

# 5 CONSEJOS PARA FAVORECER EL BIENESTAR EMOCIONAL DE TU FAMILIAR CON TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO



**Promueve** su autoestima para velar por su bienestar emocional

- usa mensajes en positivo
- favorece su autonomía
- demuéstrale afecto
- emplea el sentido del humor ante los errores
- evita juzgar, criticar, ridiculizar
- no hagas comparaciones con otras personas



**Habla con él/ella** empleando su método de comunicación habitual



**Conoce** qué cosas le hacen sentir bien



**Vigila**

tu propio bienestar especialmente si eres su principal apoyo



**Presta atención**

a las siguientes señales de alarma:

- aparición de conductas o síntomas que no existían antes
- empeoramiento de conductas o síntomas que ya estaban presentes
- cambios en su respuesta a los tratamientos o estrategias de intervención habituales

**No aceptes** que ser infeliz o sentirse mal es una parte inevitable del autismo

Si te das cuenta de que algo en él o ella ha cambiado y te preocupa su bienestar emocional, **ánimate a pedir ayuda profesional** y a comunicar cómo se siente

1 de cada 100 personas reciben un diagnóstico de autismo

4 de cada 5 jóvenes con autismo han experimentado problemas de salud mental