



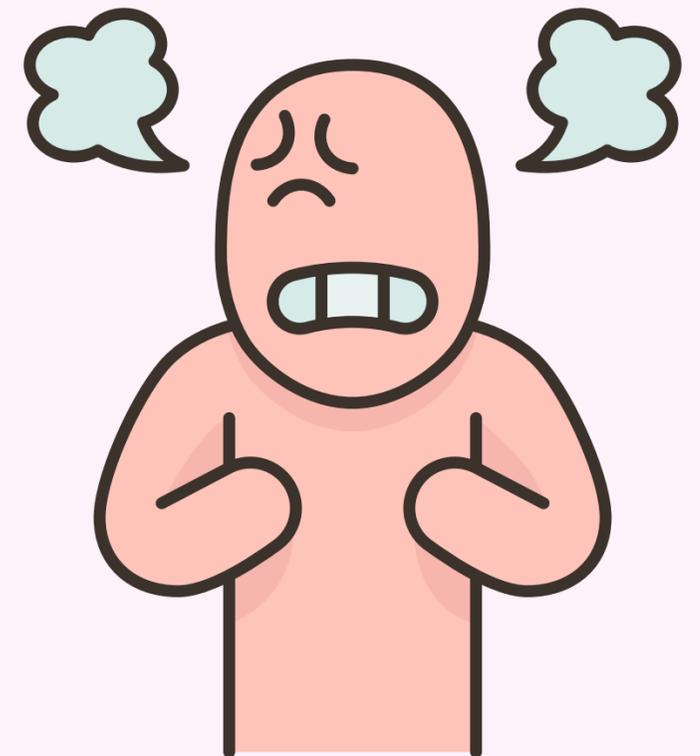
MELTDOWN

EN EL AUTISMO



¿QUÉ ES?

El meltdown en personas con autismo es una reacción intensa ante una sobrecarga sensorial, emocional o cognitiva. No es un berrinche ni un intento de manipulación, sino una respuesta involuntaria del cerebro cuando se siente abrumado. Durante un meltdown, la persona puede perder el control de sus emociones y comportamiento debido a la dificultad para procesar o manejar la información sensorial. Además, estos episodios pueden variar en intensidad y duración, manifestándose de diferentes maneras según la persona y la situación.



A TENER EN CUENTA

SÍ ES



- ✓ Una crisis descontrolada causada por estrés extremo.
- ✓ Puede manifestarse con llanto, gritos, autolesiones o conductas explosivas.
- ✓ Es una forma de expresar que la persona no puede manejar la situación.
- ✓ Ocurre cuando el cerebro está sobrecargado y no encuentra otra forma de reaccionar.



NO ES

- ✗ No es una rabieta ni un intento de llamar la atención.
- ✗ No es algo que la persona pueda "controlar" a voluntad.
- ✗ No significa que sea malcriado o falte disciplina.
- ✗ No se soluciona con castigos ni regaños.

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

- **No intentes detener el colapso, sino acompañar a la persona.** Transmítele tranquilidad y hazle saber que estás allí para ayudar, pero respeta su espacio si lo necesita. En muchos casos, el silencio y la presencia serena son más efectivos que las palabras.
- **Disminuye los estímulos sensoriales.** Si es posible, reduce o elimina las luces intensas, los ruidos fuertes o cualquier otro factor que pueda estar intensificando la crisis.
- **Ofrece un entorno seguro.** Si la persona lo permite, puedes proporcionarle un objeto que le ayude a autorregularse, como un juguete antiestrés, o acompañarla a un lugar más tranquilo.
- **Evita críticas o juicios.** Comentarios negativos pueden aumentar su ansiedad y malestar. Recuerda que la persona no tiene control sobre lo que está ocurriendo y, después del episodio, puede sentirse avergonzada o culpable.

Y RECUERDA

- ◆ Es una experiencia muy angustiante para quien la atraviesa.
- ◆ No es un intento de llamar la atención.
- ◆ No ocurre por falta de educación ni por capricho.
- ◆ Las personas autistas adultas también pueden experimentarlos.

**Brinda apoyo sin juzgar.
Tu comprensión hace la diferencia.**

