



# GUÍA DE NECESIDADES Y RECURSOS PARA PERSONAS CON AUTISMO SIN DISCAPACIDAD INTELECTUAL



fundación  
miradas



Fundación  
**ONCE**

# PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

Esta guía de recursos está destinada a las personas con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA) sin discapacidad intelectual asociada, con el propósito de que sirva de ayuda en las cuestiones cotidianas que pueden aparecer en la vida adulta.

Las personas con Síndrome de Asperger, en general, son capaces de vivir de modo independiente, si bien en la práctica pueden encontrarse con algunas dificultades para gestionar algunas de las actividades normales de la vida adulta, como cuestiones relacionadas con el empleo, con la gestión de trámites administrativos, cuestiones de índole jurídica o el manejo del dinero. A esto se añade la dificultad que manifiestan para planificar su futuro.

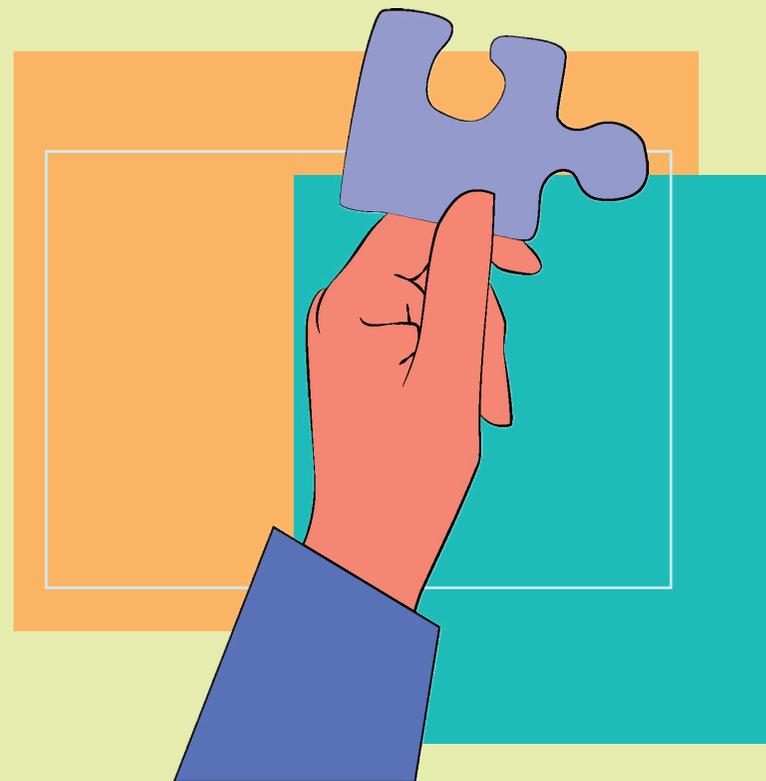
En la mayoría de las ocasiones, los servicios destinados a las personas con autismo se dirigen a aquellos con mayores necesidades de apoyo, sin atender la especificidad de los jóvenes con TEA que no presentan discapacidad intelectual asociada y que, sin embargo, sí tienen grandes vulnerabilidades que les enfrentan a dificultades en actividades cotidianas en la edad adulta.

Esta guía nace, por tanto, con el propósito de ayudar a las personas con Síndrome de Asperger a tener una vida

independiente con los apoyos adaptados a sus necesidades. Recoge orientaciones, pautas y recursos en los principales ámbitos a partir de los que se orienta la vida de las personas adultas, algunos de los cuales responden a las demandas de los propios jóvenes.

Se presenta como un recurso para las personas con autismo, pero también, para sus familias y para las organizaciones de apoyo. Proporciona indicaciones e información práctica que les ayuden a afrontar los retos de esta etapa vital y les facilite el acceso a servicios, a partir de los cuales puedan desarrollar sus estrategias en los diferentes aspectos que confluyen en esta etapa, tanto a nivel personal, como social y comunitario.

La guía se presenta con un enfoque estatal, si bien es importante advertir **que muchos de los recursos pueden ser más amplios en virtud de la transferencia de competencias a las diferentes Comunidades Autónomas.**



## LAS PERSONAS CON AUTISMO SIN DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

# ASPECTOS GENERALES QUE JUSTIFICAN ESTA GUÍA

Los avances médicos y científicos y el amplio conocimiento sobre el Autismo producido en los últimos años, han generado importantes modificaciones conceptuales que afectan al término “Trastornos Generalizados del Desarrollo” que es el utilizado hoy para referirse al autismo y al Síndrome de Asperger.

