

Días de Lluvia:
Guía Informativa Sobre las Desregulaciones en Niños/Niñas Autistas





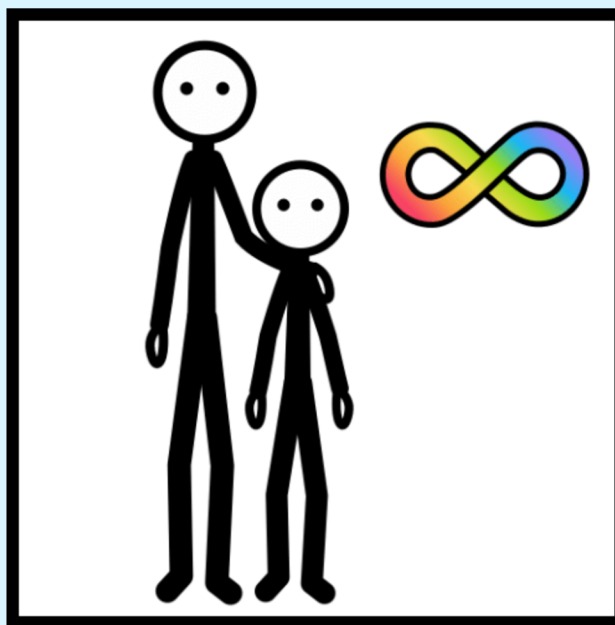
INTRODUCCIÓN

Las desregulaciones emocionales y conductuales son reacciones intensas y a menudo desproporcionadas a estímulos internos o externos que pueden ocurrir en niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ), inclusive en adultos. Estas respuestas pueden presentarse como una dificultad para manejar emociones o comportamientos en situaciones desafiantes, lo que puede afectar su bienestar y sus interacciones con los demás.

Es por ello que este material está diseñado para ayudar a padres, cuidadores y profesionales a comprender estas respuestas y ofrecer estrategias y técnicas para manejarlas de manera efectiva.



¿Qué debemos saber?



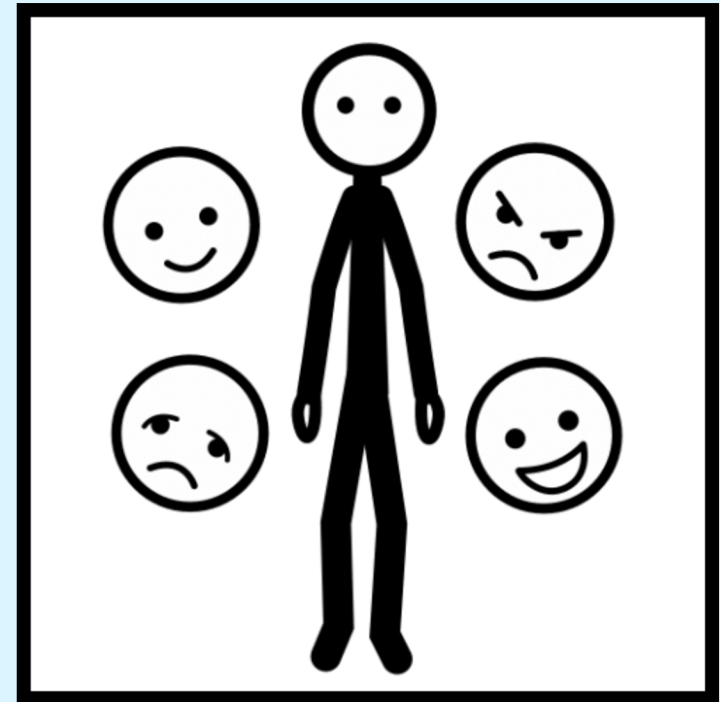
Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿QUÉ SON LAS DESREGULACIONES?

Desregulación Emocional:

La desregulación emocional es la dificultad para controlar o modular las emociones, lo que puede llevar a respuestas emocionales desproporcionadas o inapropiadas ante ciertas situaciones. Estas respuestas pueden incluir cambios rápidos en el estado emocional, reacciones intensas ante situaciones menores, o incapacidad para calmarse después de una experiencia emocionalmente intensa.



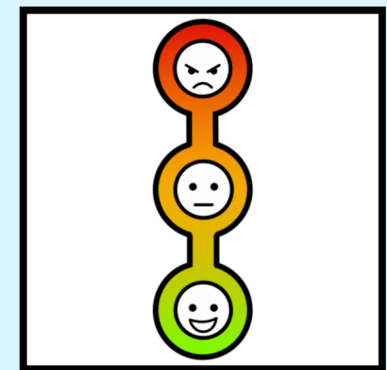
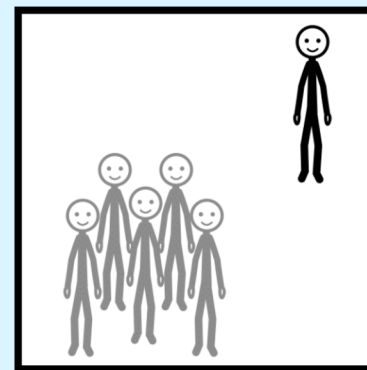
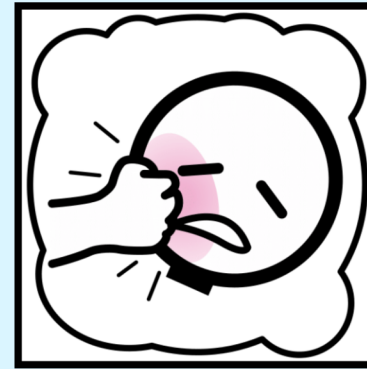
Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿QUÉ SON LAS DESREGULACIONES?

Desregulación Conductual:

La desregulación conductual se refiere a la dificultad para controlar o gestionar comportamientos impulsivos o inapropiados en respuesta a emociones intensas. Esto puede manifestarse en conductas como la agresividad, la retirada social, la hiperactividad, o la falta de autocontrol en situaciones donde se espera una respuesta más moderada.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿QUÉ SUCEDE EN PERSONAS AUTISTAS?

Algunos pueden ver una crisis autista como un enojo, rabieta, o como alguien que manipula para salirse con la suya, ese no sería el caso en estas situaciones.

Una crisis no es una conducta consciente que se pueda modificar, sino una respuesta incontrolable a sentimientos abrumadores; una reacción física a un cerebro abrumado. Un exceso de información procedente de diversos estímulos sensoriales o cognitivos activa al sistema nervioso, que a su vez envía señales al cerebro de que la persona está en peligro. Esto da lugar a conductas de angustia, que pueden manifestarse de diversas formas como son las desregulaciones emocionales o conductuales.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿CÓMO SE VE UNA CRISIS AUTISTA?

Las personas autistas poseen un mayor nivel de conectividad neuronal en comparación con las personas no autistas. Esto puede responder a la razón porque las personas autistas son más susceptibles a sentirse abrumadas por su entorno.

Los sistemas sensoriales de las personas autistas funcionan de una manera muy distinta y, cuando se enfrentan a estímulos abrumadores, pueden provocar un colapso total de su estado emocional y cognitivo.



Alga. Carolina Navarro Álvarez

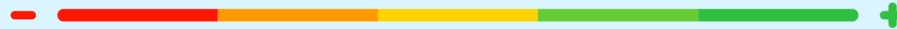


Una crisis autista puede verse así:



- Llorar, lamentarse, sollozar.
- Ser estridente.
- Lanzar objetos y/o romper objetos.
- Aleteo o marcha de un lado a otro.
- Retirada o cierre.
- Apretar o rechinar los dientes
- Desconectarse o dissociarse

- Huir (fugarse), escapar.
- Golpear, dar puñetazos, morder, patear o empujar (a objetos, a uno mismo o a otros)
- Estimulación intensa (por ejemplo, balanceo, estimulación vocal, tensión muscular, crujido de articulaciones)



Alga. Carolina Navarro Álvarez



Las crisis autistas pueden durar entre diez minutos a una hora o más, pero a menudo duran al menos 20 o 30 minutos después de que se elimina el desencadenante.

Es importante tener en cuenta que una crisis nunca es un acto planificado o premeditado y que existe poco o ningún control sobre los comportamientos que pueden manifestarse durante una crisis.

Las crisis son comunes en personas autistas de todas las edades y niveles de necesidades de apoyo, y a menudo pueden ser provocadas por sensibilidad al rechazo, intolerancia a la angustia y problemas de regulación emocional.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



También pueden producirse crisis sensoriales cuando existen demasiados estímulos externos que el cerebro no puede procesar a la vez (por ejemplo: luces brillantes, música fuerte, ruidos que provocan dolor o angustia, demasiadas personas hablando a la vez, entre otras).

Luego de una crisis, una persona autista puede tardar un tiempo en recuperarse y lo más probable es que necesite tiempo y espacio llegar hasta un adecuada regulación emocional.

Después de una crisis, muchas personas autistas comentan que no pueden recordar los detalles de lo que sucedió. Este lapsus en la memoria es angustiante y puede contribuir a la ansiedad posterior.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿QUÉ FACTORES PUEDEN SER DESENCADENANTES?



A continuación se presentan algunos desencadenantes específicos que puede provocar una crisis:

- Estímulos sensoriales
 - Estrés
 - No poder comunicar necesidades
 - Un entorno laboral, escolar o familiar complejo
 - Inconsistencias o cambios abruptos en la rutina
 - falta de sueño
- Cambios como mudanzas, cambios de colegio o de puestos, divorcios, entre otros.
 - Trastornos de salud mental (ansiedad y depresión)
 - Cambios hormonales
 - Co-ocurrencia con otras discapacidades.
 - Reacciones a nuevos medicamentos
 - falta de control sobre situaciones diarias

Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿QUÉ FACTORES PUEDEN SER DESENCADENANTES?



Los estímulos sensoriales, son uno de los desencadenantes más comunes de crisis autistas. Algunos desencadenantes sensoriales que podrían causar una crisis son:

- Sonidos como máquinas, animales, voces o música.
- De tipo táctil, como las diferentes texturas de la ropa, ser tocado por personas, tocar/pisar una textura no deseada
- Información visual como patrones, lugares concurridos o luces demasiado brillantes.
- Elementos como el olor de la comida, el perfume, las personas o los animales.
- Probar nuevos o saborear alimentos, bebidas y medicamentos.
- Información relacionada con movimientos como viajes o ejercicio (demasiados, rápidos o muy lentos.)

