

Transcripción

Establecimiento de metas para autistas

14 de septiembre^{el}, 2025

Vista previa del episodio

¿Te has fijado metas y luego has descubierto que no puedes mantenerlas debido al cambio de rutina? ¿Te fijaste una meta para alcanzarla en un plazo determinado, pero luego te sentiste agotado y te culpaste por no haberla logrado? Charlotte Bachelor me acompañará en los segmentos dos, tres y cuatro para compartir su historia sobre cómo se fijó metas. Charlotte te ofrecerá consejos para alcanzar tus metas autistas que se ajusten a tus necesidades y te ayuden en tu situación actual. Bienvenidos al episodio. *Establecimiento de metas para autistas* sobre el momento autista de hoy.

Segmento 1

♪ Canción temática del momento autista de hoy, *Hoy es tu día* ♪

Hoy es tu día en El Momento Autista de Hoy: Un podcast para adultos autistas, creado por un adulto autista. Donde los adultos autistas nos distinguimos por usar nuestras voces y cualidades especiales para informar y celebrar la neurodiversidad. Deja atrás el estrés de la cultura neurotípica dominante por un rato y siéntete orgulloso de quién eres.

Este primer segmento de "El Momento Autista de Hoy" está patrocinado por la Sociedad de Autismo de Minnesota, conocida como AuSM en la comunidad autista de Minnesota. Como el primer recurso para el autismo de Minnesota durante más de 50 años, AuSM atiende a todo el estado, a todo el espectro, durante toda la vida. Visite AuSM en ausm.org.

Por favor visite todaysautisticmoment.com Donde podrá escuchar más de 100 programas, obtener transcripciones, actualizaciones de los programas y leer las biografías de los invitados. También puede visitar la página de enlaces de recursos sobre autismo en adultos. Visite la página de futuros programas para leer los títulos, invitados y descripciones de todos los programas de 2025. Las transcripciones están patrocinadas por [Colegio y comunidad de Minnesota Independence](#) Se proporciona un enlace para acceder a un documento de la transcripción sin el fondo morado, de modo que pueda imprimirlo sin gastar tinta en su impresora. El documento tiene una fuente accesible para personas con dislexia. Hay transcripciones adicionales disponibles en español, alemán, francés y chino simplificado.

Sigue a Momento Autista de Hoy en Facebook, Instagram, LinkedIn y Blue Sky. Si sigues Momento Autista de Hoy en Instagram, síguenos en Threads. Únete a la página del grupo comunitario de Momento Autista de Hoy en

Facebook para estar al tanto de las conversaciones y las novedades.
Suscríbete al canal de YouTube. [@momentoautísticodehoy](#) Para ver *Mesas redondas de Voces Autistas*.

Quiero dirigir vuestra atención a un episodio *Mesas redondas de Voces Autistas* que ocurrió hace tres años. *Los peligros de los mitos médicos* Los panelistas hablaron sobre los mitos que indican que las vacunas causan autismo y que las mujeres embarazadas que han tomado acetaminofén corren el riesgo de dar a luz a niños con autismo y TDAH. Todos son frutos del mismo árbol venenoso: la falta de información fiable sobre las personas con autismo. Robert F. Kennedy Jr. ha vuelto a aparecer en las noticias apoyando estos mitos médicos, sugiriendo que son la causa de la "epidemia de autismo". No existe ninguna investigación fiable que respalde estas afirmaciones. Es importante obtener información sobre las personas con autismo de los expertos, es decir, de las personas con autismo. Visite el canal de YouTube. [@momentoautísticodehoy](#) Para ver *Mesas redondas de Voces Autistas: Los peligros de los mitos médicos* Infórmate con las personas más afectadas por estos mitos. No te limites a hablar de las personas autistas; escucha lo que las personas autistas te dicen.

Después de la primera pausa comercial le daremos la bienvenida a Charlotte Bachelor para hablar sobre *Establecimiento de metas autistas*.

♪ Música de final de segmento ♪

Pausa Comercial I

Aplicaciones de podcast

El Momento Autista de hoy se puede descargar y escuchar en la mayoría de las aplicaciones de podcast, incluyendo Apple, Google Play, Breaker, Castbox, Overcast, iHeartRadio, Pocket Casts, RadioPublic, Spotify, TuneIn, Pandora, Amazon Music, Audible, Podcast Addict y Podcast Chaser. Si buscas transcripciones, visita todaysautisticmoment.com, haz clic en el episodio que quieras escuchar y sigue las instrucciones para encontrar las transcripciones.

♪Anuncio de coaching de vida mirando hacia adelante♪

♪ Anuncio de tecnología de asistencia de ITI ♪

Segmento 2

♪Música inicial del segmento♪

Philip King-Lowe

Charlotte Bachelor es una escritora y oradora de Detroit, Michigan, con diagnóstico tardío de autismo/TDAH. Charlotte comenzó a documentar su proceso de diagnóstico como estudiante de la Universidad Estatal de Michigan, donde obtuvo una Licenciatura en Escritura Profesional y Pública con una especialización en Estudios Afroamericanos y Africanos. Su trabajo se centra en enriquecer las experiencias de las mujeres y niñas negras con discapacidad. Además, Charlotte completó el Grupo de Expresiones de Empodera la Discapacidad y es becaria a largo plazo del programa MI-Lend. A través de su poderosa narrativa, Charlotte comparte sus perspectivas únicas para iluminar historias y experiencias subrepresentadas. Les doy la bienvenida a Charlotte Bachelor a "El Momento Autista de Hoy".

Philip King-Lowe

Charlotte Bachelor, es un privilegio darle la bienvenida a "Momento Autista de Hoy", y esta es su primera vez con nosotros. Así que, muchas gracias por tomarse un tiempo de su apretada agenda para estar con nosotros.