En sí, este concepto, lo que sugiere, es una amplia heterogeneidad en cuanto a los síntomas y las necesidades que plantean estas personas, (Arnaiz et al, 2021) y, en consecuencia, la necesidad de pensar en estrategias de apoyo diversas e incluso personalizadas, para mejorar su calidad de vida.

En el caso de las personas diagnosticadas de Síndrome de Asperger, las últimas clasificaciones internacionales incluyen este trastorno, no como uno separado del Autismo, sino que lo consideran dentro de una sola afección dimensional, pero que supone distintos síntomas con diferentes variables de gravedad que pueden producirse en dos áreas centrales: déficits en la comunicación y en la interacción social por un lado, y dificultades en la restricción de conductas e intereses y presencia de actividades repetitivas (Fuentes et al, 2020)

En cualquier caso, el Síndrome de Asperger, al igual que el resto de los trastornos del espectro del autismo implica una alteración en el desarrollo del sistema nervioso y del funcionamiento

cerebral, especialmente vinculado a cómo procesar la información que proviene de estímulos sociales (Arnaiz et al, 2021). Así, para el diagnóstico del Autismo en personas con buena capacidad cognitiva, esto es, sin discapacidad intelectual asociada, se consideran uno o más de los síntomas siguientes: (NICE, 2012, p.15)

- Dificultades persistentes en la interacción social.
- Dificultades persistentes en la comunicación social.
- Conductas repetitivas o estereotipadas, resistencia al cambio, o intereses restringidos.
- Problemas en obtener o mantener empleo o educación.
- Dificultades para iniciar o mantener relaciones sociales.
- Contacto previo o actual con salud mental o servicios para la discapacidad.
- Historia de afecciones del neurodesarrollo.

Más allá del diagnóstico clínico, se podría decir que el Síndrome de Asperger supone una dificultad para entender e interpretar el mundo de lo social. Las personas con Síndrome de Asperger tienen una inteligencia normal, pero presentan un estilo cognitivo particular y en ocasiones, un cierto grado de habilidades especiales en determinadas áreas restringidas.

La forma en la que se manifiesta el síndrome es distinta en las diferentes personas, pero se podría decir que éstas tienen en común rasgos de comportamiento que, especialmente en la edad adulta, pueden generar problemas en sus relaciones y les suponen necesidades de acompañamiento y apoyo en varios de los aspectos de su vida. (Confederación Autismo España, [www.autismo.org.es](http://www.autismo.org.es)).

Algunas de esas necesidades van asociadas a ciertos problemas para la interacción social, especialmente con personas de la misma edad. Eso supone una dificultad para hacer amigos y para entender las pistas sutiles necesarias para ello.

SEGUIMOS EN:

## ASPECTOS GENERALES QUE JUSTIFICAN ESTA GUÍA

En relación con lo anterior, las personas con Síndrome de Asperger tienen además dificultades para entender la comunicación no verbal: los gestos, las expresiones faciales, los tonos de voz, etcétera, y los mensajes sutiles que se transmiten a través de este canal. Eso les hace más vulnerables en las relaciones entre pares, especialmente en la adolescencia. Tienden a hacer una interpretación literal del lenguaje, toman significados textuales de lo que oyen o leen, por lo que muchas veces no entienden los chistes, las bromas o los sarcasmos.

En ocasiones estas personas tienen intereses restringidos y dificultad para desarrollar una “charla social”. Puede resultarles complicado comprender las reglas sociales “no escritas”, lo que les puede llevar a comportarse de manera inadecuada, sin ser conscientes de ello. En relación a la gestión de las emociones, pueden presentar dificultades en la interpretación de sentimientos y emociones, tanto propias como ajenas.

***Puede resultarles complicado comprender las reglas sociales “no escritas”, lo que les puede llevar a comportarse de manera inadecuada, sin ser conscientes de ello.***

En la edad adulta, en el momento de adquirir cierta independencia, los jóvenes con asperger, al igual que sus coetáneos, se enfrentan a nuevas tareas, responsabilidades y ámbitos de actividad, lo que incrementa sus necesidades de apoyo y maximiza sus vulnerabilidades. Teniendo en cuenta, tal como afirma la Confederación Autismo España

([www.autismo.org.es](http://www.autismo.org.es)), que el autismo no se cura, y que las personas con Síndrome de Asperger aprenden y se desarrollan a lo largo de su vida, es necesario identificar qué factores pueden influir de manera importante en la mejora de su calidad de vida en cada momento vital, aportando sistemas de apoyo y estrategias que les ayuden a afrontar esos retos y a minimizar sus inseguridades, tal como propone esta Guía.

