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

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

Vigila
tu propio bienestar especialmente si eres su principal apoyo

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, **anímale 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**

CONFEDERACIÓN AUTISMO ESPAÑA

FUNDACIÓN PROBITAS