Charlotte Bachelor

Muchas gracias por invitarme. Me alegro de estar aquí.

Philip King-Lowe

Gracias. Bueno, este es un tema muy interesante, ya que estamos empezando el otoño y entrando en la temporada de otoño, y ese tipo de cosas. Y creo que es una gran idea hablar sobre el establecimiento de

metas. Para eso nos hemos reunido, sobre el establecimiento de metas. Y en particular, sobre las metas para este año, en un momento en que hay tanto movimiento en torno a las personas autistas y a muchas comunidades interseccionales, muchas de las cuales están subrepresentadas. Sentemos las bases para nuestra conversación de hoy. ¿Sabes qué significa establecer metas para que los adultos autistas sean multidimensionales?

Charlotte Bachelor

Sí, creo que sí, solo un poco sobre mí. Me llamo Charlotte Bachelor de nuevo. Soy una adulta con autismo diagnosticado tardíamente. Tengo TDAH, trastorno bipolar II y un par de diagnósticos más. No me di cuenta de mis discapacidades, o mis discapacidades no se manifestaron realmente hasta los 18 años. Me diagnosticaron trastorno bipolar II a los 18 años, a mediados de mi primer año en la Universidad Estatal de Michigan, y tuve que dejar la escuela, volver a casa y replantearme cómo quería que fuera mi vida y qué metas me serían posibles, porque estoy lidiando con este doble diagnóstico. Estoy lidiando con estas emociones y sentimientos que la condición exaspera, y también con un poco de agotamiento y todo ese tipo de cosas que conlleva una gran transición en la vida. Así que, si pudiera recordarle algo a mi yo de 18 años, le diría que está bien tener metas, pero es importante ser flexible con ellas. Mientras los logres, en mi opinión, el cómo llegar no es tan importante como llegar al destino. Así que, después de esa experiencia, decidí que quería ser autodefensora. Empecé a trabajar con organizaciones de derechos de las personas con discapacidad aquí en Michigan. Me uní a las redes sociales, compartí mi historia, escribí para diferentes publicaciones y, bueno, eso me llevó donde estoy hoy. Soy de las personas que aman un marco o una especie de guía. Siendo autista, no quiero decir que siempre me guíe por lo absoluto, pero a veces necesito hacer las cosas menos abstractas, muy claras y obvias. ¿Cómo vamos a terminar este proyecto o cómo voy a llegar allí? Así que,

establecer metas siempre ha sido importante para mí, tanto para las cosas grandes como para las pequeñas. En el extremo pequeño, podría ser como: Bueno, este año dije que quería viajar, y realicé siete viajes diferentes este año, objetivo cumplido. No tenía una cifra fija en mente, pero dije: "Bueno, quiero viajar por trabajo". Así que tuve que ir a una conferencia sobre autismo y personas negras. Quería viajar, visitar a una amiga por su cumpleaños. Quería pasar tiempo con mi familia e hice un crucero. Así que mis objetivos pueden ser algo así. Podría ser, ya sabes, desarrollar habilidades, como tomar mis suplementos todos los días, o acostarme a una hora determinada, porque sé que cuando me acuesto a cierta hora me siento mejor y mi mente funciona mejor, y no estoy agotada, ansiosa ni irritable. Así que creo que fijarse objetivos es importante, porque no quiero decir que seamos personas perfectas, pero siempre hay maneras de mejorar como adultos, y especialmente al llegar a los 20 y salir de esa edad, los objetivos que tienes a los 18 pueden ser diferentes a los que tienes a los 25, cuando tus circunstancias vitales son diferentes. Podrías tener pareja; podrías estar lidiando con cambios en tu situación vital o familiar. Así que creo que es bueno usar metas flexibles para reconocer nuestro progreso y adónde queremos llegar. Y también creo que es importante mantener nuestras metas o seguir luchando por cosas, especialmente en estos tiempos, para darnos un punto de apoyo y darnos un poco de esperanza cuando las cosas parecen difíciles o la presión parece insuperable.

Philip King-Lowe

Me interesa saber qué opinas sobre establecer metas y afrontar los cambios en tu rutina, que a menudo se encuentran dentro de ellas. Sabemos que para muchas personas con autismo, cambiar de rutina es un verdadero desafío. A veces nos metemos en esa rutina y luego recaemos, y creo que simplemente necesitamos un poco de paciencia para practicarla.

Y luego hay cosas que suceden en la vida, que son completamente normales, inesperadas, y que cambian nuestras metas y nuestras rutinas. ¿Tienes algo que comentar sobre este tipo de cosas?

Charlotte Bachelor

Creo que para los cambios esperados. Los llamaré cambios cíclicos. Digamos que eres un estudiante universitario o alguien como yo que trabaja en la educación superior. Sé que entre los meses de mayo y julio, mi horario laboral, en realidad, pero una vez que llega septiembre y el Día del Trabajo, sé que tengo que volver a concentrarme. Tengo esta reunión. Tengo aquella reunión. Estoy en este comité. Así que, cuando sea posible, usando ese reconocimiento de patrones y entendiendo ciertas épocas del año, ciertas estaciones, tal vez haya rutinas que deba retomar. Y podría ser tan simple como: bueno, he vuelto a la escuela o al trabajo o lo que sea que estés haciendo, y simplemente escribirlas y entender cómo es mi día a día y qué necesito hacer para tener un día exitoso o bueno. Puede ser tan pequeño como: ¿a qué hora te levantas, te cepillas los dientes, qué desayunas? ¿Qué vas a cenar? ¿Cuándo vas a hacer las tareas del hogar o dedicarte tiempo al autocuidado? Creo que con esos objetivos, puedo decir: "Bueno, en mi caso, soy una becaria a largo plazo en Michigan Lend y quiero pasar menos tiempo en las redes sociales. Para mis estudios y para cumplir con mi horario curricular, quiero pasar menos tiempo en las redes sociales". Para lograrlo, voy a quitar Instagram de mi pantalla de inicio y tratar de limitarlo a mi trabajo de promoción o de marketing. Identificar esos patrones es importante. Pero también creo que dicen que se necesitan unas tres semanas para crear un buen hábito. Así que reconoce las rachas, incluso si lo haces cuatro días seguidos y quizás te desvías. Eso no significa que hayas fracasado con la rutina. Simplemente significa que eres humano y estás ejercitando ese músculo del cambio, y puede ser difícil adaptarse al cambio. Ahora, pasando a tu segundo punto sobre los

