

image not found or type unknown



Neurodivina y punto

Sara Codina

Fecha de publicación:

15/02/2023

Sello Editorial:

Lunweg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Un impactante testimonio en primera persona de lo que significa ser autista... y descubrirlo en la edad adulta.

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

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

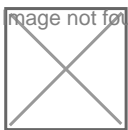
En *Neurodivina y punto* recoge toda esta experiencia en primera persona, dividida en tres grandes bloques:

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

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

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

image not found or type unknown



Sara Codina

Sara Codina (Barcelona, 1979) es una mujer emprendedora, inquieta y soñadora que ha vivido prácticamente toda su vida siendo autista sin saberlo: a los 41 años le diagnosticaron un **trastorno del espectro del autismo (TEA) de nivel 1**. Es directora de la Escuela de Música Joan Llongueres de Barcelona y madre de dos niños gemelos.

Lleva el blog **Mujer y Autista**, donde habla de su experiencia con el objetivo de eliminar estigmas, romper mitos y poder ayudar a otras personas que se encuentran en la misma situación, y organiza las jornadas **Autismo Invisible en Primera Persona**.

Interviene en medios e imparte conferencias y charlas para concienciar del aspecto social del autismo: la importancia del diagnóstico, el problema de la inclusión y cómo afecta a cada una de las facetas de la vida, como la alimentación, el deporte, la maternidad o la familia.

Su cuenta de Instagram, **@mujeryautista**, reúne a una comunidad de más de 50.000 personas.

Más información en <https://mujeryautista.com>