivel neurológico, tiene características también a nivel conductual encontraremos que los roles de género nos emascaran aún más a las mujeres.

Esto cada vez ocurre menos (y menos mal), pero por desgracia el modo en el que nos educan hace que las mujeres tengamos características conductuales diferentes a las de los hombres y por tanto no se nos asocie con la idea de "autista de libro". Además, **las baterías de pruebas ideadas para diagnosticar la condición del espectro autista están realizadas por y para hombres**, por lo que desde cada vez, más lugares del mundo se aboga por la inclusión de la perspectiva de género en la realización de nuevas pruebas diagnósticas. Prueba de las consecuencias que ello acarrea es la cantidad de mujeres que son mal diagnosticadas con bipolaridad o trastorno límite de la personalidad (entre otros) y son medicadas para ello, lo que supone un riesgo para su salud porque tiempo después (algunas incluso pasados los 40 años de edad) descubren que son, en realidad, autistas.

**¿cómo vamos a lograr la autonomía de las personas TEA si la mayoría de las**



Por otro lado, ¿cómo vamos a lograr la autonomía de las personas TEA si la mayoría de las asociaciones que encontramos son de familias "afectadas" y no de usuarios liderando proyectos para obtener la inclusión? Comprendo que las familias pueden sufrir mucho, pero ese sufrimiento viene del rechazo de la propia sociedad a lo diferente. Yo sé defenderme, yo puedo liderar proyectos. Y no solo puedo, sino debo, porque por mucho que una familia quiera a su familiar autista, nunca podrán tener la misma perspectiva que tenemos nosotros del mundo y muchas veces, sin querer, nos hacen daño cuando solo intentan ayudarnos. Precisamente por esto es importante la visibilización de personas autistas dando conferencias ellas solas, sin que nadie les modere o guíe. Muchos padres y madres se sorprenden cuando me oyen hablar en público de autismo porque ellos no se imaginan que sus hijos puedan hacer lo mismo. Y precisamente esa limitación mental por parte de los padres y madres hace que el



El estanque de los carpas. 2019. Obra de Ana López Jimenez.

Blog:  
www.loquitas.net

14

EDICIÓN | SEPTIEMBRE 2020

## Autismo, mujer, desconocimiento y capacitismo: un billete hacia el limbo

Por Cristina Santiago Rodríguez, persona autista, activista e investigadora.



Cuando me dijeron hace poco más de un año que era autista no podía creerlo. ¿Yo? ¿La de las constantes matriculas de honor? ¿La del exceso de empatía? ¿La que tiene pareja, quiere estudiar dos carreras y tiene miles de aspiraciones? Sí, yo. En ese momento una explosión de preguntas atacaba a mi cerebro y a mi identidad. ¿Acaso si fuese autista no se habrían dado cuenta cuando era niña? Es decir, ¿esas cosas "se notan", ¿no? Por aquel entonces era una más de esas personas sumidas en el desconocimiento del espectro autista. Mi entorno tampoco ayudaba mucho, pues lo poco que sabía de autismo provenía de películas o series en las que los autistas eran sujetos encerrados en burbujas indestructibles e inamovibles, sin intención ni posibilidad de interactuar con otros, ni ponerse en su lugar.

**Poco a poco fui sintiendo la necesidad de conocerme.** Al fin y al cabo, quizás todos los problemas que surgían en mi mente venían, sin más, de utilizar un manual de instrucciones equivocado. Quizás llevaba toda mi vida dándole pufferazos a la pieza del puzle para que encajase en un determinado sitio cuando ese no era su lugar. Quizás toda mi vida mi cerebro había estado trabajando con un sistema operativo no compatible y, aunque a duras penas toda mi vida había obtenido buenos resultados a ojos de los demás, por dentro el sistema empezaba a fallar.

Cristina Santiago Rodríguez

26