Alga. Carolina Navarro Álvarez

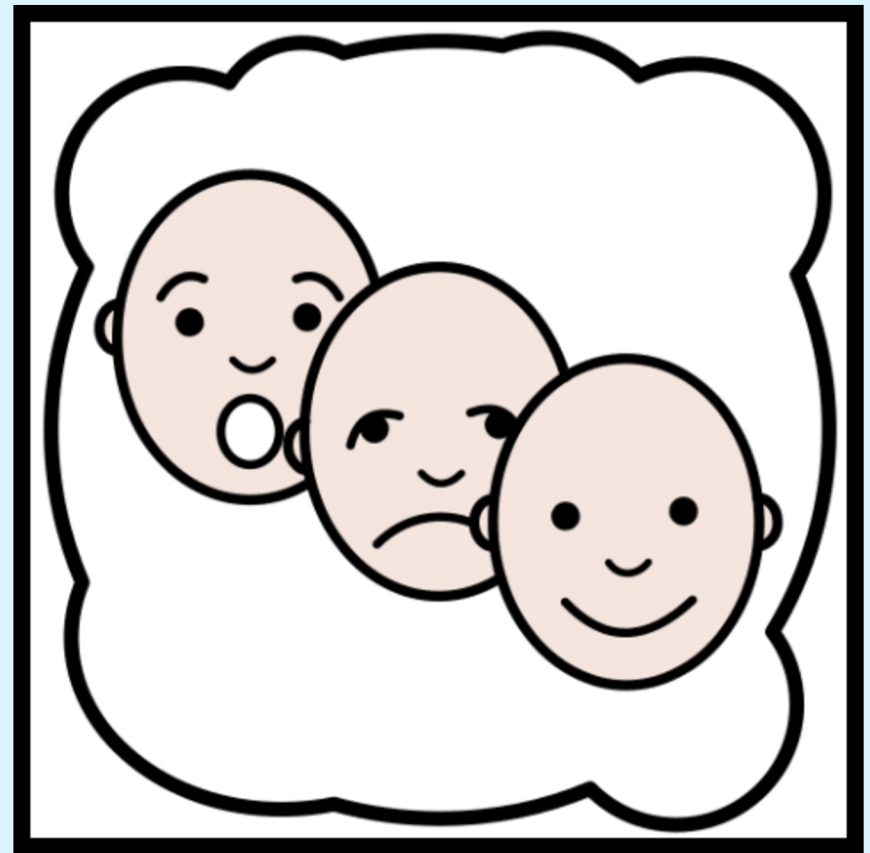


¿QUÉ FACTORES PUEDEN SER DESENCADENANTES?

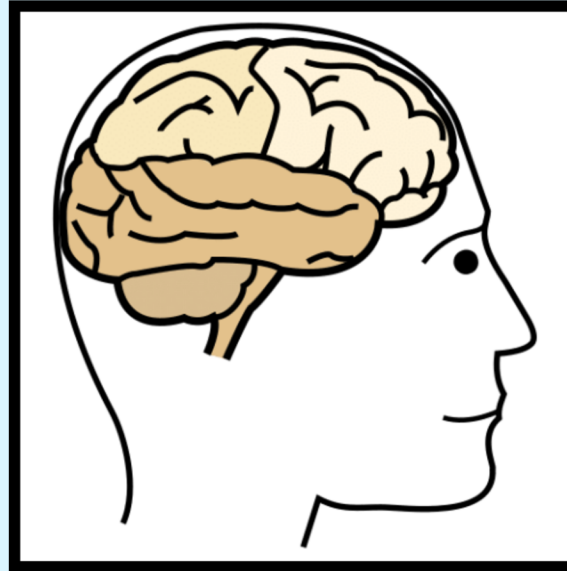


Los estímulos cognitivos son otro factor común que contribuye a la crisis autista.

Cuando el cerebro se ve abrumado por demasiada información que debe procesar a la vez, la ansiedad durante una actividad, o la exposición a demasiadas formas de información a la vez por ejemplo, varias personas hablando o hablando mientras se muestran diagramas e imágenes, la angustia sensorial conduce a una desregulación, que luego da lugar a una crisis.



Alga. Carolina Navarro Álvarez

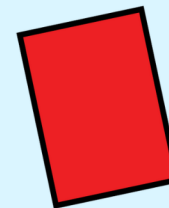


Todas estas reacciones pueden deberse a que los cerebros autistas, a diferencia de los cerebros neurotípicos, no se "acostumbran" a ciertos estímulos, por lo que la sensación de amenaza/ansiedad/angustia permanece constantemente alta, en lugar de descender o disminuir como podríamos ver en un cerebro neurotípico lo que responde al porqué de estos tipos de crisis.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



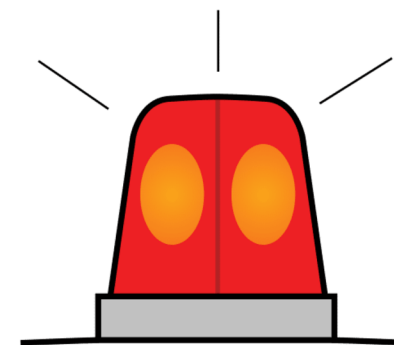
¿CUALES PUEDEN SER LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA?



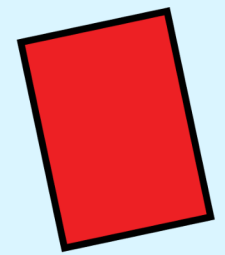
Una crisis autista puede ser desencadenada por varios factores, generalmente hay señales de "alerta previa" de que una persona autista se está acercando a una crisis.

Algunas de estas señales pueden ser:

- Aumento de la ansiedad, como estar inquieto, balancearse o caminar de un lado a otro.
- Dificultad para comunicarse o expresarse con claridad.
- Mayor sensibilidad a la información sensorial
- Frustrarse o irritarse fácilmente
- Retirarse de actividades que normalmente disfrutaban
- Presentar conductas repetitivas con más frecuencia



Alga. Carolina Navarro Álvarez



Sin embargo, debemos saber que...

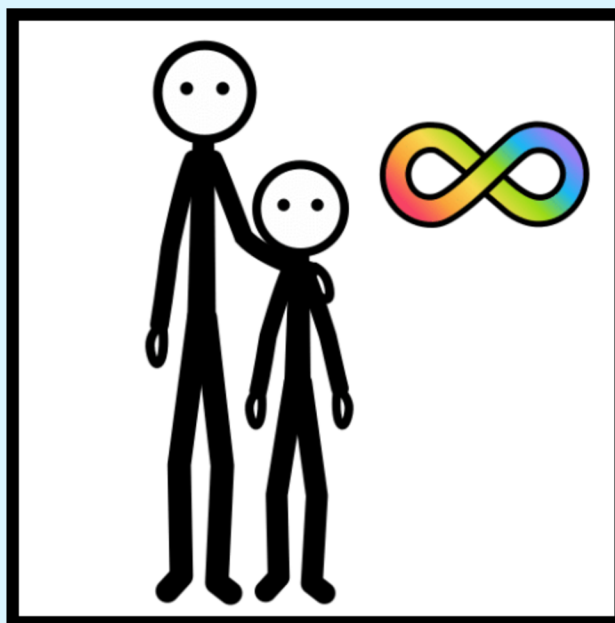
¡NO TODO EL MUNDO MOSTRARÁ SEÑALES DE ADVERTENCIA ANTES DE UNA CRISIS Y QUE ESTAS SE DAN DESDE NIÑOS MUY PEQUEÑOS HASTA ADULTOS MUY GRANDES!



Alga. Carolina Navarro Álvarez



DESREGULACIONES O CRISIS EN NIÑOS/AS



Alga. Carolina Navarro Álvarez

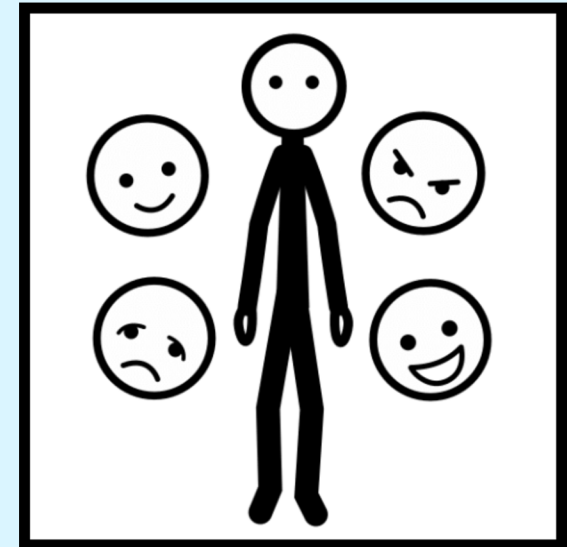


DESREGULACIONES O CRISIS EN NIÑOS/AS



Muchos confunden las crisis autistas en niños o niñas con los enfados/rabieta. Las crisis autistas y los enfados o rabieta pueden parecer similares, pero no son lo mismo.

Los enfados o rabieta se utilizan para tratar de controlar un resultado mediante la exhibición de comportamientos extremos: tienen un objetivo final y se emplean para conseguir algo que desean fervientemente, mientras que las crisis nerviosas no tienen una meta u objetivo.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



DESREGULACIONES O CRISIS EN NIÑOS/AS



¿En que se diferencian?

Ejemplo de un enfado o rabieta

Un niño de 4 años está en el supermercado con su mamá. Al pasar por el pasillo de los dulces y golosinas, ve un paquete de galletas que quiere.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿Cuál es el Comportamiento?

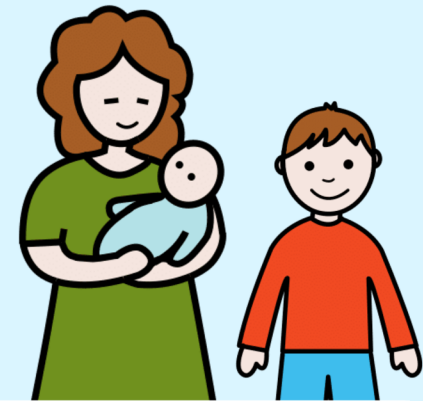


- El niño pide las galletas, pero la mamá le dice que no.
- El niño insiste, pero la mamá mantiene su postura.
- El niño comienza a llorar, gritar y arrojarse al suelo, exigiendo las galletas.
- La mamá intenta calmarlo hablando con él, pero el niño se enoja más, pateando el suelo y tirando de la ropa de su mamá.
- Después de unos minutos, la mamá logra distraer al niño con otro producto o sacándolo del pasillo de los dulces.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



Características:



- El enfado o rabieta es una respuesta a la frustración porque el niño no obtiene lo que desea.
- El niño tiene control parcial de sus acciones y el enfado o rabieta suele terminar cuando se le ofrece una alternativa o cuando el niño se cansa.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



DESREGULACIONES O CRISIS EN NIÑOS/AS



¿En que se diferencian?

