

Consejería en Salud Mental

La consejería en salud mental (también llamada terapia) ayuda a las personas a aprender a lidiar con emociones intensas, a afrontar los desafíos de la vida y a construir una vida que les funcione. Muchas personas autistas se benefician de la consejería. La terapia puede apoyar la regulación emocional, la comunicación y las rutinas saludables. La salud mental es parte de la salud integral. Todos merecen apoyo, comprensión y herramientas para prosperar. Buscar ayuda es señal de fortaleza, no de debilidad.

¿Necesita ayuda ahora? Visite 988lifeline.org o llame o envíe un mensaje de texto al 988 para hablar con alguien en cualquier momento, gratis.

Los consejeros de salud mental pueden ayudarle a:

- Comprender sus sentimientos y cómo responde a las personas, lugares o situaciones.
- Manejar emociones intensas como el miedo, la preocupación o la tristeza.
- Trabajar en comportamientos como:
  - Hiperactividad (moverse o pensar constantemente)
  - Impulsividad (actuar antes de pensar)
  - Procrastinación (evitar tareas que deben realizarse)
- Descubre qué lo motiva y qué lo ayuda a prosperar

Tipos de asesoramiento en salud mental:

- **Terapia de interacción padre/hijo**
  - Proporciona estrategias para que los padres modelen comportamientos tranquilos y apropiados durante situaciones difíciles.
- **Terapia familiar**
  - Apoya a la familia en sus desafíos mediante el desarrollo de estrategias que favorecen interacciones positivas y fortalecen la dinámica familiar.
- **Terapia cognitivo-conductual (TCC)**
  - Ayuda a las personas a identificar y cambiar pensamientos y comportamientos que no ayudan para mejorar el bienestar emocional.
- **Terapia dialéctica conductual (DBT)**
  - Enfatiza la atención plena, la aceptación de emociones difíciles y el desarrollo de habilidades para gestionar las respuestas emocionales de manera efectiva.

Asesoramiento de salud mental para la familia:

El asesoramiento puede ayudar a los seres queridos de personas autistas a:

- Comprender su papel para apoyar y amar a una persona autista.
- Mejorar sus respuestas y fortalecer las relaciones
- Reflexionar sobre los desafíos y éxitos de la vida en común.

Las opciones de asesoramiento pueden incluir:

- Asesoramiento individual
  - Apoyo individual centrado en objetivos personales.
- Familia o Parejas
  - Mejorar las relaciones y la comprensión compartida
- Sesiones grupales
  - Aprender con otros que han compartido experiencias
- Telesalud
  - Visitas virtuales desde la comodidad de tu hogar
- Visitas en persona
  - Conexión cara a cara en una sesión privada