En este sentido, un estudio recientemente realizado por la Fundación Miradas con jóvenes con asperger aplicando la metodología de grupos focales, nos indica que la edad adulta supone, según su opinión: adquirir nuevas responsabilidades, valorar más las cosas y tomar decisiones. Sin embargo, los propios jóvenes que participan en el estudio se reconocen con amplias dificultades para gestionar aspectos de la vida adulta, tales como realizar gestiones administrativas, progresar en los estudios, encontrar o mantener un empleo y poder llevar una vida independiente. Encuentran dificultades así mismo en el control emocional, y en desarrollar con normalidad habilidades sociales.

En este momento de su vida, las mayores vulnerabilidades se encuentran en ([www.autismo.org.es](http://www.autismo.org.es)):

- Dificultades para la abstracción de conceptos y para la generalización. Podrían aprender cómo se realiza un trámite determinado, pero será difícil que lo generalicen a situaciones similares, lo que les provoca mucha inseguridad. La posibilidad de contar con indicaciones claras es de gran ayuda.
- Les cuesta extraer la idea central del mensaje o de las situaciones cotidianas en beneficio de procesamiento de detalles. Precisan orden en las indicaciones, informaciones organizadas en bloques temáticos, y mensajes concretos.
- Dificultades en las funciones ejecutivas y en la planificación y el control de los tiempos. Demandan apoyos que les ayuden a la planificación de los pasos

necesarios para lograr un objetivo.

- Son más felices con rutinas y ambiente estructurado. En ocasiones tienen dificultad en decidir qué hacer y por ello suelen repetir sus actividades preferidas. Manifiestan tener problemas para valorar previamente las consecuencias de sus actos, de anticipar el riesgo y visualizar el peligro.
- Pueden tener problemas para entender mensajes o cuestiones abstractas, si no se facilitan mensajes cortos, claros y concisos. Especialmente en lo que suponen trámites complejos, las personas con Síndrome de Asperger necesitan informaciones claras y detalladas que les permitan entender cómo actuar en cada momento.
- Reclaman apoyos para su vida, pero no que suplanten su capacidad de decisión. En este sentido esta "Guía de Necesidades y Recursos" ofrece un compendio de orientaciones que pueden ayudarles a la toma de decisiones y a planificar sus gestiones en la edad adulta.

Esta "Guía de Necesidades y Recursos", ofrece información acerca de diferentes servicios y recursos que pueden ayudar a los jóvenes con Asperger a gestionar aspectos de su vida adulta. Ofrece la información organizada en los bloques en los que los principales estudios en España (Belinchón et al, 2008; Belinchón et al. 2001), han identificado importantes vacíos en relación a aspectos básicos para la calidad de vida de estas personas: Educación y formación; Empleo; Salud; y Vida autónoma, incluyendo recursos que pueden facilitar su participación social.

# GUÍA DE NECESIDADES Y RECURSOS PARA PERSONAS CON AUTISMO SIN DISCAPACIDAD INTELECTUAL

# EDUCACIÓN

Cuando terminas los estudios en el colegio o instituto, si lo que quieres es seguir formándote, tienes varias opciones.

Por un lado, la Formación Profesional (también llamada FP) y por otro lado la Universidad. Si quieres saber más, aquí tienes la página web del Ministerio de Educación y Formación Profesional: <https://www.educacionyfp.gob.es/portada.html>

- **Formación Profesional:** se trata de una formación que hace que una persona se especialice a nivel profesional en un ámbito concreto, duran 2 años y hay una parte de teoría y una parte de práctica. Es decir, es una formación que va a formarte en un ámbito concreto para que puedas conseguir un trabajo.

Dentro de la Formación Profesional, puedes optar por estudiar un ciclo formativo de grado medio, o un ciclo formativo de grado superior.

Sea cual sea el tipo de ciclo formativo que quieras estudiar (grado medio o superior) necesitas haber finalizado unos estudios. En caso de querer estudiar un ciclo formativo de grado medio, es necesario que hayas terminado la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Si quieres estudiar un ciclo formativo de grado superior, tienes que haber terminado Bachillerato, es decir,

primero la ESO y después Bachillerato.

La FP puedes hacerla tanto online como presencial, dependiendo de la entidad donde quieras hacerla, ciudad, ciclo que elijas...