cambios inesperados, creo que puede llevar un poco más de tiempo. Y el objetivo, lo que busco con un cambio inesperado, no se puede decir de inmediato: "Bueno, voy a revisar mis notas, nueva rutina, y será como, ¡bum!, estoy en esta nueva rutina. Hace que todo se sienta mejor".

Philip King-Lowe

Especialmente cuando esos cambios a menudo te desvían de tus objetivos.

Charlotte Bachelor

Sí.

Philip King-Lowe

Ya sabes, y hay una tendencia a sentir que hemos fallado en algo cuando no es así en absoluto. Adelante. Continúa.

Charlotte Bachelor

Sí. Por ejemplo, en 2024 dejé mi trabajo y dije: «Bueno, este es el trabajo que he tenido desde que me gradué de la universidad: buen sueldo y buenas prestaciones. Voy a buscar otro trabajo». Ahora bien, si saben, o si el público sabe algo, sobre la situación actual de encontrar un empleo remunerado a tiempo completo, es un auténtico desastre. Así que lo que empezó siendo «oh, voy a estar sin trabajo un mes» se convirtió en seis meses, y al no tener la estructura necesaria, esto es lo que hago durante mi jornada laboral, de 7 a. m. a 7 p. m., la mayoría de los días estaba, ya saben, ocupado con las tareas diarias. Así que ahora, con todo este tiempo libre y

sin estructura, tuve que reaprender. El primer mes lo tomé, porque sufría un agotamiento autista severo y debido a este trabajo, tuve que aceptarlo solo para relajarme, para volver a mi cuerpo, para saber cómo se siente vivir y existir sin toda esta presión y ansiedad intensa. Y luego, probablemente hacia el segundo mes, me dije: "Bueno, ahora tengo un cliente freelance de escritura, así que voy a organizarme para escribir, y eso también implica buscar trabajo, pero sin obsesionarme hasta el punto de sentirme agotada. Quizás hagamos tres o cuatro solicitudes al día, y ahora agreguemos tiempo para proyectos creativos, hablar con un familiar, con mi terapeuta sobre el cambio o para hacer contactos". Entonces, creo que en ese entonces, ya sabes, pensé que iba a estar en ese trabajo mucho más tiempo, y simplemente no era adecuado para mí y mis discapacidades. Así que, creo que en ese cambio inesperado, ya sabes, a veces no sabes cuánto durará. Podría ser permanente. Por ejemplo, mi pareja consiguió un nuevo trabajo fuera del estado, así que ahora me mudo al otro lado del país. O podría ser temporal. Así que creo que puedes establecer metas, y las metas no tienen que ser, por ejemplo, un plan de cinco años. La gente piensa en un plan de tres, cinco o diez años. Puedes fijar una meta solo para esa semana. Por ejemplo, así es como voy a sobrevivir esta semana, y luego tal vez mirar un poco más allá, y también simplemente corregir el rumbo, porque muchas veces, todos pasamos por cambios. Esa es la única certeza de la vida: la incertidumbre. Así que, ya sabes, aprender a crear pequeñas rutinas o mantener pequeños gestos de autocuidado es muy importante en momentos como este, y es donde descubrí: «Oye, me gusta crear contenido para Instagram. A la gente le importa lo que digo. A la gente le gusta que comparta mis historias, y no estoy tan sola en el mundo». Así que, cuando puedes recurrir a esos mecanismos de afrontamiento más positivos en esos momentos y simplemente intentar recordarlos cuando llegue el próximo cambio inesperado, creo que eso también es muy importante.

Philip King-Lowe

Sí, y a veces, tus metas pueden ser solo las que te fijas para un solo día. Es decir, a veces realmente tienes que hacerlo. Por ejemplo, si te resfriaste, tus metas van a cambiar ese día, porque nuestra prioridad es cuidar tu salud en ese momento, y ese tipo de cosas, que pueden ser muy difíciles. Y tengo una discapacidad física y tengo una meta de cosas que podría hacer en un solo día. A veces, esas metas serán... será necesario recortar un poco aquí, pero añadir un poco allá, etc. Entonces, ¿cómo se mide la rutina? O, lo intentaré de nuevo, ¿cómo medimos mantener algo y dejar ir otro? Y si necesitas un ejemplo, por favor, pregúntalo.

Charlotte Bachelor

Bueno, sí, es como ver la eficacia de tu rutina y cuándo cambiar un poco las cosas. Creo que eso también es muy personal. Y como dijiste, dependiendo del día, también tengo enfermedades crónicas, así que los objetivos que me he fijado (no tener un brote de migraña o un episodio de migraña de cuatro días) son muy diferentes. En un día como hoy, con el sol brillando, me siento bien. Acabo de pasar el fin de semana del Día del Trabajo. Siento que puedo ser un poco más. Puedo añadir más tareas hoy para aligerar la carga más adelante. Y creo que se trata de saber estratégicamente cómo satisfacer tus necesidades diarias de apoyo o tus necesidades de acceso a medida que surgen cada día. Así que usaré el ejemplo de mi trabajo a tiempo completo. Tengo un trabajo a tiempo completo con una política de teletrabajo muy generosa. Así que algunos días necesito ir a la oficina. Necesito mis dos monitores. Necesito mi pizarra, o quizás sea un proyecto colaborativo, y necesito esa comunicación cara a cara y no un flujo interminable de correos electrónicos. Otros días pienso: "Oye, me siento un poco mal". No necesariamente tengo que cancelar. Pero si tuviera que vestirme, ir hasta el centro, lidiar con el tráfico, eso me perjudicaría más, como terminar el trabajo. Así que algunos días digo: "Bueno, la compensación por hoy es que voy a trabajar desde casa para que, si no me

