



Encontrar el terapeuta especializado en duelo apropiado puede llevar tiempo. Puedes buscar uno por tu cuenta o puedes pedirle ayuda a alguien de confianza. A continuación, incluimos algunas organizaciones que podrían ayudarte a buscar ayuda profesional en tu localidad: Además, agregamos algunas preguntas que podrías tener en cuenta a la hora de realizar la búsqueda.

## **Asociación Nacional de Consejos sobre Discapacidades del Desarrollo**

Muchos consejos estatales y locales tienen foros de discusión en línea que pueden ayudarte a encontrar recursos locales.

Visita <https://www.nacdd.org/councils/> (en inglés) para encontrar tu consejo estatal y escríbeles un correo electrónico o llámalos para consultarles sobre los recursos que puedan tener disponibles para ayudarte.

## **Grupos de Defensa/Apoyo para Personas con Autismo**

Estos grupos suelen tener redes informales con personas en comunidades locales que podrían conectarte con profesionales en el área donde vives. Puedes buscar estas organizaciones en internet para encontrar información útil y números de teléfono:

- The Arc of the US
- Asperger/Autism Network (AANE)
- Autism Self-Advocacy Network (ASAN)
- Disability Scoop – Speak up: Your Guide to Self-Advocacy
- Institute on Community Integration – Self-Advocacy and Self-Determination
- Self-Advocates Becoming Empowered (SABE)
- Self-Advocacy Online

## **Aspectos a tener en cuenta**

- ¿El terapeuta tiene experiencia con personas con autismo?
- ¿El terapeuta está dispuesto a ser flexible? Por ejemplo, ¿el terapeuta programará una reunión de 30 minutos en lugar de una de 50 si se prefiere una sesión más corta o programará sesiones virtuales?
- ¿El terapeuta conoce las distintas opciones de terapia además de las terapias conversacionales tradicionales si necesitas o deseas otras opciones, como terapia con música o arte?
- ¿El terapeuta está capacitado en terapia cognitivo-conductual (CBT, por sus siglas en inglés)? (Muchas personas con autismo se sienten más cómodas en este tipo de terapia.)

# ***Autism & Grief Project***

## **Recursos para adultos autistas**

### ***Búsqueda de ayuda profesional***

---



- ¿El terapeuta está capacitado para ayudar a personas con diferentes experiencias de duelo, como aquellas pérdidas que no involucran la muerte?
- ¿El terapeuta programará una sesión de diagnóstico inicial o llamada telefónica para decidir si encajan uno con el otro?
- ¿Cuál es el costo de las sesiones?
- ¿El terapeuta acepta tu seguro?
- ¿Cuáles son los antecedentes del terapeuta y dónde realizó sus estudios? (Generalmente puedes encontrar esta información en su sitio web o perfil de internet.)