- **Universidad:** la Universidad es una institución de enseñanza de nivel superior. Las universidades tienen diferentes facultades en función de las especialidades de estudio que ofrece.

Para poder acceder a la Universidad, es necesario que hayas terminado tus estudios de Bachillerato y que hayas aprobado la EBAU.

En la Universidad puedes estudiar un Grado, un Máster o un Doctorado.

**El Grado** es el punto de partida necesario para poder estudiar un Máster o un Doctorado. Los Grados generalmente duran 4 años, aunque pueden durar más dependiendo de cual elijas. El Grado que estudies te va a dar los conocimientos suficientes para formarte y especializarte en un área concreta. Tienen una parte teórica y una parte práctica.

Para que te den el Título del Grado que estás estudiando, es necesario que hagas un Trabajo de Fin de Grado (TFG).

**Máster.** Para poder estudiar un Máster es necesario que hayas estudiado previamente un Grado. Un Máster te especializa de manera más específica en un área determinada relacionada con el Grado que has estudiado. El tiempo de duración es diferente en función de cuál elijas o dónde lo hagas. Pueden durar uno, dos, tres años...

Para que te den el Título del Máster, es necesario que hagas un Trabajo de Fin de Máster (TFM).

**Doctorado.** Un Doctorado es el nivel más alto de estudios que existe en España. Se trata de realizar una investigación que aporte alguna novedad o contribución significativa en un ámbito de estudio. Esta investigación la tienes que plasmar en una Tesis Doctoral. El tiempo del Doctorado depende de cada persona, pueden durar 3 años, 5, 2...

En muchas universidades, existen los Servicios de Apoyo a la Diversidad o a la Discapacidad, que según cada universidad tienen un nombre u otro.

Estos servicios, ofrecen una atención individualizada y especializada en aquello que puedas necesitar durante tu etapa en la universidad: orientación en la elección de estudios, solicitud de adaptaciones curriculares, apoyo en gestiones administrativas, etc.

Igual que en el caso de la Formación Profesional, existen muchas universidades online.

Aquí tienes un listado de todas las universidades por Comunidad Autónoma:

<http://www.estudiosyuniversidades.com/universidades/listado-universidades-espana.html>

A parte de la Formación Profesional y de la Universidad, existen cursos en los que puedes ampliar tus conocimientos en algo concreto. Aquí tienes un buscador de cursos que puede ayudarte a encontrar el que mejor se adapta a tus necesidades:

<https://sede.sepe.gob.es/portalSede/procedimientos-y-servicios/personas/formacion.html>

# EMPLEO

Un trabajo ayuda a que tengas una independencia económica y además te permite crecer personalmente.

El Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) es el organismo que en España lleva a cabo medidas y acciones para el empleo. Es un organismo que te ayuda en el caso que quieras, por ejemplo, conseguir la prestación por desempleo. También, entre otras cosas, te da información sobre el mercado de trabajo.

Para saber dónde está tu oficina del SEPE más cercana, pincha el enlace e introduce tu código postal:

<https://www.sepe.es/HomeSepe/que-es-el-sepe/que-es-el-sepe/Red-de-oficinas.html>

En el siguiente enlace, podrás acceder a otros sitios web donde podrás saber más sobre cuestiones de empleo. Podrás acceder de manera virtual a web del Servicio Público de Empleo de tu Comunidad Autónoma o a la de algún Servicio Público de Empleo Europeo que te interese.

<https://www.sepe.es/HomeSepe/que-es-el-sepe/que-es-el-sepe/otras-webs.html>

## Buscar un trabajo:

En primer lugar, para buscar un empleo, es necesario que hagas un

currículum Vitae en el que pongas tus datos básicos (nombre y apellidos, DNI, fecha de nacimiento y correo electrónico) y todo lo relativo a la formación que has tenido, estudios, cursos, idiomas, etc. Tienes que incluir también si has trabajado en algún sitio y a ser posible, durante cuánto tiempo. También es importante que pongas si tienes carné de conducir.

El siguiente enlace te va a servir para encontrar modelos de currículum vitae para hacer el tuyo propio. (Pincha sobre el botón).

**PLANTILLAS**

**MODELOS DE CURRÍCULUM**

Una vez tengas tu currículum vitae, puedes ponerte a buscar trabajo.

Si lo que quieres es encontrar un trabajo, esta página web te permite poner qué tipo de trabajo buscas y te da las ofertas de trabajo existentes para ese puesto:

<https://empleate.gob.es/empleo/#/>

Además, a través de los filtros, podrás especificar la provincia o Comunidad Autónoma en la que lo buscas, y otro tipo de filtros que pueden resultarte interesantes.