siento bien, pueda hacer una pausa, tomarme un respiro y estar en la comodidad de mi propio hogar, en lugar de estar en una oficina y sentirme incómodo, sin sentirme yo mismo, tal vez contagiando a alguien más". Así que, con eso, creo que es importante. Y, de nuevo, nadie se va a enojar conmigo si no voy a la oficina. Ya sabes, eso es solo una cosa mía. Tengo que... ¿sabes? No voy a sentir vergüenza por necesitar un día libre, por despertarme con migraña, sinusitis o un brote, y no quiero arriesgarme a salir de casa y caerme accidentalmente. Es importante que esa flexibilidad sea diferente a la hora de establecer objetivos y decidir que no todo es individual. A veces hay excepciones a la regla en las que tendrás que adaptarte. Por ejemplo, si eres escritor, como yo, podrías pasarte el día dándole vueltas a la cabeza. Podrías pasarte el día entero trabajando en un proyecto de escritura sin llegar a nada y pensar: "Si me quedo despierto dos horas más, quiero cumplir mi objetivo de escribir 300 palabras hoy, así que me obligaré a quedarme despierto hasta pasada la medianoche y escribir". Bueno, lo más probable es que no hayas hecho nada. No te sientes bien contigo mismo y te sientes irritable. En ese caso, se trata de saber cuándo frenar, cuándo detenerse y cuándo cambiar de rumbo. También creo que son aspectos importantes a la hora de establecer objetivos, especialmente cuando sabes que tus niveles de energía o tu capacidad para aportar a un proyecto o a una tarea determinada pueden ser muy dinámicos a medida que voy cambiando día a día.

Philip King-Lowe

¿Podemos darles algunas ideas a las personas con autismo que acaban de ser informadas? Acaban de ser identificadas. Esto significa que cualquier meta que se hayan fijado, ya no existe. Básicamente, hay un proceso que seguimos después de ser informados, identificados, diagnosticados, como se llame. Pero es un proceso que continúa, y voy a empezar diciendo que cuando te acaban de informar que tienes autismo, vas a experimentar

muchas emociones, ya lo sabes. Pero también va a haber mucho que aprender a conocerte a ti mismo, a reencontrarte con tu vida, con las personas que has conocido, y ese tipo de cosas, establecer, ya sabes, en momentos como esos, cuando es tan difícil establecer metas por cosas que realmente desconoces. ¿Qué consejos darías al respecto?

Charlotte Bachelor

Creo que es una muy buena pregunta y un buen punto, porque, de nuevo, puedes sentir alivio, tristeza o pena por el niño que fuiste, por la falta de recursos que te brindaron o por cómo te trataron de niño. Así que creo que el primer objetivo, o la primera prioridad, es darte espacio para sentir esos sentimientos y no decir: "Bueno, me acaban de diagnosticar. Ahora... Necesito inscribirme en diez podcasts diferentes, nueve grupos de apoyo. Necesito encontrar un nuevo terapeuta. Necesito hacer todas esas cosas". Creo que es importante estar presente en ese momento y asimilarlo todo, y luego decidir qué quieres hacer con este diagnóstico. Porque nadie puede decirte qué hacer, excepto tú mismo; no van a publicar un artículo en el periódico diciendo: "Oye, Joe Smith es autista. ¡Atención! Aquí están los resultados de su evaluación neuropsicológica". En mi caso, mi terapeuta me dijo: "Deberías seguir viendo a tu terapeuta". Creo que la terapia de conversación es útil. Aquí hay algunos grupos de apoyo para jóvenes adultos en Michigan. Aquí hay otros grupos que, ya sabes, hacen voluntariado y conectan a jóvenes adultos autistas. Así que, realmente depende de qué tipo de camino quieras seguir, quizás quieras aprender más sobre el autismo. Así que, en ese caso, puedes escuchar podcasts como este, otros podcasts. Personas en LinkedIn, Instagram, YouTube. Puedes hacerlo. Tal vez podrías dedicar tiempo a escribir en tu diario, qué te ha funcionado en el pasado y con qué has descubierto que tienes dificultades. Entonces, si eres alguien que tiene sensibilidades sensoriales o diferencias sensoriales, podrías pensar: "Necesito invertir en unos buenos

