Guía Ampliada: Estrategias para acompañar Meltdown y Shutdown en Autismo

Este documento ampliado incluye más de 20 escenarios prácticos para padres, familiares, docentes y cuidadores, con estrategias concretas para acompañar respetuosamente a una persona autista en situaciones de crisis (meltdown o shutdown). Está basado en el paradigma de la neurodiversidad, que reconoce estas respuestas como formas legítimas de autorregulación ante la sobrecarga sensorial o emocional.

Contexto / Situación	Posible desencadenante	Respuesta del autista	Qué hacer (estrategias)	Qué NO hacer
En casa (hora de dormir)	Texturas desagradables, cambios de rutina, ansiedad	Meltdown: gritos, llanto, hiperactividad	Crear rutina, avisar con anticipación, usar objetos sensoriales	Obligar, castigar, minimizar malestar
En la escuela (ruido en clase)	Sobrecarga sensorial	Shutdown: mutismo, inmovilidad	Ofrecer espacio tranquilo, permitir audiencia	Forzar participación, ridiculizar
Examen escolar	Presión, tiempo limitado	Meltdown: ansiedad, llanto	Permitir descansos, adaptar tiempos	Obligar sin pausas, castigar errores
Recreo escolar	Exceso de interacción	Shutdown: aislarse, no responder	Ofrecer espacios alternativos de descanso	Obligar a jugar con todos
Excursión escolar	Entorno nuevo e imprevisible	Meltdown: llanto, hiperactividad	Preparar anticipadamente, usar audiencia	No anticipar, exigir adaptación inmediata
Supermercado	Multitud, ruido, olores	Meltdown: gritos, correr	Salir del entorno, objeto sensorial	Regañar en público, ignorar
Fiesta familiar	Exceso de interacción, contacto físico	Shutdown: aislamiento, silencio	Ofrecer espacio tranquilo, anticipar audiencia	Forzar saludos, criticar su conducta
Visita médica	Espera larga, contacto físico	Meltdown o shutdown	Preparar con pictogramas, objetos sensoriales	Presionar, avisar minimizando ansiedad
Viaje en coche	Trayecto largo, incomodidad	Meltdown: llanto, patada	Pausas frecuentes, música relajante	Ignorar, regañar
Viaje en avión	Ruidos, seguridad, espera	Shutdown: desconexión	Anticipar con historias sociales, audiencia	Forzar interacción, minimizar
Restaurante	Olores, espera larga, ruido	Meltdown: frustración, llanto	Ofrecer lugares tranquilos, entretener con audiencia	Obligar a esperar sin apoyo
Parque infantil	Competencia, interacción no regulada	Meltdown: enfado, golpes	Ofrecer juegos alternativos, supervisar	Comparar con otros niños, castigar
Clase de música	Ruidos intensos, ritmo	Shutdown: silencio, falta de respuesta	Usar auriculares, flexibilizar	Obligar a seguir el ritmo
Cine	Oscuridad, volumen alto	Meltdown: gritos, salir corriendo	Auriculares, anticipar escenas	Obligar a quedarse
Centro comercial	Multitud, luces, ruidos	Meltdown: colapso	Salir a zona tranquila, kit sensorial	Regañar, decir 'compórtate'
Museo	Exceso de normas y estímulos visuales	Shutdown: desconexión	Visitas cortas, guías visuales	Exigir atención prolongada
Fiesta de cumpleaños	Ruido, globos explotando	Meltdown: llanto, huida	Anticipar, ofrecer espacio de calma	Reírse, forzar a quedarse
Visita a abuelos	Rutinas diferentes, muchos estímulos	Shutdown: retraimiento	Anticipar, llevar objetos familiares	Obligar a interactuar sin descanso
Entorno deportivo	Gritos, competencia	Meltdown: enojo, llanto	Ofrecer descansos, permitir audiencia	Exigir competitividad, regañar

Primeros Auxilios Emocionales para padres y cuidadores

- Mantén la calma: tu serenidad transmite seguridad. - No discutas ni razones en plena crisis: el cerebro está saturado. - Protégete a ti y a tu hijo de objetos peligrosos. - Usa un lenguaje breve, calmado y repetitivo. - Respeta los tiempos: la crisis necesita su curso natural. - Refuerza después con cariño y validación, nunca con castigo. - Asegúrate también de tu autocuidado emocional: acompañar una crisis puede ser agotador.