Ejemplo de crisis autista

Un niño de 7 años está en un centro comercial o mall con su familia. El lugar está lleno de gente, es un entorno muy ruidoso, con luces brillantes y múltiples estímulos sensoriales.



Alga. Carolina Navarro Alvarez



¿Cuál es el Comportamiento?



- El niño comienza a cubrirse los oídos, se ve incómodo y se balancearse adelante y atrás.
- La sobrecarga sensorial aumenta, y el niño empieza a llorar y gritar, intentando escapar de la situación.
- La familia trata de calmarlo, pero el niño se vuelve más angustiado, golpeando el suelo con las manos y a veces incluso autolesionándose (por ejemplo, golpeándose la cabeza o mordiéndose las manos).
- La crisis se intensifica, y el niño ya no responde a los intentos de consuelo o distracción.
- Finalmente, los padres deciden sacar al niño del centro comercial para llevarlo a un lugar tranquilo y familiar, donde la crisis eventualmente se desvanece después de un tiempo.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



Características:



- La crisis autista es una respuesta a la sobrecarga sensorial, ansiedad o cambios inesperados, y no está bajo el control del niño.
- A diferencia de una pataleta, la crisis no busca lograr algo, y el niño no puede detenerla fácilmente una vez que comienza.
- La crisis puede durar un período prolongado y requerir un entorno más calmado para que el niño se recupere.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



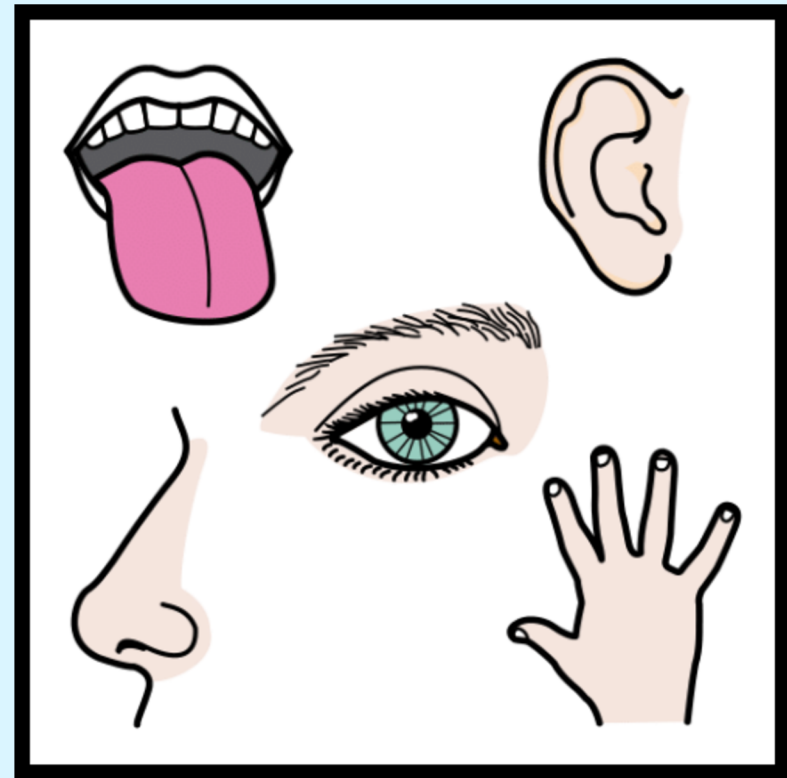
¿CUALES SON LOS DESENCADENANTES MÁS HABITUALES?



Las crisis pueden ser desencadenadas por diversas situaciones o problemáticas que superan la capacidad del niño para gestionar lo que está experimentando en ese preciso momento.

Sobrecarga sensorial:

- Ruidos fuertes
- Olores fuertes
- Contactos físicos inesperados
- Estímulos visuales abrumadores
- Luces brillantes y parpadeantes



Alga. Carolina Navarro Álvarez

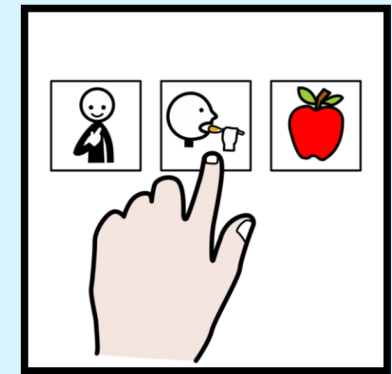
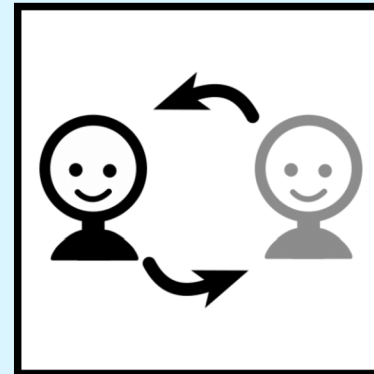


¿CUALES SON LOS DESENCADENANTES MÁS HABITUALES?



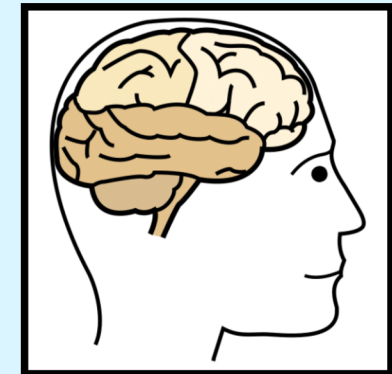
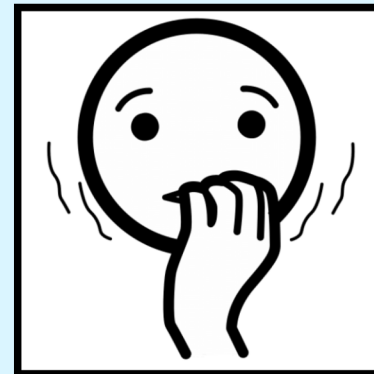
Cambios en la rutina:

- Alteraciones imprevistas en el horario.
- Transiciones inesperadas.
- Situaciones nuevas o desconocidas.



Exceso de demanda cognitiva o social

- Tareas demasiado difíciles.
- Situaciones sociales complejas.
- Expectativas sociales no claras.



Alga. Carolina Navarro Alvarez

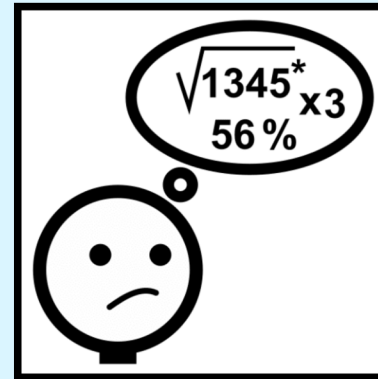


¿CUALES SON LOS DESENCADENANTES MÁS HABITUALES?



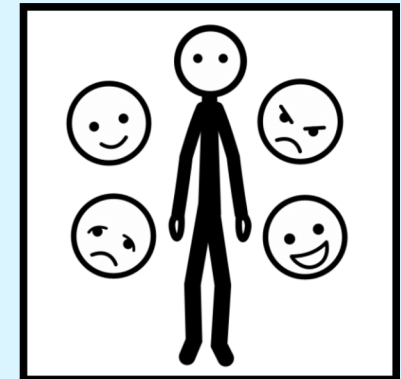
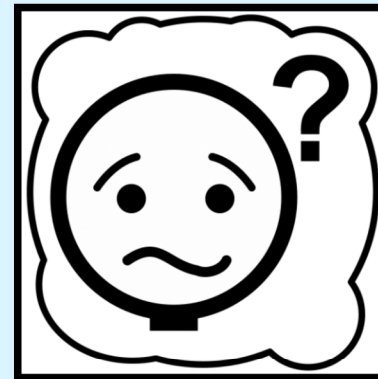
Problemas de comunicación

- Dificultad para expresar necesidades.
- No ser comprendidos.
- Sobrecarga de instrucciones.



Frustración emocional

- Sentimientos de fracaso.
- Críticas o correcciones frecuentes.
- Confusión emocional.



Alga. Carolina Navarro Alvarez

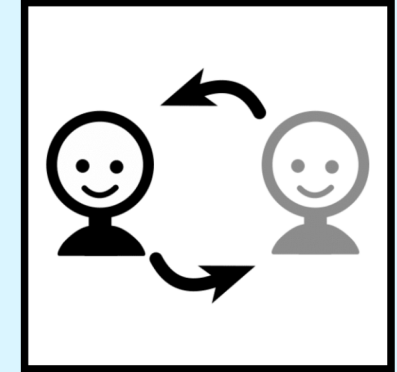
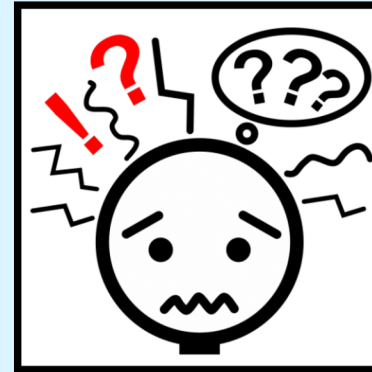


¿CUALES SON LOS DESENCADENANTES MÁS HABITUALES?



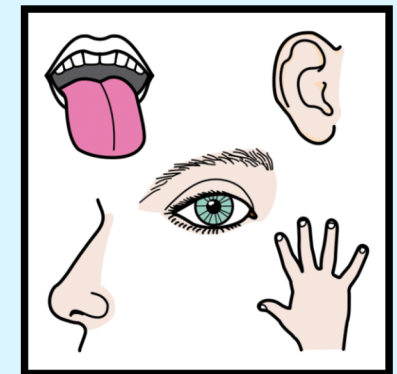
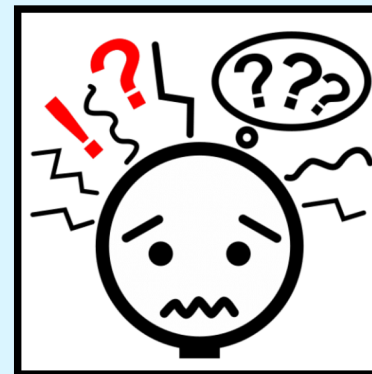
Ansiedad ante lo impredecible

- Falta de estructura.
- Eventos inesperados.