Otras páginas webs que te ayudan a buscar trabajo son las siguientes: *(Pulse en el [possi-it](#) para visitar la página web)*



Si es la primera vez que trabajas, necesitas conseguir tu número de la seguridad social. El trámite para conseguir este número, puedes hacerlo o bien de manera presencial o de manera telemática:

- **Presencial:** Rellena este formulario y preséntalo en la Tesorería General de la Seguridad Social de tu domicilio.  
[https://www.seg-social.es/wps/wcm/connect/wss/74de4056-76f1-49aa-ae39-f24385bc8989/TA\\_1+%28V.6%29.pdf?MOD=AJPE](https://www.seg-social.es/wps/wcm/connect/wss/74de4056-76f1-49aa-ae39-f24385bc8989/TA_1+%28V.6%29.pdf?MOD=AJPE)

- **Electrónico:** <https://sp.seg-social.es/PGIS/Login>

### Sindicatos.

Un sindicato es una organización de trabajadores que tiene como fin defender los derechos y promover los intereses de sus miembros en lo relativo al salario, prestaciones y condiciones de trabajo. Los sindicatos te ayudan a resolver dudas o cuestiones que tengas en el ámbito de tu trabajo.

### Si pierdo el trabajo.

Si pierdes tu empleo, tienes derecho a cobrar una prestación. Esta prestación se llama paro. Para saber si puedes percibirlo, durante cuánto tiempo y cómo percibirlo, pincha en el siguiente enlace:

<https://www.sepe.es/HomeSepe/Personas/distributiva-prestaciones/quiero-cobrar-el-paro/he-trabajado-mas-de-un-ano.html>

Si cumples con los requisitos para cobrar el paro, es necesario que te inscribas primero como demandante de empleo. Eso quiere decir que quieres y estás dispuesto o dispuesta a trabajar. Para darte de alta como demandante de empleo, tienes que conseguir tu tarjeta de demandante de empleo, pincha en el siguiente enlace para conseguir más información:

<https://sede.sepe.gob.es/portalSede/procedimientos-y-servicios/personas/empleo/tramites-demanda>

Una vez inscrito como demandante de empleo, pincha en el siguiente enlace para hacer todos los trámites y poder cobrar la prestación:

<https://sede.sepe.gob.es/portalSede/procedimientos-y-servicios/personas/proteccion-por-desempleo.html>

# SALUD

Mantener una buena salud tanto física como mental es fundamental para poder vivir bien.

En España, cada Comunidad Autónoma tiene su tarjeta sanitaria, por lo que, dependiendo de donde vivas, será una u otra. Cada CCAA tiene un portal diferente donde explica todo lo relativo a la salud, cómo hacer los trámites, vacunaciones, pedir cita, etc.

A modo de ejemplo, aquí tienes el sistema sanitario de Castilla y León: <https://www.saludcastillayleon.es/es/serviciosonline/tarjeta-sanitaria>

Si quieres buscar el de tu comunidad, es tan sencillo como poner en Google: Salud + tu CCAA.

Además, cada comunidad tiene una aplicación móvil específica para hacer los trámites como solicitar citas previas, saber tu historial médico, etc.

Si vas a viajar fuera de España, es importante que te saques la tarjeta sanitaria europea que te permitirá recibir atención médica en las mismas condiciones que los habitantes del país en el que te encuentres, siempre y cuando sean estos países: Alemania, Austria, Bélgica, Dinamarca, Eslovenia, España, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Islandia, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Malta, Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal,

República Checa, República Eslovaca, Suecia y Suiza.

Para conseguir la tarjeta sanitaria europea o renovarla, pincha aquí: [https://tarjetasanitariaeuropa.com/?gclid=Cj0KCQjw1ZeUBhDyARIsAOzAqQKVtSB65vlgIyun990989jiA0o28DUKp6GMTsxc7OI\\_BzmZ7Et104aArzpEALw\\_wcB](https://tarjetasanitariaeuropa.com/?gclid=Cj0KCQjw1ZeUBhDyARIsAOzAqQKVtSB65vlgIyun990989jiA0o28DUKp6GMTsxc7OI_BzmZ7Et104aArzpEALw_wcB)

Además de una buena salud física, es tanto o más importante mantener una buena salud mental. Aquí tienes algunos enlaces en los que puedes encontrar campañas que pueden ayudarte y resolver tus dudas en cuanto a salud mental se refiere:

<https://www.sanidad.gob.es/campannas/campanas22/home.htm>

Te dejamos también el enlace a la Confederación de Salud Mental de España: <https://consaludmental.org/>



# VIDA AUTÓNOMA

## GESTIONES Y TRÁMITES CON LA ADMINISTRACIÓN

### TRAMITACIÓN ELECTRÓNICA

Actualmente puedes hacer trámites de manera electrónica que antes hacías de manera presencial.

