



# Este es el Mes mundial del autismo



**“Amo a alguien con autismo”.** Se pueden ver las pegatinas, playeras y el apoyo de la comunidad. Pero lo que no siempre se puede ver son los retos (¡mezclados con las alegrías!) de cuidar a una persona con autismo. Póngase en contacto con su ser querido que ha sido impactado por el autismo y recuérdle que:

- **No está solo.** La familia, los amigos, los grupos de apoyo y las familias en situaciones similares pueden brindarle consejos, además de una mano amiga.
- **El estrés de los cuidadores es real.** Está bien pedir ayuda. Es normal sentir enojo, temor, depresión; tener pensamientos de culpa o vergüenza, problemas para dormir y muchas otras emociones.
- **Tome un descanso.** No descuide sus necesidades personales y las cosas que disfruta. Establezca límites y reserve tiempo para usted.

Está bien no tener todas las respuestas. Si usted es un amigo, familiar o cuidador primario de una persona con autismo, busque el apoyo del **Programa de Asistencia al Empleo (EAP)** para hablar con un consejero o simplemente para aprender más acerca de los recursos que hay disponibles. El beneficio gratuito del EAP puede ayudarle a usted y a su familia a:

- Reducir el estrés con consejería, evaluaciones, capacitaciones, prácticas de meditación y mucho más
- Encontrar grupos de apoyo comunitarios y otros recursos locales
- Buscar asesoría financiera y recursos para aprender a administrar los gastos médicos
- Equilibrar sus responsabilidades con un estilo de vida saludable
- Buscar oportunidades de filantropía y trabajo voluntario cerca de usted

Aprenda más acerca de cómo puede ayudar el EAP, y cómo puede usted ayudar a otros, llame o visítenos en línea.

**Empiece a apoyar el Mes mundial del autismo, vistiendo azul el 2 de abril para aumentar la aceptación de las personas con autismo y la concientización a nivel global. Aprenda más ingresando a [www.autismspeaks.org](http://www.autismspeaks.org).**