Problemas sensoriales con la ropa o el entorno físico

- Ropa incómoda.
- Asientos incómodos



Alga. Carolina Navarro Alvarez

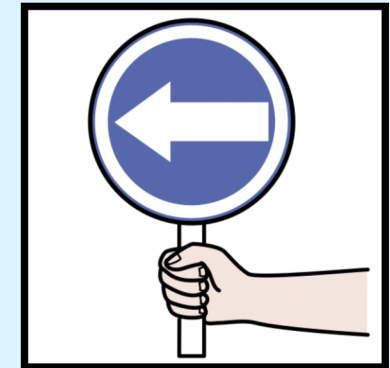
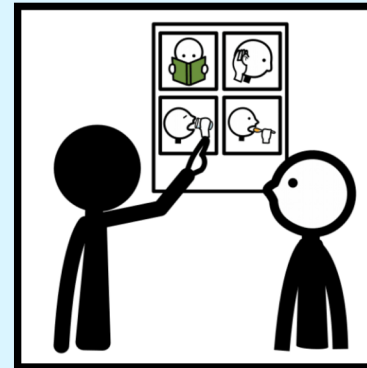


¿CUALES SON LOS DESENCADENANTES MÁS HABITUALES?



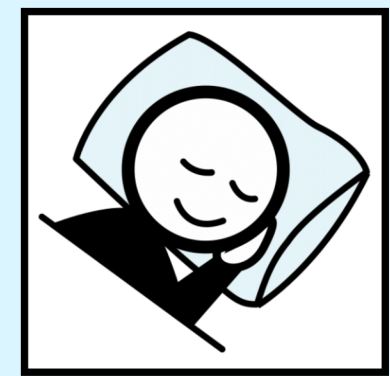
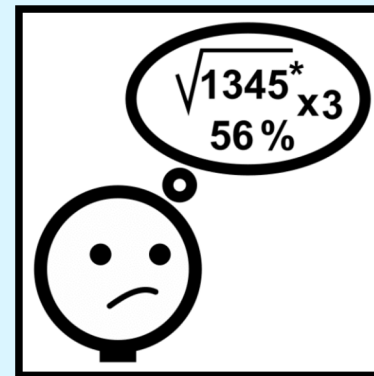
Sobreestimulación emocional o sensorial en eventos sociales

- fiestas o celebraciones.
- Interacción social forzada.



Cansancio extremo o falta de sueño

- Privación del sueño.
- fatiga acumulada.



Alga. Carolina Navarro Alvarez

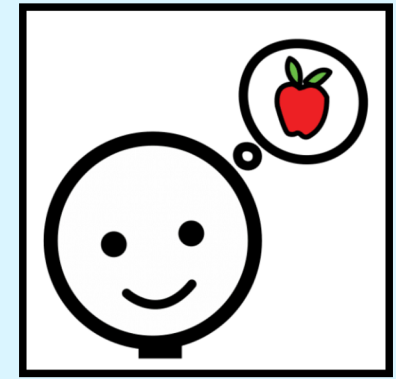
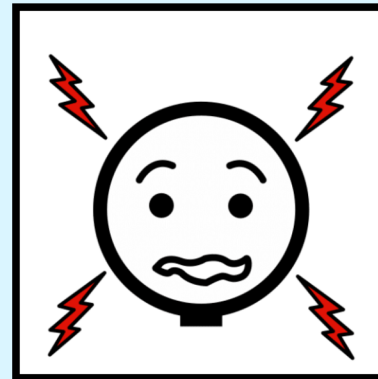


¿CUALES SON LOS DESENCADENANTES MÁS HABITUALES?



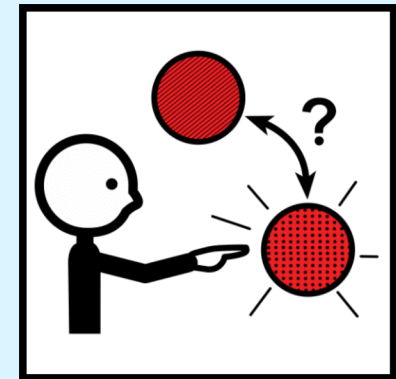
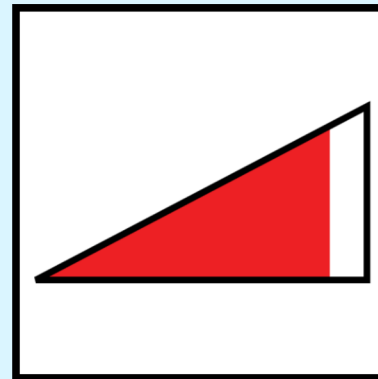
Problemas físicos o malestar corporal

- Dolores o malestar físico.
- Hambre o sed.



Sentirse abrumado por demasiadas decisiones

- Tomar muchas decisiones.
- Falta de opciones claras.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿CÓMO LAS IDENTIFICO?



Los signos varían de un niño a otro, pero algunos indicios comunes de que un niño está desregulado son los siguientes:

- Cambios en el tono de voz: Gritos o cambios bruscos en el volumen.
- Comportamientos repetitivos intensificados: Como aleteo, balanceo o eco de palabras.
- Irritabilidad: Comienza a mostrarse más irritable o intolerante.
- Retraimiento o evitación: Evita el contacto visual o se retira físicamente de la situación.
- Falta de comunicación o respuestas incoherentes: Puede dejar de hablar o mostrar dificultad para comunicarse.
- Aumento en la actividad física: Corren, saltan o se mueven de manera errática.
- Autolesiones: Golpearse la cabeza, morderse o rascarse.

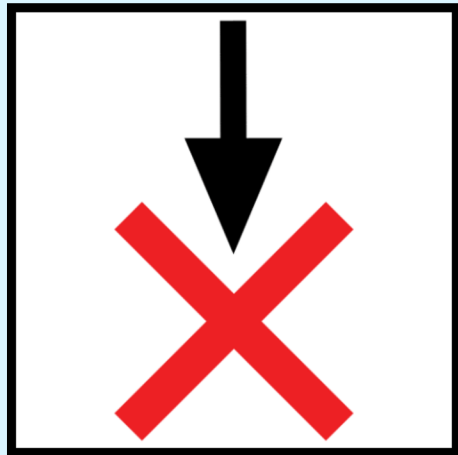
Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿QUÉ DEBO HACER CUANDO UN NIÑO/NIÑA SE DESREGULA?



Mantén la calma: Los niños son muy sensibles a las emociones de los demás. Si tú te mantienes calmado/a, es más probable que puedan comenzar a calmarse también.



Dale espacio y tiempo: No intentes forzar la calma, ni el contacto físico, si el niño no lo desea. Algunos niños necesitan tiempo solos para recuperarse.

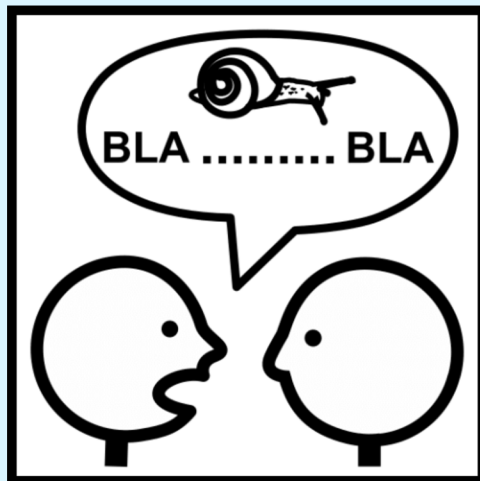
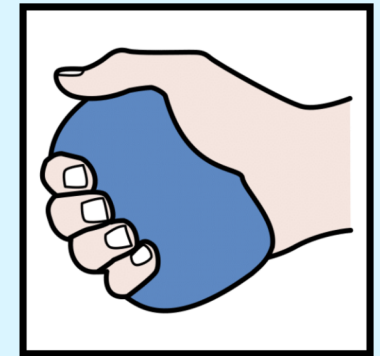
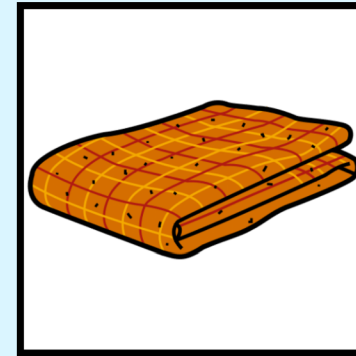
Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿QUÉ DEBO HACER CUANDO UN NIÑO/NIÑA SE DESREGULA?



Utiliza herramientas de regulación sensorial: Muchas veces, una crisis puede desencadenarse por una sobrecarga sensorial. Ofrece objetos sensoriales que puedan ayudarles a calmarse.



Usa comunicación simple y clara: En momentos de crisis, el niño puede no ser capaz de procesar información compleja. Frases cortas como "Está bien", "Estoy aquí contigo" o "Respira conmigo" pueden ser muy útiles.

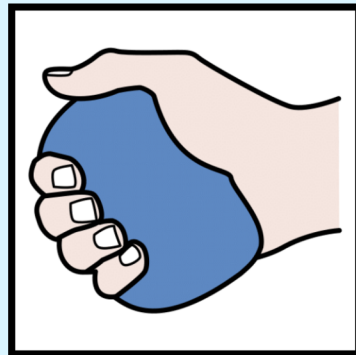
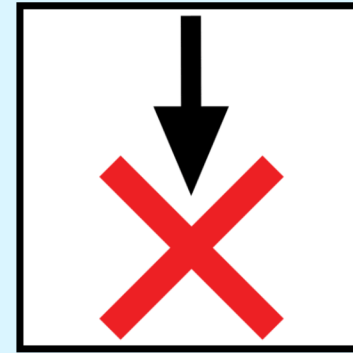
Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿QUÉ DEBO HACER CUANDO UN NIÑO/NIÑA SE DESREGULA?



Mantén el entorno seguro: Si el niño se está autolesionando o podría lastimarse, retira objetos peligrosos y asegúrate de que esté en un lugar donde no pueda hacerse daño.

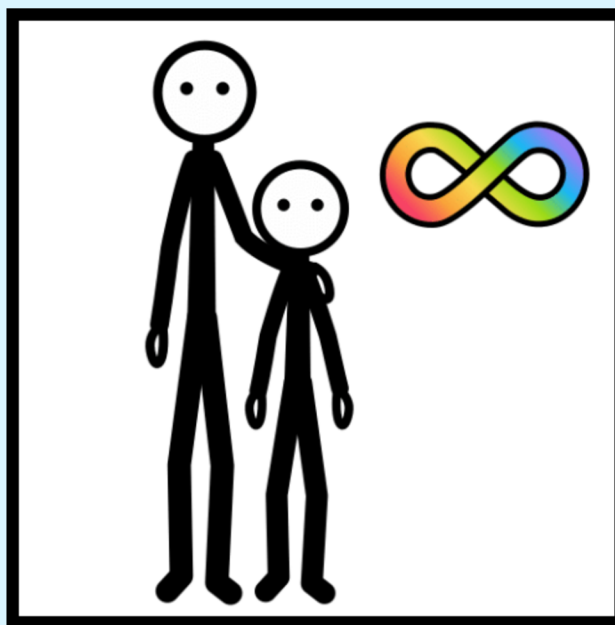


Apoya su recuperación: Una vez que la crisis ha pasado, es importante ayudar al niño a volver a un estado de calma completo. Esto puede implicar actividades que ellos disfruten y que les ayuden a relajarse, como escuchar música suave, leer un libro o jugar con sus juguetes favoritos.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



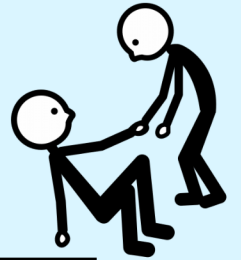
¿Qué debemos hacer ante una crisis?