auriculares con cancelación de ruido", o "Necesito un juguete antiestrés que me ayude a concentrarme, que tenga cierta textura o que no la tenga". Si eres como yo, me enteré en el segundo o último semestre que estaba en la universidad, trabajé con si estás en la escuela o tienes acceso a esto, trabajé con un especialista en accesibilidad en el Centro de Recursos para Personas con Discapacidades de mi escuela, y ella me ayudó a encontrar esos objetivos de establecimiento en términos de no extenderme demasiado, en términos de pedir aclaraciones y realmente el nivel básico de defensa que necesitaría para terminar mis clases en la escuela y luego poder continuar en el lugar de trabajo. Así que creo que es realmente importante que te sientes y sientas tus sentimientos, pero luego haz una lista de lo que crees que sería más útil, lo que te ha sido más útil en el pasado y lo que has encontrado, lo que te ha resultado inútil, o tal vez cosas que no repitas y simplemente apliques a cualquier área de tu vida, de amistades, relaciones románticas, el trabajo, la educación, y creo que para mí, escuchar otras voces autistas, especialmente escuchar a otras mujeres autistas negras, ha sido muy crucial para ayudarme a identificar y satisfacer mis necesidades, y poder comunicarlas, realmente, sin miedo a ser juzgada y simplemente como un hecho, esto es lo que necesito para que este espacio sea equitativo, sea equitativo para mí participar y que mis necesidades puedan ser satisfechas, o no serán satisfechas, o podría tener que buscar amistad con alguien más o estar en un grupo social diferente. Pero realmente ese fue mi pensamiento de base, o el pensamiento que creo que sería útil para otras personas. Y no hay un cronograma para este descubrimiento. Puedes procesarlo durante un mes y luego buscar recursos, o puedes obtener tu diagnóstico el miércoles y, para el lunes por la mañana, ya estás planeando cómo adaptarte y cosas así. Así que creo que es importante comprender que es un proceso profundamente personal y que, como en todo lo relacionado con el establecimiento de metas, hay ensayo y error. Así que simplemente continúa dándote la flexibilidad y la paciencia necesarias para cambiar tu mentalidad o tu forma de adaptarte.

Philip King-Lowe

Sí, esas son excelentes, excelentes respuestas y sugerencias.

Después de esta próxima pausa comercial, Charlotte hablará sobre cómo su raza y discapacidad siempre han creado desafíos para ser aceptada y respetada, con consejos sobre cómo puedes establecer metas cuando estás en esas situaciones y te contará sobre el proyecto en el que está involucrada para la comunidad autista negra.

♪ Música de final de segmento ♪

Pausa comercial II

♪ Anuncio de Best Care ♪

♪ Anuncio de MICC ♪

♪ Anuncio del colectivo de entrenadores autistas ♪

Anuncio de soporte de TAM

No hay mayor ayuda que puedas brindar ahora mismo a las comunidades autistas que apoyar el podcast que ofrece conversaciones e invitados de calidad para ayudar a los autistas a encontrar y utilizar sus numerosas fortalezas.

Su contribución ayuda al podcast a seguir conectando y empoderando a los adultos autistas.

Aquí hay algunas formas en las que puedes apoyar el Momento Autista de Hoy.

- Haz una donación única a través del ícono de Ko-fi cuando toques Apoyar el momento autista de hoy en todaysautisticmoment.com
- Suscríbete mensualmente a través de Patreon.
- Compra artículos en [Tienda de logotipos del momento autista de hoy.](#)
- Comparte el Momento Autista de Hoy con tu familia, amigos, compañeros de trabajo y otras personas a través de las redes sociales y/o contándoles a otros sobre nosotros.

Las donaciones no son deducibles de impuestos, pero ayudan a mantener Today's Autistic Moment como un espacio seguro.

Gracias por apoyar el Momento Autista de Hoy.

♪Música inicial del segmento♪

Segmento 3

Philip King-Lowe

Quiero que pasemos a mi segunda pregunta. Sabemos que las personas con autismo se involucran en el establecimiento de metas. Pero antes, en esta conversación, mencionaste que eres una mujer autista negra, que también tienes trastorno bipolar y, ¿mencionaste TDAH?

Charlotte Bachelor

Sí.

Philip King-Lowe

Bien. Este año me preocupa mucho lo que está sucediendo en muchas de nuestras comunidades interseccionales. Soy gay y estoy muy preocupado por nuestra comunidad trans. No tengo palabras para describirlo este año, y muchos de ellos son autistas. Estamos tomando medidas en muchas de nuestras comunidades interseccionales que están añadiendo cargas, cargas más profundas, y en algunos casos, afectando sus empleos y su calidad de vida en general. ¿Sabe si se sienten seguros? Quizás podría hablar un poco sobre las circunstancias sociopolíticas en nuestras comunidades interseccionales, cómo las ha estado abordando. En cuanto al establecimiento de metas, y luego, quizás, dar algunas ideas para establecer buenas metas con todo esto.

Charlotte Bachelor

Creo que, en mi caso, como dije, soy una mujer negra con discapacidad, esa presión siempre ha estado ahí, simplemente por ser quien soy, y cuando me presento en una sala, mi raza es uno de los rasgos más identificables de mí. Así que, ya sabes, entra en la sala antes que yo, antes de tener la oportunidad de hablar o compartir mi historia. He sentido esa presión subyacente desde niña. No quiero decir que sea algo a lo que te acostumbras, pero es algo con lo que aprendes rápidamente a trabajar. Y rápidamente aprendí que no puedo permitir que las opiniones de los demás sobre mi género, mi raza o mi discapacidad me impidan hacer lo que siento que debo hacer, o el trabajo que estoy destinada a hacer, o sentir la necesidad de alzar la voz. Este año, quería tener más oportunidades de trabajar con organizaciones que apoyan a las personas negras con discapacidad, y eso es algo que he podido lograr, como ponente en conferencias, invitada a un podcast y coordinadora de proyectos en un próximo documental centrado en la comunidad negra autista. Creo que, para mí, arraigar las experiencias laborales, el lugar donde comparto mi trabajo y las plataformas con las que trabajo, y estar centrada en hacer justicia a mis comunidades y contribuir a ellas, me ha mantenido enfocada, porque si no fuera por mi comunidad, no estaría allí. Así que apoyarme en otras personas, en otras plataformas para alzar la voz, para compartir la alegría, la rabia, para compartir. Todos esos sentimientos intermedios han sido cruciales para mí. Creo que ahora, con la amenaza de lo que está sucediendo en la reimaginación o reescritura de la historia o de ciertas experiencias, es aún más importante rodearme de miembros de la comunidad, amigos, personas con las que tengo relaciones comerciales, que comparten valores similares y que buscan seguir trabajando a pesar de lo que está sucediendo. Sé que el sustento de la gente se ha visto afectado al financiar este tipo de cosas, pero encontrar incluso esas pequeñas maneras de seguir trabajando, aunque sea simplemente subirme a

