

Tu hijo no está portándose mal. Está sobreviviendo.

EL PROBLEMA

Las miradas ajenas duelen más que la crisis misma.

Cuando tu hijo colapsa en el supermercado o en la plaza, el juicio de los demás te paraliza. Y en ese momento, no sabes si consolar, corregir o simplemente huir.

LA EVIDENCIA

Las crisis autistas no son berrinches ni manipulación.

REFERENCIA

Soden, P. A., Bhat, A., Anderson, A. K., & Friston, K. (2025). The meltdown pathway: A multidisciplinary account of autistic meltdowns. *Psychological Review*, 132(5), 1209–1240. <https://doi.org/10.1037/rev0000543>

QUÉ PUEDES HACER

1

Primero: reduce el estímulo, no la conducta.

La investigación de Soden et al. (2025) identifica la hiperreactividad sensorial como el principal desencadenante de las crisis autistas. Cuando el sistema nervioso de tu hijo está sobrecargado — ruido, luz, aglomeración — el cerebro entra en modo de supervivencia. Reducir activamente la estimulación no es huir del problema: es crear las condiciones neurológicas que hacen posible la regulación.

CÓMO APLICARLO

- ✓ Busca el espacio menos estimulante más cercano: un pasillo lateral, la salida, el carro.
- ✓ Apaga o silencia cualquier fuente de ruido que puedas controlar (música, alarmas, conversaciones altas).
- ✓ Si hay mucha luz, orienta a tu hijo hacia una pared o cúbrele los ojos suavemente con tu mano o una capucha.
- ✓ Evita llenar el silencio con palabras: menos lenguaje entra, más fácil es para su sistema nervioso bajar el ritmo.
- ✓ Ten en tu bolsa audífonos con cancelación de ruido o tapones; úsalos apenas notes los primeros signos de activación.

2

Segundo: baja tu propio sistema nervioso primero.

El modelo del 'meltdown pathway' propone que las crisis se perpetúan por la interacción entre el sistema nervioso del niño y el del cuidador. Los niños autistas son altamente sensibles a las

señales fisiológicas de quienes los rodean — ritmo cardíaco, tono de voz, velocidad de movimiento. Cuando tú te regulas primero, le ofreces a tu hijo una señal de seguridad que ninguna palabra puede transmitir con la misma eficacia.

CÓMO APLICARLO

- ✓ Antes de hablar, respira tres veces despacio por la nariz: tu cuerpo manda señales de calma que tu hijo detecta antes que tus palabras.
- ✓ Baja el tono de tu voz a la mitad de su volumen habitual, habla como si describieras algo tranquilo.
- ✓ Pon tu mano sobre tu pecho o tu abdomen para recordarte respirar lento durante la crisis.
- ✓ Evita gesticular rápido o moverte bruscamente: los movimientos predecibles y lentos regulan también el sistema visual de tu hijo.
- ✓ Repite una frase corta y constante si necesitas hablar: 'Estoy aquí contigo' en voz baja funciona mejor que instrucciones.

3

Tercero: nombra lo que pasó, sin juicio, después.

La fase de recuperación post-crisis es una ventana clínica valiosa. Nombrar lo que ocurrió — con palabras simples, sin juicio y en el momento correcto — ayuda al niño a construir un mapa interno de sus propias señales de activación. Con el tiempo, esta práctica entrena la conciencia interoceptiva y reduce la intensidad y frecuencia de las crisis futuras.

CÓMO APLICARLO

- ✓ Espera al menos 20–30 minutos después de que la crisis termine antes de hablar de lo que pasó.
- ✓ Usa 2–3 palabras máximo para nombrar la emoción: 'Fue demasiado ruido. Te asustaste.'
- ✓ No pidas explicaciones ni que se disculpe; solo valida: 'Entiendo que fue muy difícil para ti.'
- ✓ Anota mentalmente o en tu teléfono qué ocurrió justo antes: el detonante es la información más valiosa para el próximo plan.
- ✓ Celebra en voz alta lo que funcionó, aunque haya sido pequeño: 'Cuando nos fuimos afuera, pude ver que te ayudó.'

RECURSO RECOMENDADO



Protege sus oídos antes de que empiece la tormenta.

Los ProCase Noise Cancelling Headphones for Kids (SNR 27dB, certificados ANSI y CE) reducen la hiperreactividad auditiva en entornos públicos. Disponibles en nuestra página de recursos o en el link de bio.

 [Encuentra éste y más productos recomendados en tallerdeautismo.com](https://www.tallerdeautismo.com)



Siguiente paso

Gracias por tomarte el tiempo de leer esta guía — ya diste el paso más importante: buscar información para acompañar mejor a tu hijo. Con práctica, estas tres estrategias se vuelven respuestas naturales que protegen a tu hijo y a ti. Si quieres

apoyo personalizado, escríbenos directamente o agenda una valoración en Tucson o Ciudad Juárez.

TUCSON, AZ

(520) 300-5585

Español · English

CD. JUÁREZ, CHIH.

+52 656 346 0358

Español

ESPAÑOL · ONLINE

talleresdeautismo.com

etpmexico.org

ENGLISH · ONLINE

therapyconnectdata.com

@drdanielqm