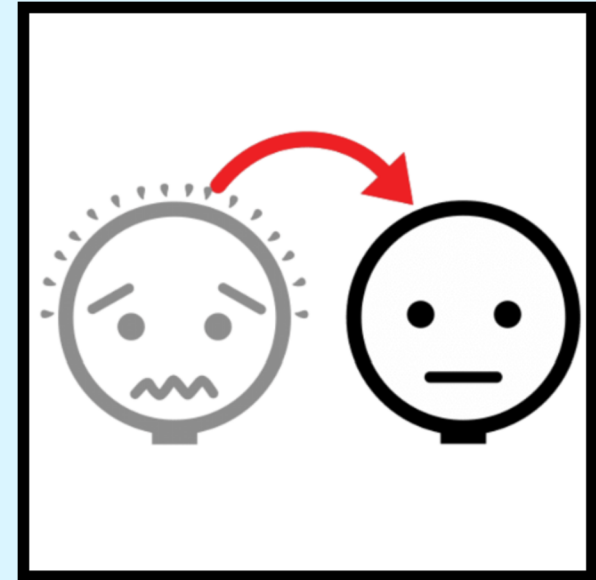
Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿Cómo ayudar ante una crisis?



Si una persona autista está pasando por una crisis, lo mejor que puedes hacer es estar presente para ofrecer apoyo de una manera tranquilizadora (sin juzgar).
Ayudar a la persona a relajarse y sentirse segura.

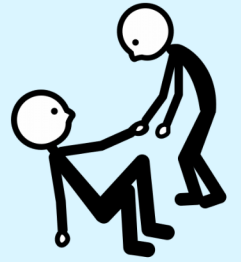


Cuando una persona autista está pasando por una crisis, lo mejor es mantener la calma. Puede resultar angustiante o incluso frustrante presenciar sus comportamientos, pero debemos de recordar que NO son deliberados y que surgen de los sentimientos de angustia intensos de la persona.

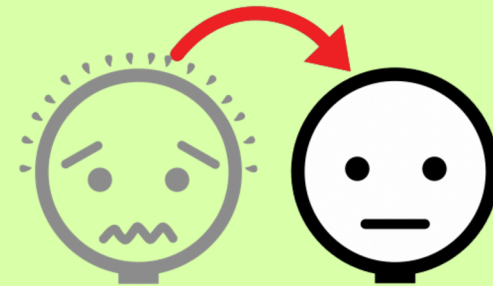
Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿Qué debemos intentar?



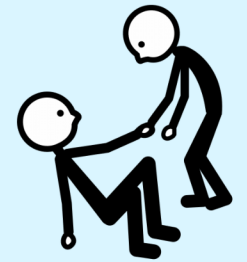
- Mantener la calma
- Mantenerse en silencio o no hablar mientras hablan para evitar contribuir a la sobrecarga auditiva.
- Moverse lentamente y con calma (los movimientos repentinos pueden ser contraindicado, ya que pueden hacerlos sentir como si estuvieran en peligro o a punto de ser "castigados" por tener un colapso)
- Entrega espacio
- No tocarlos sin su permiso.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿Qué debemos intentar?



Es ideal conservar y entregar calma y por sobre todo ser pacientes. No debemos intentar convencerlos de que no lo hagan, tampoco llamar la atención o castigar.

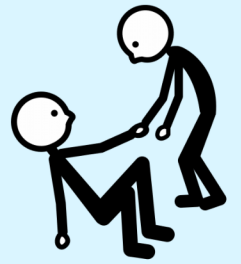
Debemos entender también que no es su culpa, no es deliberado ni calculado. Es abrumador, aterrador y horrible experimentar una crisis emocional, y una persona que la esté pasando se beneficiará más si recibe apoyo genuino y no se le juzga por su comportamiento.

Es importante ser amables, cuidadosos y compasivos, y demostrar que queremos que la crisis termine tanto como ellos mismos. Además nunca se les debe avergonzar o ridiculizar por tener una crisis.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿Qué objetos nos pueden servir durante una crisis?



Dar un poco de agua*

Juguetes sensoriales*

Compresas frías

Cojines suaves

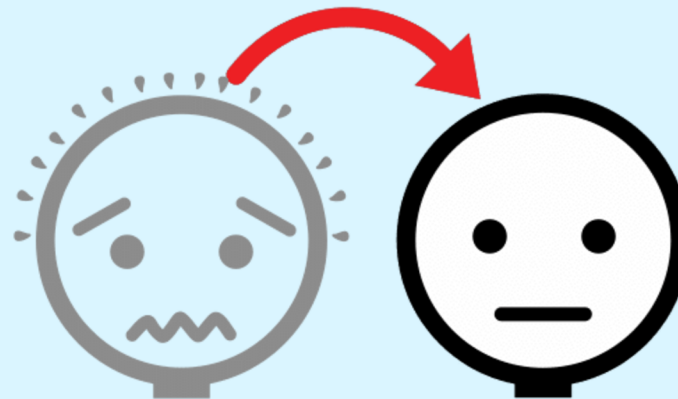
Manta o chaleco de peso

Auriculares

ESPACIO*

Olores reconfortantes

Paz y tranquilidad*

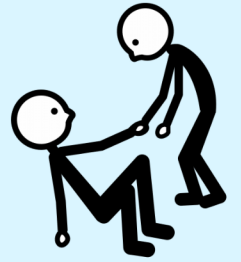


Apagar las luces

Alga. Carolina Navarro Álvarez



Es importante entender que...



Puede ser necesario probar y equivocarse para encontrar estrategias que funcionen, e identificar los factores desencadenantes de una crisis los cuales pueden variar con el tiempo y el contexto:

"Lo que desencadenó una crisis hace dos meses podría estar bien hoy, y viceversa".

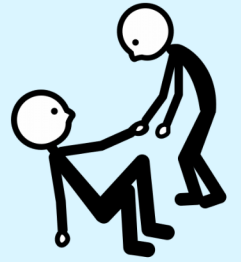


La seguridad es fundamental, para la persona autista como para cualquier otra que se encuentre cerca. Algunas conductas que provocan una crisis pueden ser aterradoras y, a veces, peligrosas. Si este es el caso, trate de ayudar a la persona a llegar a una habitación segura y tranquila hasta que la crisis termine.

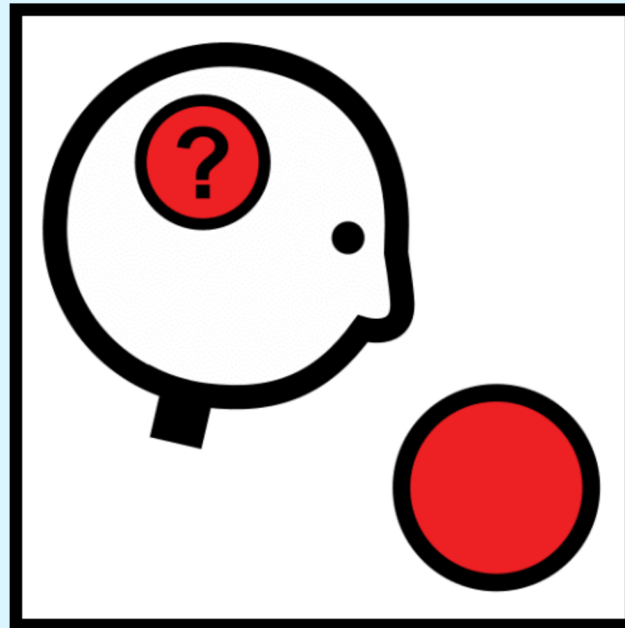
Alga. Carolina Navarro Álvarez



Es importante entender que...



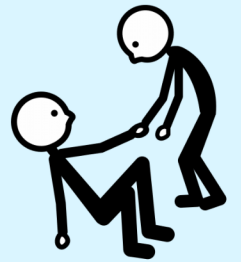
Con el tiempo, la crisis se calmará. La persona autista puede sentir remordimiento, culpa o vergüenza y autocriticarse, además no es extraño que la persona tenga un recuerdo limitado o nulo de lo que sucedió.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



Es importante entender que...



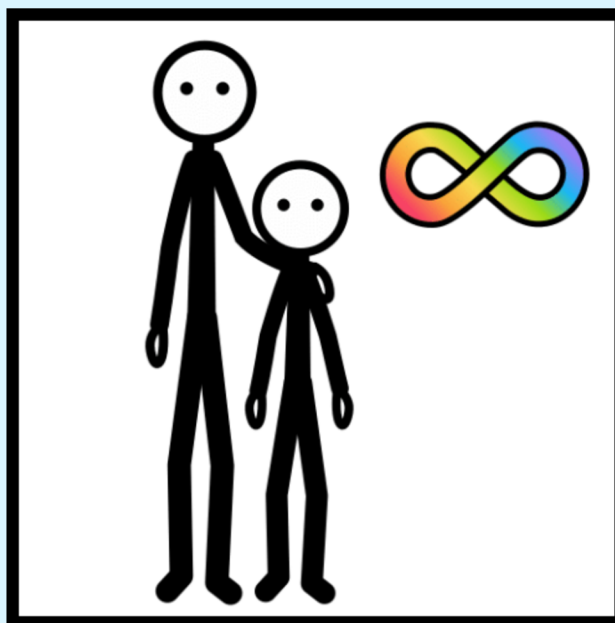
Inmediatamente después de una crisis, la persona puede sentirse agotada por lo tanto luego debemos seguir entregando apoyos como:

- Dar tiempo y espacio.
- Proporcionar una actividad tranquila o sensorial, de esta forma entregar un tiempo agradable en qué concentrarse.
- No usar un lenguaje o tono que avergüence, castigue o juzgue a la persona sobre la crisis: anímela a hablar de sus sentimientos con usted cuando esté lista, sin presionarla.
- Intente determinar si hubo nuevos desencadenantes o una combinación de desencadenantes.
- Pregúntales cómo puedes apoyarlos mejor la próxima vez.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



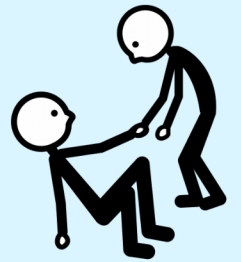
¿Qué técnicas o elementos puedo usar para ayudar?



