



SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL PARA PERSONAS AUTISTAS

Guía breve en lectura fácil



2025



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



REAL
PATRONATO SOBRE
DISCAPACIDAD



CENTRO ESPAÑOL SOBRE
TRASTORNO DEL
ESPECTRO DEL AUTISMO

Autoría

Mar Merinero Santos
Bárbara Grandi
Confederación Autismo España

Edita

Real Patronato sobre Discapacidad
www.rpdiscapacidad.gob.es
Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030
www.mdsocialesa2030.gob.es

Cuidado de la edición

Centro Español sobre trastorno del espectro del autismo
www.centroautismo.es
Calle Pajaritos 12, Bajo 1. 28045 MADRID
Tel. 91 556 33 98
info@centroautismo.es

Maquetación

Elia Mervi



Adaptación y validación de la publicación en Lectura Fácil:
Documento adaptado y validado según la Norma Española
Experimental UNE 153101 EX
Realizado por el Equipo de Validación de Autismo España

Elaborado: 2024

Publicación: Octubre 2025

NIPO: 234-25-005-2

Catálogo de Publicaciones Oficiales de la Administración General del Estado:
cpage.mpr.gob.es

© PROHIBIDO SU USO COMERCIAL Y CUALQUIER MODIFICACIÓN NO AUTORIZADA. REAL PATRONATO SOBRE DISCAPACIDAD.

Salud mental y bienestar emocional para personas autistas. Guía breve en lectura fácil por CENTRO ESPAÑOL SOBRE TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO, 2025. Gestionado por la CONFEDERACIÓN AUTISMO ESPAÑA.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



Contenidos

1. Introducción	4
2. Consejos para cuidar de tu salud	5
3. Consejos para cuidar de tu salud mental	7
4. Señales de alerta de salud mental	9

1. Introducción

Esta guía da consejos para ayudar a las personas autistas a cuidar de su **salud mental** y de su **bienestar emocional**.

El **Centro Español de Autismo** ha creado esta guía. El Centro trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con autismo.

Esta guía está en lectura fácil. La lectura fácil es una técnica que ayuda a crear documentos comprensibles.

Salud mental: es la situación de paz o equilibrio mental que permite a las personas enfrentarse a la vida.

Bienestar emocional: es el estado de ánimo en el que nos sentimos bien, tranquilas o tranquilos, en paz.

Centro Español de Autismo: es un centro oficial que estudia el autismo en España.



Dibujo de 2 personas que riegan plantas y un cerebro con flores.

2. Consejos para cuidar de tu salud

Las personas que tienen **hábitos de vida saludables** se sienten mejor.

Te recomendamos seguir estos 4 consejos para tener hábitos de vida saludables:

1. Come alimentos saludables y variados.

2. Para dormir y descansar bien:

- Escribe un **diario de sueño** para identificar problemas en tu descanso.
- Crea una rutina para ir a dormir que puedas seguir todos los días.
- No uses pantallas antes de ir a dormir. Por ejemplo, el teléfono móvil, la tablet o la televisión.
- Organiza tu dormitorio para que sea cómodo. Por ejemplo, usa una luz cálida y suave, protégete de ruidos molestos o quita las etiquetas a las almohadas.
- Y no tomes bebidas con **cafeína** y otros **estimulantes** antes de dormir.

Hábitos de vida saludables: son rutinas que nos ayudan a mantener sanos nuestros cuerpos y nuestras mentes.

Diario de sueño: es un cuaderno en el que escribes las horas que duermes y cómo duermes todos los días.

Cafeína: es una sustancia que activa nuestros cuerpos y nuestras mentes. Por ejemplo, el café tiene cafeína.

Estimulantes: son medicinas que aumentan el nivel de alerta, atención, energía y actividad física de las personas.

3. Cuida tu higiene y tu aseo.
4. Haz deporte o ejercicio cada día o cada pocos días.

Elige un deporte que se adapte a tus necesidades y a tus intereses.

Más información

Puedes encontrar más consejos para tener hábitos de vida saludables en la página web de este [enlace](#).



Dibujo de 4 personas que sujetan agua, una pesa y un corazón sano.

3. Consejos para cuidar de tu salud mental

Para cuidar de tu salud mental, sigue estos 6 consejos:

1. Dedica tiempo a tus intereses y a tus amigos, amigas y familia.

Apunta en una agenda el tiempo que vas a dedicar a tus intereses durante la semana.

2. Participa y opina en las decisiones que te afectan.

Por ejemplo, las decisiones relacionadas con tu trabajo, tu tiempo libre o tu casa.

3. Si necesitas ayuda para expresar tus emociones, pide apoyo.

Puedes pedir ayuda para nombrar y reconocer emociones en tu cuerpo o para sentirte mejor cuando vivas emociones intensas.

Si vives emociones intensas, además recuerda:

- Concéntrate en la respiración.
- Deja ir los pensamientos negativos.
- Y pon tu atención en otra cosa.



Dibujo de una persona y varias máscaras que representan emociones.

4. Busca un grupo de amigos y amigas en el que te sientas a gusto.
5. No aguantes situaciones que te hacen sentir mal.
6. Intenta estar con las personas que te hacen sentir bien.



Dibujo de la cabeza con flores en lugar de cerebro.

4. Señales de alerta de salud mental

Si notas algunas de estas señales, puede que necesites atención para tu salud mental. Habla con tu familia o con tu médico.

Estas señales son:

- Estás triste la mayor parte del día.
- Ya no te hace ilusión o no tienes ganas de hacer las actividades que te gustaban antes.
- Te enfadas más y más rápido.
- Sientes que te mueves más lento.
- No puedes concentrarte bien.
- Tienes más pensamientos repetitivos.
- Te sientes cansada o cansado mucho.
- Sientes que nada sale como quieres.
- Hablas menos o tratas de no ver a otras personas.

- Te cuesta mucho dormir o duermes mucho más que antes.
- No tienes hambre o tienes más hambre de lo normal.
- Tienes pensamientos negativos.
Por ejemplo,
mi familia sufre por mi culpa.
- Sientes presión en el pecho,
un nudo en el estómago
o te mareas.
- Tienes pensamientos repetitivos
sobre la muerte.

Si no te sientes bien,
pide ayuda a las personas que te apoyan.

Más información y recursos

Puedes pedir ayuda en tu centro de salud.

También puedes encontrar más información en la página web de este [enlace](#).



Fotografía de 2 personas que se abrazan delante de otras sentadas.



www.centroautismo.es

C/ Pajaritos 12, Bajo - Oficina 1. 28007 - Madrid



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

