Guía Ampliada: Estrategias para acompañar Meltdown y Shutdown en Autismo

Más de 20 escenarios reales con estrategias concretas para familias, docentes y cuidadores

Desde el paradigma de la neurodiversidad

autismoycrianzarespetuosa.com

Antes de empezar

Este documento 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, y no como “mal comportamiento” que haya que corregir.

MELTDOWN = crisis de sobrecarga hacia fuera (llanto, gritos, movimiento intenso)	**SHUTDOWN** = crisis de sobrecarga hacia dentro (bloqueo, silencio, desconexión)

20 escenarios y cómo acompañarlos

1. En casa (hora de comer) — MELTDOWN

Posible desencadenante: *Textura u olor desagradable, cambios en la rutina* | ***Se puede ver así:*** *gritos, rechazo, tirar la comida*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Ofrecer alternativas sensorialmente aceptables, anticipar cambios	Obligar a comer, castigar, minimizar el malestar

2. Hora de dormir — MELTDOWN

Posible desencadenante: *Cambio de rutina, ansiedad acumulada* | ***Se puede ver así:*** *llanto, hiperactividad*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Rutina clara, manta de peso, lectura tranquila	Gritar, amenazar con castigos

3. En la escuela (ruido en clase) — SHUTDOWN

Posible desencadenante: *Sobrecarga sensorial* | ***Se puede ver así:*** *mutismo, inmovilidad*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Ofrecer espacio tranquilo, permitir auriculares	Forzar participación, ridiculizar

4. Examen escolar — MELTDOWN

Posible desencadenante: *Presión, tiempo limitado* | ***Se puede ver así:*** *ansiedad, llanto*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Permitir descansos, adaptar tiempos	Obligar sin pausas, castigar errores

5. Recreo escolar — SHUTDOWN

Posible desencadenante: *Exceso de interacción social* | ***Se puede ver así:*** *aislarse, no responder*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Permitir espacios alternativos de descanso	Obligar a jugar con todos

6. Excursión escolar — MELTDOWN

Posible desencadenante: *Entorno nuevo e imprevisible* | ***Se puede ver así:*** *llanto, huida*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Preparar anticipadamente, usar apoyos visuales	No anticipar, exigir adaptación inmediata

7. Supermercado — MELTDOWN

Posible desencadenante: *Multitud, ruido, olores* | ***Se puede ver así:*** *gritos, correr*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Salir del entorno, usar un objeto sensorial	Regañar en público, ignorar

8. Fiesta familiar — SHUTDOWN

Posible desencadenante: *Exceso de interacción, contacto físico* | ***Se puede ver así:*** *aislamiento, silencio*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Permitir espacio tranquilo, anticipar la duración	Forzar saludos, criticar su conducta

9. Visita médica — MELTDOWN O SHUTDOWN

Posible desencadenante: *Espera larga, contacto físico* | ***Se puede ver así:*** *respuesta variable según la persona*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Preparar con pictogramas, objetos sensoriales	Apresurar sin aviso, minimizar la ansiedad

10. Viaje en coche — MELTDOWN

Posible desencadenante: *Trayecto largo, incomodidad* | ***Se puede ver así:*** *llanto, patadas*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Pausas frecuentes, música relajante	Ignorar, regañar

11. Viaje en avión — SHUTDOWN

Posible desencadenante: *Ruidos, seguridad, espera* | ***Se puede ver así:*** *desconexión*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Anticipar con historias sociales, auriculares	Forzar interacción, minimizar

12. Restaurante — MELTDOWN

Posible desencadenante: *Olores, espera larga, ruido* | ***Se puede ver así:*** *frustración, llanto*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Elegir lugares tranquilos, entretener con sus intereses	Obligar a esperar sin apoyo

13. Parque infantil — MELTDOWN

Posible desencadenante: *Competencia, interacción no regulada* | ***Se puede ver así:*** *enfado, golpes*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Ofrecer juegos alternativos, supervisar	Comparar con otros niños, castigar

14. Clase de música — SHUTDOWN

Posible desencadenante: *Ruidos intensos, ritmo impuesto* | ***Se puede ver así:*** *silencio, falta de respuesta*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Permitir auriculares, flexibilizar	Obligar a seguir el ritmo

15. Cine — MELTDOWN

Posible desencadenante: *Oscuridad, volumen alto* | ***Se puede ver así:*** *gritos, salir corriendo*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Auriculares, anticipar las escenas	Obligar a quedarse

16. Centro comercial — MELTDOWN

Posible desencadenante: *Multitud, luces, ruidos* | ***Se puede ver así:*** *colapso*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Salir a una zona tranquila, usar kit sensorial	Regañar, decir “compórtate”

17. Museo — SHUTDOWN

Posible desencadenante: *Exceso de normas y estímulos visuales* | ***Se puede ver así:*** *desconexión*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Visitas cortas, guías visuales	Exigir atención prolongada

18. Fiesta de cumpleaños

MELTDOWN

Posible desencadenante: *Ruido, globos explotando* | ***Se puede ver así:*** *llanto, huida*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Anticipar, ofrecer espacio de calma	Reírse, forzar a quedarse

19. Visita a abuelos

SHUTDOWN

Posible desencadenante: *Rutinas diferentes, muchos estímulos* | ***Se puede ver así:*** *retraimiento*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Anticipar, llevar objetos familiares	Obligar a interactuar sin descanso

20. Entorno deportivo

MELTDOWN

Posible desencadenante: *Gritos, competencia* | ***Se puede ver así:*** *enojo, llanto*

✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
Ofrecer descansos, permitir auriculares	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.

¿Sientes que necesitas orientación en este camino?

Como adultos autistas y padres neurodivergentes, conocemos de primera mano las dudas, los desafíos y las alegrías de este proceso. Si buscas un acompañamiento personalizado, da el primer paso:

📲 WhatsApp: +34 643 17 22 73

autismoycrianzarespetuosa.com