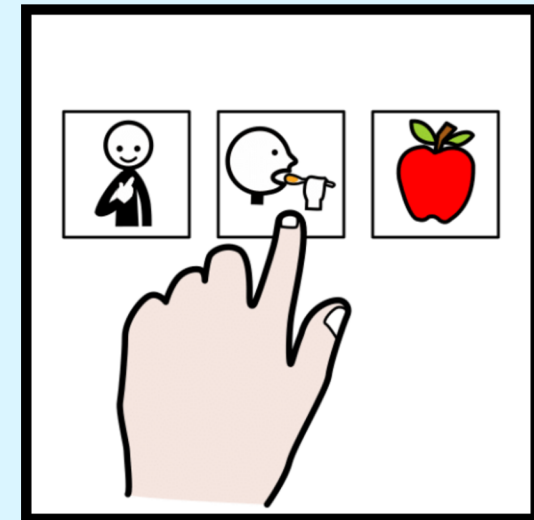
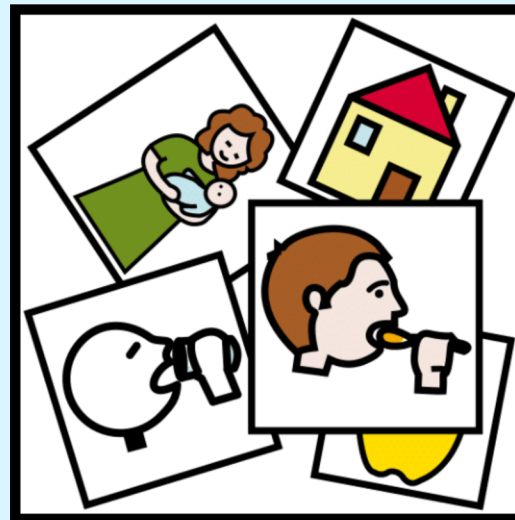
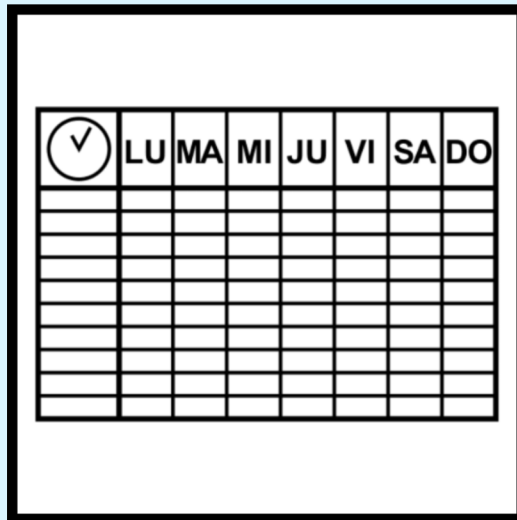
Alga. Carolina Navarro Álvarez



RUTINAS Y ESTRUCTURAS CLARAS



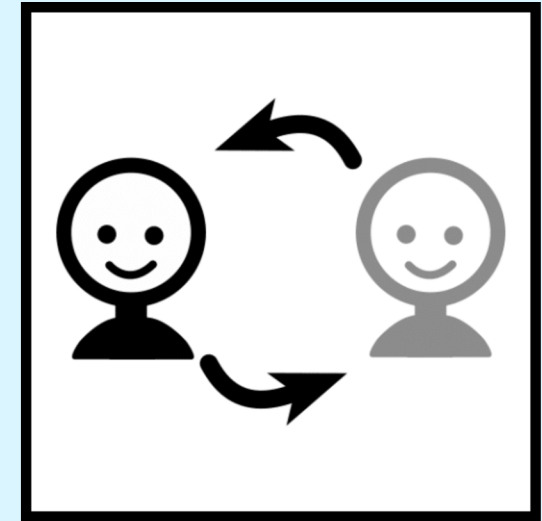
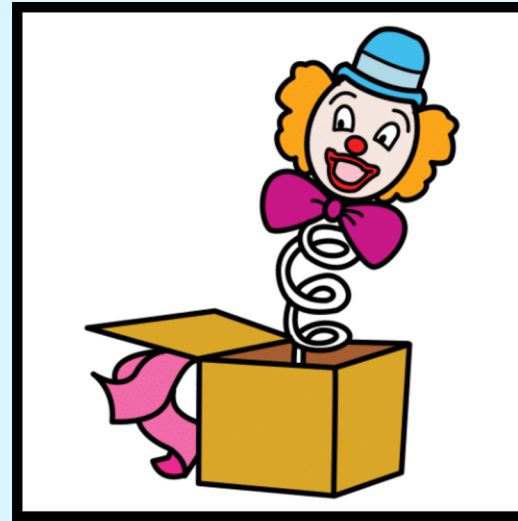
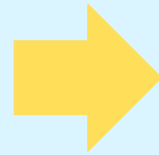
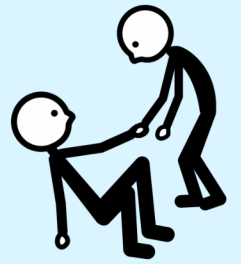
Los niños y niñas autistas tienden a sentirse más seguros con rutinas predecibles. Utiliza horarios visuales con pictogramas o fotos que representen las actividades diarias.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



RUTINAS Y ESTRUCTURAS CLARAS



Si debe haber cambios en la rutina, avísales con anticipación, explicándolos de manera clara y, si es posible, utilizando historias sociales.

Alga. Carolina Navarro Álvarez

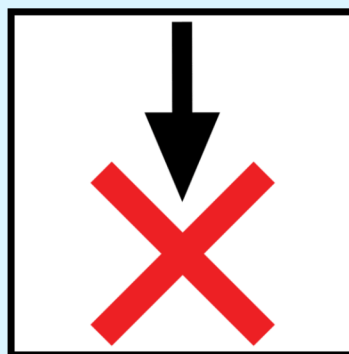
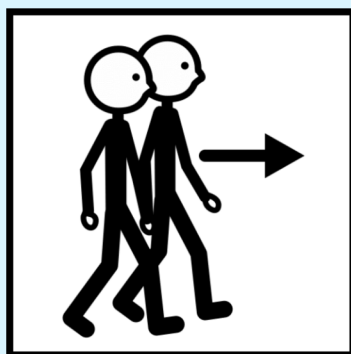


ESPACIO SEGURO



Proporcionar un entorno tranquilo donde la persona pueda recuperar el control.

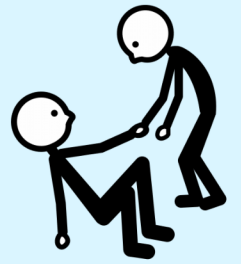
- Retirar al niño/a del ambiente estresante o sobrecargado sensorialmente.
- Llevar al niño/a a un espacio previamente designado como "lugar seguro", que podría estar equipado con objetos como una manta pesada, juguetes sensoriales, o una luz suave.
- Asegurarse además de que el espacio esté libre de estímulos que puedan intensificar la crisis, como ruidos fuertes, luces brillantes o multitudes.



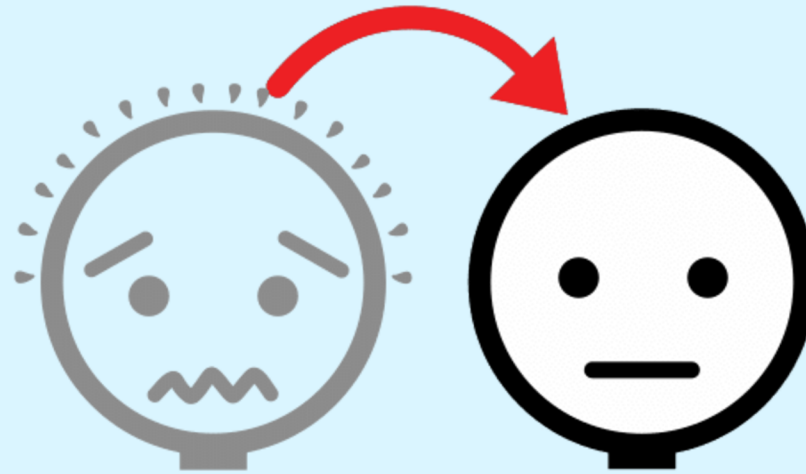
Alga. Carolina Navarro Álvarez



COMUNICACIÓN VISUAL



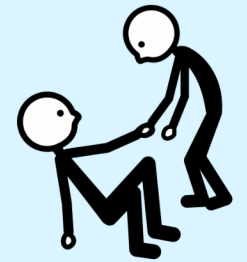
Los niños/AS en crisis pueden tener dificultades para procesar instrucciones verbales. Usa apoyos visuales, como tarjetas con pictogramas o gestos simples, para indicar acciones como "calma", "respira" o "pausa". Esto reduce la carga cognitiva y permite que el niño comprenda más fácilmente lo que debe hacer.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



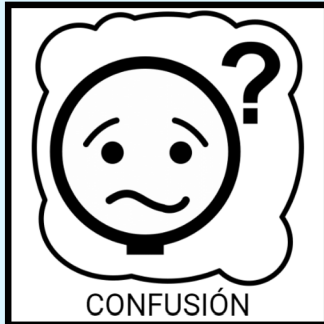
COMUNICACIÓN VISUAL



Secuencia visual de la calma: ¿CÓMO ME SIENTO?