El Registro Electrónico te va a permitir presentar escritos, solicitudes y comunicaciones a través de tu ordenador, móvil o Tablet sin tener que hacerlo de manera presencial. Se trata de "firmar electrónicamente" un documento.

Para poder hacer esa firma y presentar los documentos de manera electrónica es necesario que tengas o bien un Certificado Digital o el DNI electrónico.

**El Certificado Digital** te lo descargarás en tu ordenador o Tablet y cuando quieras firmar electrónicamente un documento tendrás que hacerlo desde ese ordenador o Tablet porque ahí es donde tienes descargado tu Certificado Digital.

La forma de obtener el Certificado Digital es:

De forma presencial en una oficina: aquí tienes la información para hacerlo

<https://www.sede.fnmt.gob.es/certificados/persona-fisica/obtener-certificado-software>

- Utilizando tu DNle: para hacerlo a través de tu DNI, necesitas un lector de DNI, es un aparato que puedes comprar. Te adjuntamos foto para que lo veas. El enlace para seguir los pasos y tener tu Certificado Digital a través del lector es el siguiente:

<https://www.sede.fnmt.gob.es/certificados/persona-fisica/obtener-certificado-software>

**DNI electrónico.** A través del lector de DNI, metiendo tu DNI en el lector, podrás firmar electrónicamente documentos. Necesitas también tu PIN del DNI para poder firmar. Este PIN te lo tuvieron que dar cuando te sacaste el DNI. Si no te acuerdas o quieres cambiarlo, tienes que acudir a las Oficinas donde se hace el documento. Aquí tienes unos consejos sobre cómo hacerlo:

[https://www.dnielectronico.es/PortalDNle/PRF1\\_Cons02.action?pag=REF\\_330&id\\_menu=15](https://www.dnielectronico.es/PortalDNle/PRF1_Cons02.action?pag=REF_330&id_menu=15)

### DNI Y PASAPORTE

**El DNI** tiene una caducidad, es decir, tienes que renovarlo cuando haya llegado la fecha que pone en el tuyo. Aquí tienes la información para renovar el DNI:

[https://www.dnielectronico.es/PortalDNle/PRF1\\_Cons02.action?pag=REF\\_420&id\\_menu=7](https://www.dnielectronico.es/PortalDNle/PRF1_Cons02.action?pag=REF_420&id_menu=7)

Es necesario cita previa, por lo que acuérdate, de pedirla a través de este enlace:

<https://www.citapreviadnie.es/citaPreviaDni/Inicio.action>

Renovar tu DNI cuesta dinero. El pago solo podrás hacerlo en efectivo en la oficina donde lo renueves (cuesta 12 euros) por lo que no te olvides de llevar el dinero. También puedes hacer el pago

a través de internet en este enlace:

<https://www.dnielectronico.es/PDFs/Pasarela.pdf>

o también puedes pagarlo cuando hagas la solicitud de cita previa.

El Pasaporte es un documento parecido al DNI pero que dice quién eres fuera de la España. Si vas a viajar por la Unión Europea, no es necesario que lleves el Pasaporte, te sirve tu DNI. Sin embargo, si vas a hacer un viaje fuera de la Unión Europea sí, es necesario que lleves tu pasaporte.

Para conseguir tu pasaporte:

- Requisitos para obtener el pasaporte:  
[https://www.dnielectronico.es/PortalDNIe/PRF1\\_Cons02.action?pag=REF\\_1084&id\\_menu=52](https://www.dnielectronico.es/PortalDNIe/PRF1_Cons02.action?pag=REF_1084&id_menu=52)

- Es necesario cita previa, tanto para obtenerlo por primera vez como para renovarlo. Aquí tienes el enlace:  
<https://www.citapreviadnie.es/citaPreviaDni/Inicio.action>

Recuerda que al igual que con el DNI, conseguir o renovar el Pasaporte cuesta dinero. El precio son 30 euros. Tienes que pagarlo o en efectivo en la oficina cuando vayas a sacártelo o renovarlo; de forma telemática a través de este enlace:

<https://www.dnielectronico.es/PDFs/Pasarela.pdf>

o en la solicitud de cita previa.