Instagram y compartir mi experiencia, conectar a la gente de mi comunidad con otros recursos, escuchar a alguien o, ya sabes, crear un espacio para que la gente de mi comunidad venga a compartir o a hacer preguntas, creo que eso me ha mantenido conectada con lo que está pasando, porque siempre hemos dependido de la comunidad, pero ahora, en esta época de lo que está pasando, creo que es más importante que nunca; mi liberación está arraigada en la próxima liberación de la mujer negra con discapacidad. Así que ver esto como un esfuerzo comunitario, o no estar tan aislada en mis esfuerzos, ha sido positivo, porque he encontrado a tanta gente con ideas afines, en tanta gente que hace el trabajo que quiero hacer y que sigo haciendo, y eso ha sido, en definitiva, lo más importante y lo más útil para mí.

Philip King-Lowe

Sí. Hablaste de un documental. ¿Puedes hablarnos un poco más sobre eso? Suena muy emocionante.

Charlotte Bachelor

Sí, el documental aún no se ha estrenado. Todavía estamos en preproducción, pero he estado trabajando con un mentor y amigo mío de muchos años. [Cocina Tameka-Abeto](#), quien ha sido defensora de la justicia para personas con discapacidad aquí en Detroit, Michigan, y realizadora de documentales, y está trabajando con su coproductor ejecutivo, [Julieta Romeo](#), que trabaja con el [Festival de Cine Slamdance](#), están trabajando en un documental llamado [Hashtag Autista en Voz Alta](#), que sigue la historia de varias personas negras, discapacitadas, autistas y sus familias y cuidadores mientras se desenvuelven en el mundo. No solo hablamos de niños y adultos jóvenes, sino también de personas que se dieron cuenta de su

pasado a finales de los 50 y 60 años. Esto muestra la dinámica y la diversidad del espectro, incluso dentro de un grupo demográfico racial específico. Recientemente finalizamos nuestros seminarios web informativos prepromocionales, donde hablamos sobre la equidad en el acceso a servicios de salud, seguridad, educación y empleo. Teníamos que conocer al elenco. Todos están en el... [Página de YouTube, hashtag, Autistic Out Loud](#) También están en su página de Instagram. Fui la coordinadora del proyecto, así que busqué voces de personas autistas negras, padres y cuidadores, para que vinieran a compartir sus experiencias. Ayudé a organizarlo, lo cual fue un proyecto genial y un sueño hecho realidad. Si buscan apoyar, están en la etapa de recaudación de fondos y solicitando más historias para desarrollarlo, ya que es un proyecto tan grande. Una vez que se concrete, creo que será algo nunca antes visto, algo que se necesita desesperadamente, especialmente en la comunidad negra, donde hay mucha desinformación y estigma, y donde todavía se trabaja mucho en la concienciación sobre el autismo, junto con la aceptación del autismo. Así pasé la primavera y el verano. Fue un proyecto fantástico. Un agradecimiento especial a Tameka y Juliet. Unas defensoras maravillosas con las que trabajar, de quienes he aprendido mucho y a quienes les estoy muy agradecida. Ellos confiaron su visión y me dejaron ejecutarla para ellos.

Philip King-Lowe

Quiero invitarte a ti, a ti y a algunos otros. Estoy trabajando con varias personas de Umbrella ND AJ Locashio y formé [Defensores del Autismo Unidos](#) Es un movimiento de base de personas autistas y sus aliados. Estamos hablando mucho sobre convertir abril en el Mes de la Defensa del Autismo para abordar algunos de los desafíos que enfrentan las personas que intentan encontrar una "epidemia de autismo" y todo eso ahora mismo. Buscamos ayudar a las personas autistas y a nuestros aliados a que realmente defiendan sus intereses durante ese mes, en lugar de

simplemente esperar pasivamente la próxima crisis. Así que, definitivamente, estamos trabajando en ello. Con gusto te daré información al respecto, Charlotte, pero suena muy emocionante. Y, sabes, espero con ansias saber cómo resulta. Parece un proyecto fantástico, y me alegra mucho que todos estén trabajando en él. He tenido algunos invitados anteriormente. No sé si saben quién es Precious Lesley. Ya han estado aquí, y Shalese Heard también, y han estado hablando mucho sobre las circunstancias que rodean a las personas autistas negras. Eso suena muy, muy emocionante.

Después de esta última pausa comercial, Charlotte nos contará qué significa para ella la interdependencia con algunos recursos en línea que pueden interesarle. A continuación, se publicará el Tablón de Anuncios de la Comunidad Autista de hoy.

♪ Música de final de segmento ♪

Pausa comercial III

♪ Anuncio de consultoría de Lisa Morgan ♪

Programas futuros

El 28 de septiembre^{el}El Dr. Adam Hazlett, profesor titular autista de humanidades en el Henry Ford College, estará aquí para discutir el concepto de *Alegría autista*La Dra. Hazlett descubrió que las investigaciones demuestran que el 94 % de las personas con autismo consideran la alegría parte integral de su identidad. Exploraremos estrategias para encontrar la alegría repasando intereses pasados y probando nuevas experiencias. Hablaremos sobre los desafíos de encontrar la alegría en situaciones de cuidado y la importancia de la interdependencia con la comunidad autista.

Los estudiantes de Minnesota Independence College & Community serán mis invitados en octubre para hablar sobre el Mes del Empleo para Personas con Discapacidad y temas de autismo y TDAH.

Gracias por escuchar El Momento Autista de Hoy.