SATURADO/A



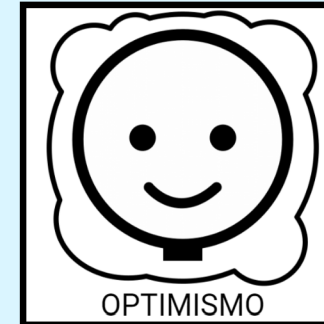
CONFUSIÓN



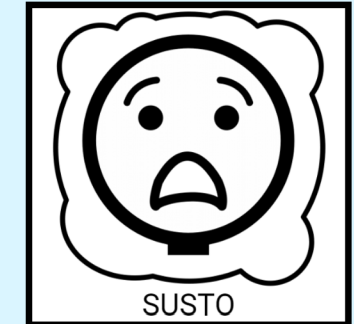
ABURRIMIENTO



PESIMISMO



OPTIMISMO



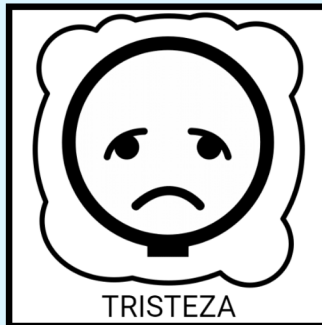
SUSTO



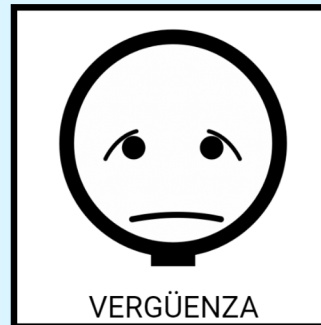
ENFADO



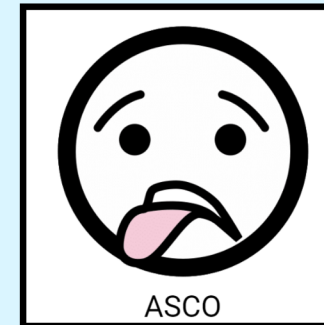
SORPRESA



TRISTEZA



VERGÜENZA



ASCO



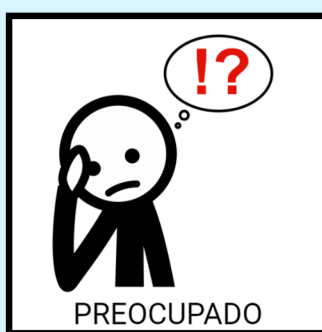
CANSANCIO



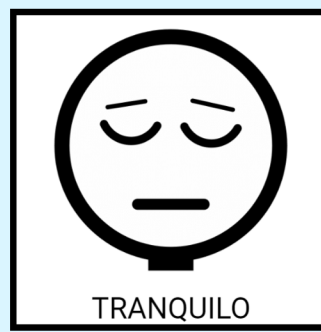
TENER MIEDO



DISTRAER



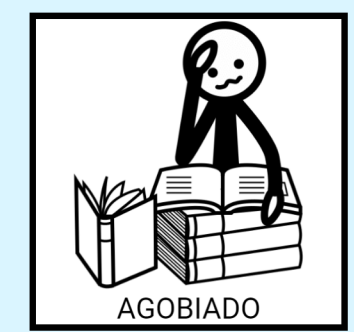
PREOCUPADO



TRANQUILO



NOSTÁLGICO

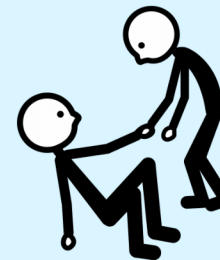


AGOBIADO

Alga. Carolina Navarro Álvarez

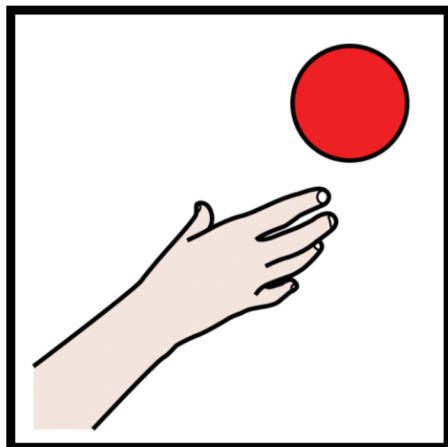
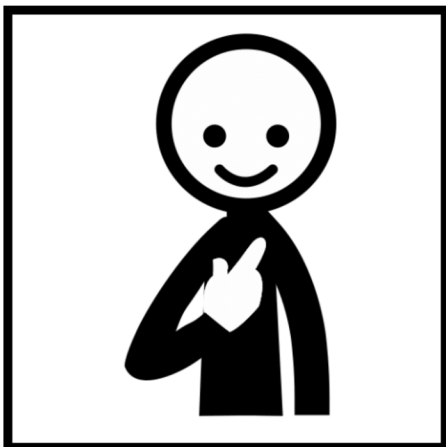


COMUNICACIÓN VISUAL



Secuencia visual de la calma: PIDO AYUDA

Yo necesito ayuda

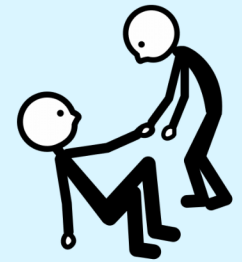


Yo no necesito ayuda

Alga. Carolina Navarro Álvarez



COMUNICACIÓN VISUAL



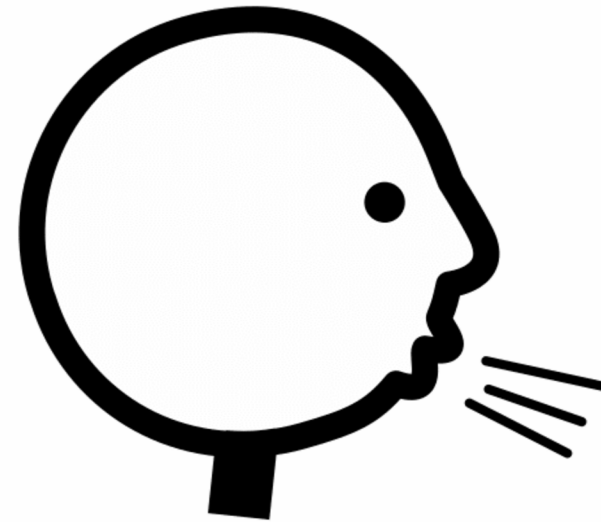
Secuencia visual de la calma: RESPIRACIÓN PROFUNDA

Solo utiliza el ejercicios respiratorio si el niño/a se siente cómodo/a



Inhala profundamente durante cuatro segundos

Mantén la respiración durante 7 segundos



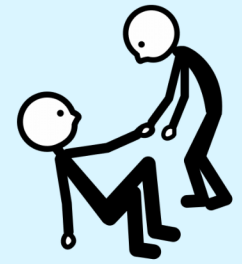
Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos, haciendo un sonido suave al exhalar.

Repite este ciclo 4-8 veces.

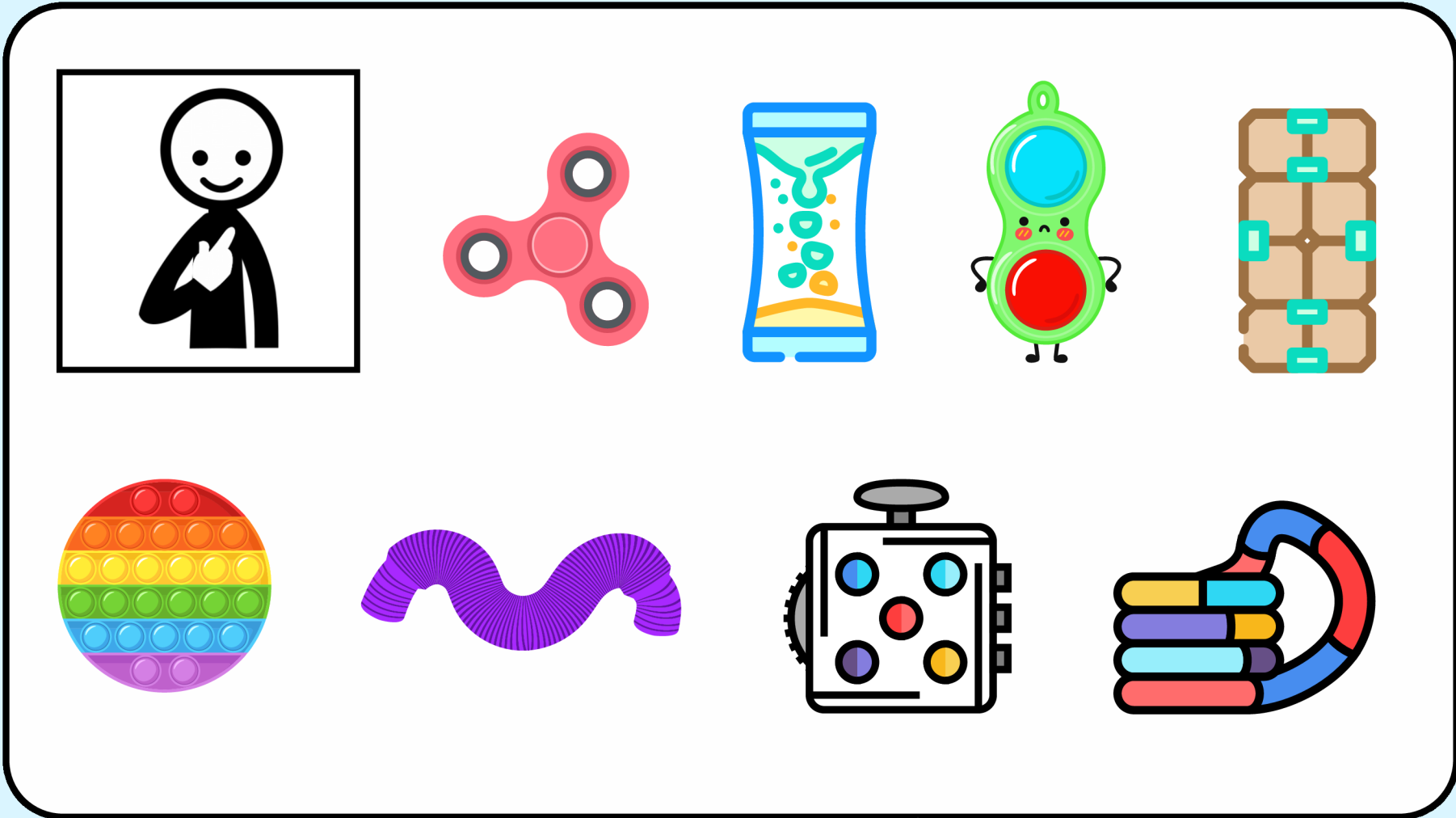
Alga. Carolina Navarro Álvarez



COMUNICACIÓN VISUAL



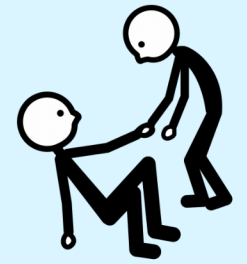
Secuencia visual de la calma: CAJA SENSORIAL