## PARTICIPACIÓN SOCIAL

### BIBLIOTECAS Y CENTROS CÍVICOS

Si lo que quieres es alquilar un libro de forma temporal, en tu ciudad tienes diferentes bibliotecas donde podrás sacar el libro que quieras. Es necesario para hacerlo un carné de biblioteca.

Existen bibliotecas de las universidades, bibliotecas del ayuntamiento, de la Comunidad Autónoma... Para conseguir el carné, tienes que informarte en la que quieras sacar el libro y te darán la información necesaria para hacer el trámite.

Las bibliotecas son un buen lugar para poder estudiar, hacer trabajos, etc. Tienen conexión a internet por lo que pueden resultarte de gran ayuda e interés.

También existen los centros cívicos, son espacios socioculturales donde encontrarás biblioteca, salas de estudio, oferta de actividades, etc. Se encuentran en barrios o distritos.

### OCIO

En cada ciudad, comunidad... encontrarás información sobre el ocio: cines, teatros, festivales, conciertos...

En esta página web puedes poner la ciudad que quieras y te dará toda la información sobre el ocio en esa ciudad:

<https://www.guiadelocio.com>

### TRANSPORTE/VIAJES

Cada ciudad tiene su propio transporte urbano: metro, autobús urbano, tranvía... y los abonos en cada ciudad son distintos. Si quieres saber más sobre cuál es el abono de una ciudad, tienes que

poner en Google: “transporte urbano + la ciudad de la que quieras saber”.

Además, ahora, todas o casi todas las ciudades tienen aplicación móvil para que sepas cuando va a pasar el autobús o el metro, las paradas...

Si lo que quieres es planificar un viaje para ir a otra ciudad, o incluso otro país estas páginas pueden ayudarte con el transporte:

- Para comparar precios de vuelos, hoteles y alquiler de coches: <https://www.skyscanner.es/>
- Viajar en autobús. Esta es la compañía más grande de España: <https://www.alsa.es/>  
No obstante, en tu ciudad pueden existir otras que hagan el recorrido que buscas. Puedes buscarlo en internet o acercarte a la estación de autobuses de tu ciudad.
- Viajar en tren:  
[https://www.trenes.com/?gclid=Cj0KCQjwhLKUBhDiARIsAMaTLnFL8PKRs-v5OJrPi7KdjfxhKFVAZ7jNOcOs61Kvp1laH8YwlnD37gaAu3aEALw\\_wcB](https://www.trenes.com/?gclid=Cj0KCQjwhLKUBhDiARIsAMaTLnFL8PKRs-v5OJrPi7KdjfxhKFVAZ7jNOcOs61Kvp1laH8YwlnD37gaAu3aEALw_wcB)

## SERVICIOS SOCIALES

Los servicios sociales son prestaciones que tienen como fin mejorar tus condiciones de vida. Cada Comunidad Autónoma gestiona sus servicios sociales, por lo que dependen de la Comunidad Autónoma en la que vivas.

Un servicio social es por ejemplo el reconocimiento de **un grado de discapacidad**, que tiene como fin satisfacer las necesidades personales y sociales, y te va a facilitar el acceso a determinados derechos y podrás tener ciertos beneficios.

Cada CCAA lleva a cabo un procedimiento. Si quieres saber cuál es el de la tuya, solo tienes que poner en Google: “certificado de discapacidad + la CCAA a la que pertenezcas”.

Puedes solicitar también una revisión del grado de discapacidad si crees que te corresponde uno mayor porque tu situación ha cambiado.

Otro servicio social que tienes que conocer es **la dependencia**, que al igual que en el caso del certificado de discapacidad te va a dar unos beneficios sociales. Cada CCAA lleva su propio procedimiento de reconocimiento o revisión del grado de dependencia, por lo que dependiendo de tu CCAA será uno u otro.

Los Centros de Acción Social (CEAS) te ayudarán con todos los trámites que necesites para la solicitud o revisión de tu grado de discapacidad o dependencia o de cualquier otro servicio social. Los CEAS están en los centros cívicos, por lo que, vete al centro cívico que corresponda al barrio o distrito en el que vivas y solicita la información que necesites.