♪ Música de inicio del segmento ♪

Segmento 4

Philip King-Lowe

De lo que hablamos es de interdependencia. La interdependencia es cómo estamos todos interconectados. Y va de la mano con la idea de que existe la independencia, que es importante, y la dependencia, que también lo es. Pero es fundamental que encontremos esa interdependencia, esa interconexión, en otras palabras. Y esto aplica especialmente a muchas de nuestras comunidades interseccionales. Una de las cosas que, como los Movimientos de Defensa del Autismo y demás, sabemos es que nos necesitamos unos a otros. Necesitamos involucrarnos en este trabajo con personas de color, blancas, heterosexuales, gays, lesbianas, bisexuales y transgénero; todos necesitamos unirnos y trabajar juntos para lograr un cambio sistémico real. Y eso implica establecer objetivos. ¿Qué ideas tienes sobre cómo establecer objetivos para una buena interdependencia? ¿Qué crees que podrías aportar?

Charlotte Bachelor

Sí, creo que, para mí, en términos de interdependencia, es darme cuenta de que no tengo todas las respuestas y de que hay personas en esta comunidad en las que puedo confiar. De nuevo, no comencé con este trabajo de defensa del autismo hasta los 22 años, así que hasta entonces sabía sobre el autismo. Sabía que había gente autista. Sabía que existía, ya sabes, existía aquí. Creía en ello. Sabía que era real, pero no entendía realmente cómo era ser negro y autista, ni cómo se percibe el autismo en mi comunidad. Ni la lucha por el acceso equitativo a recursos, atención médica y educación para las personas autistas y sus familias, especialmente en el área metropolitana de Detroit. Así que, en mi caso, aprendí de personas que ya habían trabajado en este tema. Maestros de educación especial, IEP, defensores sin derecho a abogado, padres de niños pequeños que tienen que ir a la escuela y lidiar con maestros incomprensivos, o todo lo que conlleva el aprendizaje de ser padre o

madre, tener un hijo en una comunidad donde el autismo no siempre se reconoce ni se comprende del todo. Por eso, intento buscar todas las oportunidades posibles para aprender, educar y compartir historias. Creo que, al hablar en redes sociales, soy muy transparente sobre mis experiencias, y creo que eso es lo que la gente parece disfrutar. No estoy aquí para sermonear a nadie sobre mi experiencia. No estoy aquí para decirle a nadie que su experiencia es inferior a la mía o menos valiosa. Pero si puedo ser sincero y mostrarlo todo, y alguien está dispuesto a hacerlo conmigo, entonces pienso: "Bueno, esta es una persona con la que puedo trabajar en el futuro. Es un recurso que puedo compartir". Es alguien a quien puedo acudir si tengo preguntas, o cuando hay oportunidades de financiación, o cualquier otra cosa, y definitivamente puedo recomendarla. Para mí, la interdependencia ha sido en gran medida la cocreación de espacios donde se han alzado las voces de las personas autistas negras, y también, ya sabes, la posibilidad de reinventar espacios o de crear espacios para otras mujeres autistas negras. Ese es el grupo demográfico principal que intento impulsar en mi trabajo, porque no quiero que otra joven negra se sienta como yo al crecer, que se sienta fuera de lugar, que sienta que no estoy en sintonía con los demás, sin saber por qué, o sin comprenderme completamente. Así que eso es lo que tengo en mente. ¿Hay muchísimas otras mujeres y niñas como yo que están pasando por lo mismo que yo, o que van a pasar por algo similar? Así que, si puedo cocrear dentro de mi comunidad y compartir sabiduría, creo que eso es lo más importante al establecer objetivos.

Philip King-Lowe

Eso estuvo muy bien hecho. Antes de terminar, ¿podrías compartir con nosotros algunos de esos recursos de los que hablabas? Y, si no te importa, después de terminar la entrevista, ¿podrías enviarme esos enlaces? Los añadiré a mi página de enlaces de recursos sobre autismo en adultos.

Charlotte Bachelor

Entonces, para el documental, hashtag, *Autista en voz alta* Documental en YouTube e Instagram. Si quieres seguir el trabajo de los productores ejecutivos, Tameka Citchen-Spruce tiene un sitio web. También está en LinkedIn. Es una leyenda local de la defensa de derechos. Ha sido mi mentora. Trabajé con ella en la universidad. Y Juliet Romeo, residente de Miami, Florida, trabaja mucho con la comunidad de células falciformes. Ambas son grandes defensoras por derecho propio. Si quieres ver su trabajo o escuchar sus opiniones directamente, te enviaré enlaces a su LinkedIn, la plataforma más grande para personas autistas negras o mujeres autistas negras. [Autismo en la comunidad negra](#) De hecho, fue ahí donde me enteré de que Shalese Heard estaba en la conferencia. Habría sido el año pasado o el anterior, dirigida y fundada por... [María Davis Pierre](#), quien fue una mujer negra con autismo diagnosticado tardíamente y terapeuta matrimonial y familiar de Lance. Una excelente combinación de experiencia y experiencia clínica. Organizan una conferencia todos los años en abril y, en octubre, su segunda Cumbre Anual de Mujeres y Niñas, que es gratuita y virtual. He tenido la oportunidad de hablar de ella, como dije, y reúne a padres, educadores, defensores de IEP y autogestores. Realmente une a todos. Es un gran momento para compartir historias, intercambiar información y recursos. Su conferencia de abril es presencial en West Palm Beach. Es un grupo muy pequeño e íntimo, pero también se transmite virtualmente. Si buscas un recurso extenso o una lista extensa de podcasts, o no sabes por dónde empezar, creo que estos dos grupos son recursos fantásticos. He participado en la Conferencia de Autismo Negro. He sido

parte de su podcast más recientemente, por lo que es una organización cercana y querida para mí y por la que estoy agradecido que me haya permitido convertirme en el autodefensor que soy hoy.