**Discapnet**, es una iniciativa que ayuda a las personas con

discapacidad. Tiene por un lado un servicio de información para las organizaciones, profesionales, personas con discapacidad y familiares, y, por otro lado, tiene una plataforma para desarrollar acciones para que las personas con discapacidad participen en la vida económica, social y cultural. Aquí tienes su página web: <https://www.discapnet.es/>. En Discapnet encontrarás prestaciones y ayudas que pueden interesarte, documentos sobre autonomía personal, empleo, etc.

Además de los servicios sociales existentes en cada CCAA, existen organizaciones que ofertan más servicios sociales. Algunos de estos son:

**ONCE:** su misión principal es la mejora de la calidad de vida de las personas ciegas o con discapacidad visual grave. Ofrece una amplia oferta de servicios sociales para lograr su plena inclusión, como educación, empleo, cultura, deporte, etc.

Si quieres saber más sobre los servicios sociales de la ONCE, esta es su página web:

<https://www.once.es/servicios-sociales>

**Autismo España:** es una confederación en la que están agrupadas y representadas distintas entidades promovidas por familiares de personas con trastorno del espectro del autismo (TEA). Estas entidades prestan apoyo y servicios especializados y específicos para personas con este tipo de trastorno y sus familias.

La Asociación en la que pertenezcas en tu ciudad, está dentro de Autismo España. Aquí tienes su página web:

<http://www.autismo.org.es/>

**-Confederación Asperger España:** esta confederación es una entidad que representa al colectivo de familias y personas con síndrome de Asperger de España a través de diferentes entidades. Tiene como objetivos la difusión de información, detección temprana, reconocimiento de derechos educativos, etc.

Además, desde la confederación se defienden los intereses de las personas con síndrome de Asperger y sus familias.

## VIVIENDAS

Si lo que estás buscando alquilar una casa, aquí tienes información básica que puede venirte muy bien:

<https://www.mitma.gob.es/vivienda/alquiler>

El enlace te habla de principales novedades sobre la vivienda, las preguntas que más se hace la gente, como, por ejemplo, ¿cuánto tiempo puede durar mi alquiler? O ¿Cuánto me pueden subir el alquiler cada año? Son preguntas que pueden resultarte de gran ayuda si lo que quieres es alquilar un piso.

Informamos también de que existen ayudas al alquiler.

El Gobierno, ha sacado un Bono de Alquiler Joven. Aquí tienes información sobre esta ayuda:

<https://www.mitma.gob.es/vivienda/bono-alquiler-joven/descripcion-y-caracteristicas>

Además, existen otras ayudas a la vivienda:

<https://www.mitma.gob.es/arquitectura-vivienda-y-suelo/programas-de-ayudas-a-la-vivienda/programa-de-apoyo-a-la-implantacion-del-informe-de-evaluacion-de-los-edificios>

Debes saber también que cada Comunidad Autónoma, tiene también sus propias ayudas. A través de este enlace pueden acceder a tu CCAA y saber más sobre las ayudas:

<https://www.mitma.gob.es/arquitectura-vivienda-y-suelo/politica-de-vivienda/enlaces-comunidades-autonomas-ceuta-y-melilla>

Para buscar piso, tienes a tu disposición diferentes páginas webs que ofertan viviendas como estas:



Además, en tu ciudad también tienes inmobiliarias que tienen viviendas, tanto para alquilar como para comprar.

Esperamos que esta guía sea de utilidad y que puedas recurrir a ella cuando te sea necesario.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arnaiz, J.; Merinero S, M.; Muela, MC. y Vidriales, R. (2021). *Autismo. Calidad de Vida*. Confederación Autismo España.

Belinchón, M. (Coord.). (2001). *Las personas con Trastornos del Espectro Autista en la Comunidad de Madrid: Situación Actual y Necesidades*.

Belinchón, M.; Hernández, J. M. y Sotillo, M. (2008). *Personas con Síndrome de Asperger. Funcionamiento, detección y necesidades*. Fundación ONCE

Fuentes J.; Hervás, A.; Hwlin, P. 2020. *Guía práctica para el autismo de ESCAP: resumen de las recomendaciones basadas en la evidencia para su diagnóstico y tratamiento*. Confederación Autismo España.  
<https://doi.org/10.1007/s00787-020-01587-4>.

National Institute for Health and Care Excellence (2012). *Autism spectrum disorder in adults: diagnosis and management*. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg142> ).

# GUÍA DE NECESIDADES Y RECURSOS PARA PERSONAS CON AUTISMO SIN DISCAPACIDAD INTELECTUAL



fundación  
miradas

*Financiado por:*