Philip King-Lowe

¡Genial, maravilloso, maravilloso! Bueno, sí, Charlotte Bachelor, muchísimas gracias por acompañarnos en "Momento Autista de Hoy". Repito: voy a poner esos recursos a tu disposición en la página de enlaces de recursos para adultos con autismo, y es genial saber que conocemos a Shalese Heard y a muchos otros de quienes te enterarás. Así que, muchísimas gracias de nuevo por compartir este tiempo con nosotros y por la increíble información que nos has proporcionado. Y te deseamos mucho éxito en tus proyectos, porque suenan realmente increíbles. Así que, gracias.

Charlotte Heard

Gracias.

Transcrito por <https://otter.ai>

¿Disfrutaste mi entrevista con Charlotte Bachelor? ¿Te gustaría escuchar la entrevista completa sin música, el primer segmento y sin anuncios? Visita todaysautisticmoment.com Crea una cuenta y suscríbete al nuevo Plan de Entrevistas Completo y Sin Publicidad. La suscripción cuesta solo \$12.00 al mes o \$144.00 por un año entero. Puedes escuchar los programas desde

julio hasta este episodio y todos los futuros. Busca el logo de "Momento Autista de Hoy: Entrevistas Sin Publicidad".

Tablón de anuncios de la comunidad autista de hoy

Todos estos eventos y muchos otros no mencionados aquí con sus enlaces están disponibles en

todaysautisticmoment.com/paneldeboletines.

El Club de café para adultos Los Clubes de Café para Adultos Autistas en Minnesota se llevan a cabo el segundo martes de cada mes (si el clima lo permite) en Dogwood Coffee, ubicado en 2700 University Ave W. Suite 100, St. Paul, Minnesota. El código postal de su GPS es 55114. Los Clubes de Café para Adultos comenzarán de 4 p. m. a 6 p. m. el 14 de octubre.^{el} 9 de diciembre^{el} 13 de enero^{el} 10 de febrero^{el} 10 de marzo^{el}.

Entendiendo el autismo La Sociedad de Autismo de Minnesota ofrece clases virtuales. Las próximas clases serán el 12 de octubre.^{el} 10-11 h. 9 de noviembre^o 12-1pm. 14 de diciembre^o 18:00-19:00 h. 12 de enero^{el}, 10-11 h. Las clases son gratuitas, pero es necesario inscribirse para asistir.

El jueves 9 de octubre^{el} A partir de las 8 a. m. hasta las 12 p. m., Beth Pitchford presentará un taller en la Sociedad de Autismo de Minnesota titulado *Now y Venn: AuDHD y neurodivergencia superpuesta* Aprenda los conceptos básicos del Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad

(TDAH), así como las fortalezas, los desafíos y las idiosincrasias de ser doblemente neurodivergente en este taller virtual.

El 4 de diciembre^{el}A partir de las 9 a. m. y hasta las 12 p. m., habrá un taller en la Sociedad de Autismo de Minnesota titulado:*Trastornos alimentarios y autismo: comprender la superposición y apoyar la recuperación.*

Ir a ausm.org para descargar la Guía de Programas de Otoño con información sobre estos y otros programas sociales y recreativos, eventos educativos, servicios de asesoramiento y grupos de apoyo en la Sociedad de Autismo de Minnesota.

MNeurodivergente Es un club social con la visión de unir a los residentes neurodivergentes de Minnesota para construir conexiones significativas. Su principio fundamental es fomentar un entorno donde todos sean tratados con dignidad y respeto, independientemente de sus capacidades o preferencias. Visite su sitio web. mneurodivergente.org Para más información, hazte socio, voluntario y asiste a sus eventos.

Regístrate para el 8° MICC^{el}Carrera anual de 5 km/caminata de 1 milla por la Independencia el 4 de octubre^{el}En el Parque Donaldson de Richfield, Minnesota. Esto es más que una carrera: es una poderosa reunión comunitaria para apoyar la misión de MICC de educar y guiar a adultos con autismo y neurodivergencia para que creen y mantengan la vida que desean. Desde corredores competitivos hasta caminantes ocasionales, desde entusiastas animadoras hasta voluntarios dedicados, todos juegan un papel vital en este evento familiar. Ya sea que compitan para lograr su

mejor marca personal o animando desde la banda, su participación ayuda a amplificar las voces de las personas con autismo y neurodivergencia, a fomentar la aceptación y a apoyar la independencia para toda la vida. Traigan a sus amigos y familiares, pónganse las zapatillas y formen parte de esta carrera MICC Independence 5K, la más impactante hasta la fecha. Obtengan más información e inscríbanse en micc.org El Parque Donaldson se encuentra en 7434 Humbolt Ave S, Richfield, MN 55423. El registro es a las 9:00 a. m. La carrera comienza a las 10:00 a. m. La inscripción regular cuesta \$40.00 el 6 de septiembre.^{el} hasta el 2 de octubre^{Dakota del Norte} Inscripción el 4 de octubre^{el} es \$45.00.

El Momento Autista de hoy está aquí gracias a la generosidad de nuestros seguidores y patrocinadores. Visita todaysautisticmoment.com y seleccione Apoya el momento autista de hoy donar.

Si tiene preguntas sobre el Momento Autista de Hoy, envíe un correo electrónico a todaysautisticmoment@gmail.com.

Gracias por escuchar El Momento Autista de Hoy: Un Podcast para Adultos Autistas creado por un Adulto Autista.

Que tengas un día autistamente asombroso.

♪ Música de fondo de cierre con créditos ♪

Todos los invitados se reúnen conmigo por Zoom para grabar las entrevistas. Otter proporciona las transcripciones de las entrevistas. El podcast se prepara y edita en WavePad Masters Edition de NCH Software. Spotify for Podcasters lo publica. La música que escuchan tiene licencia de Today's Autistic Moment. premiumbeat.com.