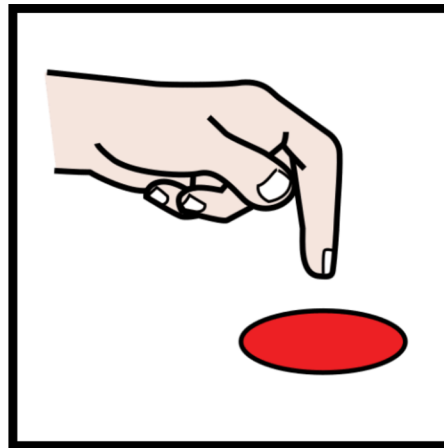
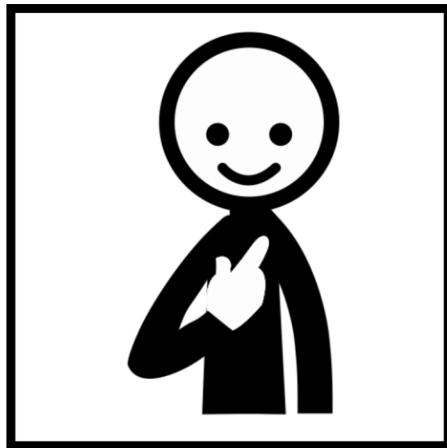
Alga. Carolina Navarro Alvarez



COMUNICACIÓN VISUAL



Secuencia visual de la calma: YO NECESITO CALMA

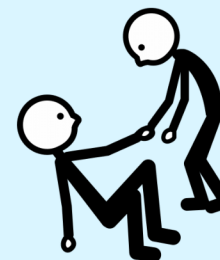


Yo necesito calma

Aga. Carolina Navarro Alvarez

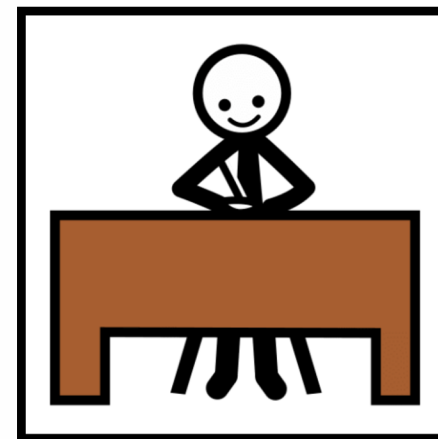
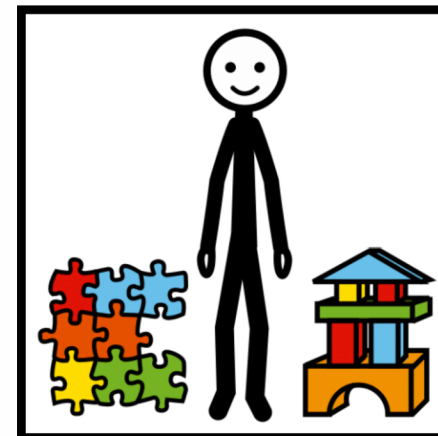
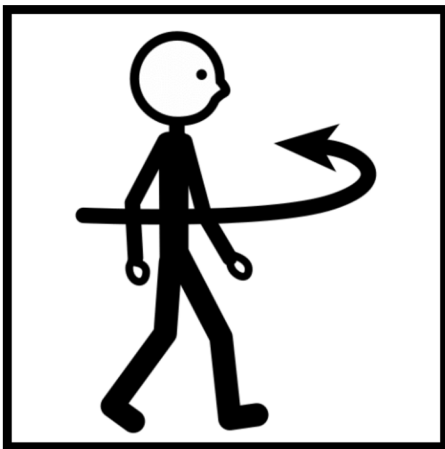
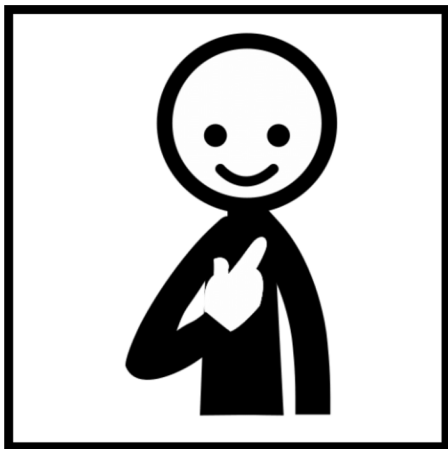


COMUNICACIÓN VISUAL



Secuencia visual de la calma: VUELVO A LA ACTIVIDAD

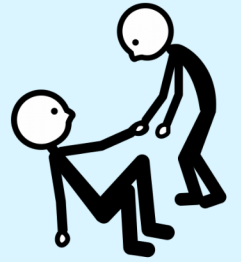
Yo vuelvo a jugar/trabajar



Alga. Carolina Navarro Alvarez

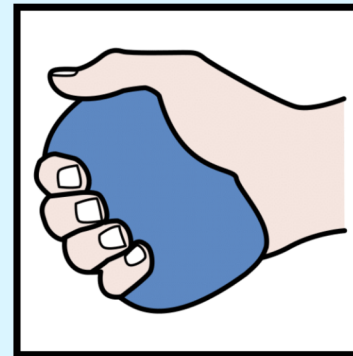
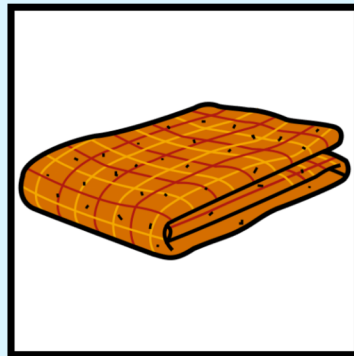


USO DE OBJETOS O FIDGET TOYS



Facilitar la autorregulación a través de objetos familiares que proporcionen seguridad.

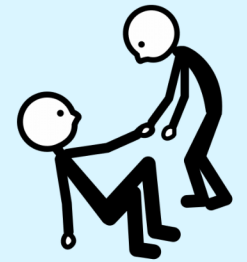
- Ofrecer objetos que la persona ya asocie con calma, como un peluche favorito, una almohada, peluche o un juguete sensorial.
- Animarlos (as) a usar estos objetos para canalizar su ansiedad o estrés, como apretar una pelota antiestrés o abrazar una manta suave.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿Qué debe contener una caja sensorial?

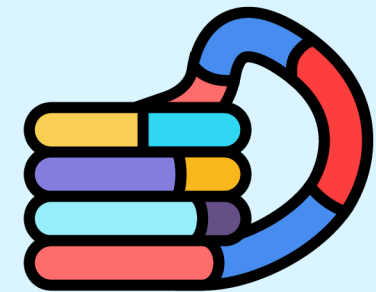
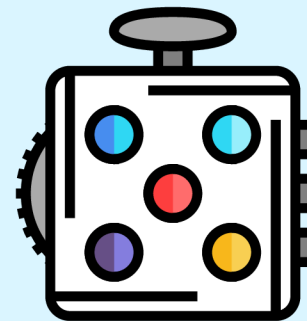
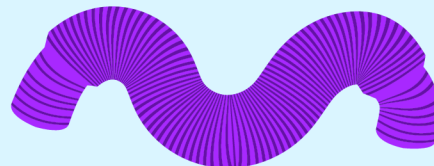
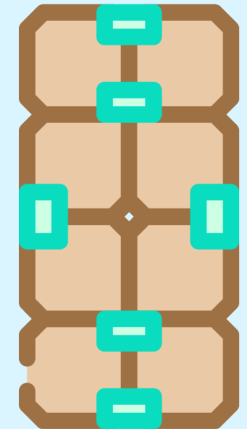
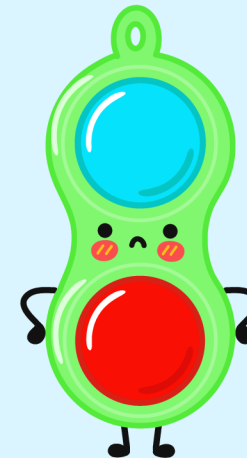


Elementos Táctiles

Elementos Visuales

Elementos Propioceptivos

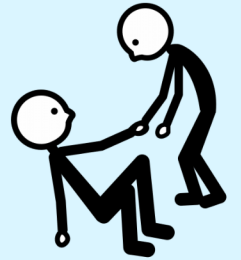
Elementos Cognitivos



Alga. Carolina Navarro Alvarez

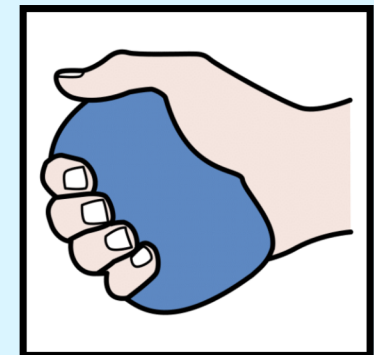


¿Cómo Usar la Caja Sensorial?



- Siempre supervisa el uso de la caja sensorial para asegurarte de que los objetos se utilicen de manera segura.
- Cambia los elementos de la caja periódicamente para mantener el interés y evitar la monotonía.
- Ajusta el contenido de la caja según las preferencias y las respuestas sensoriales de quienes la usen.

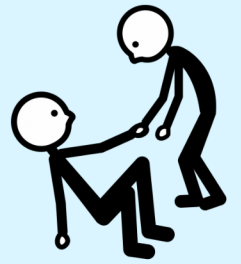
La caja sensorial es una herramienta que puede proporcionar un alivio inmediato en situaciones de sobrecarga sensorial o estrés.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN



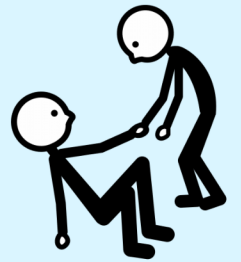
Estas técnicas son fáciles de aprender y ayudan a reducir la ansiedad, mejorar el enfoque y calmarse en momentos de estrés o sobrecarga emocional.



Alga. Carolina Navarro Álvarez

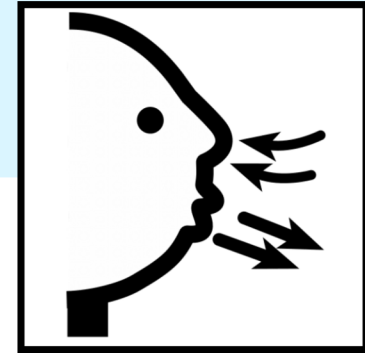


TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN



Respiración Profunda (Respiración Diafragmática)

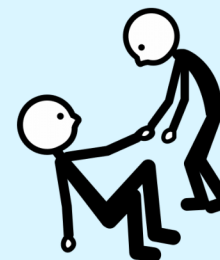
- Siéntate en una posición cómoda.
- Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.
- Inhala lentamente por la nariz durante cuatro segundos, asegurándote de que el abdomen se expanda mientras el pecho permanece quieto.
- Mantén la respiración durante 2-3 segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante 6-8 segundos, sintiendo cómo el abdomen baja.
- Repite este ciclo de respiración durante 5-10 minutos.



Alga. Carolina Navarro Álvarez

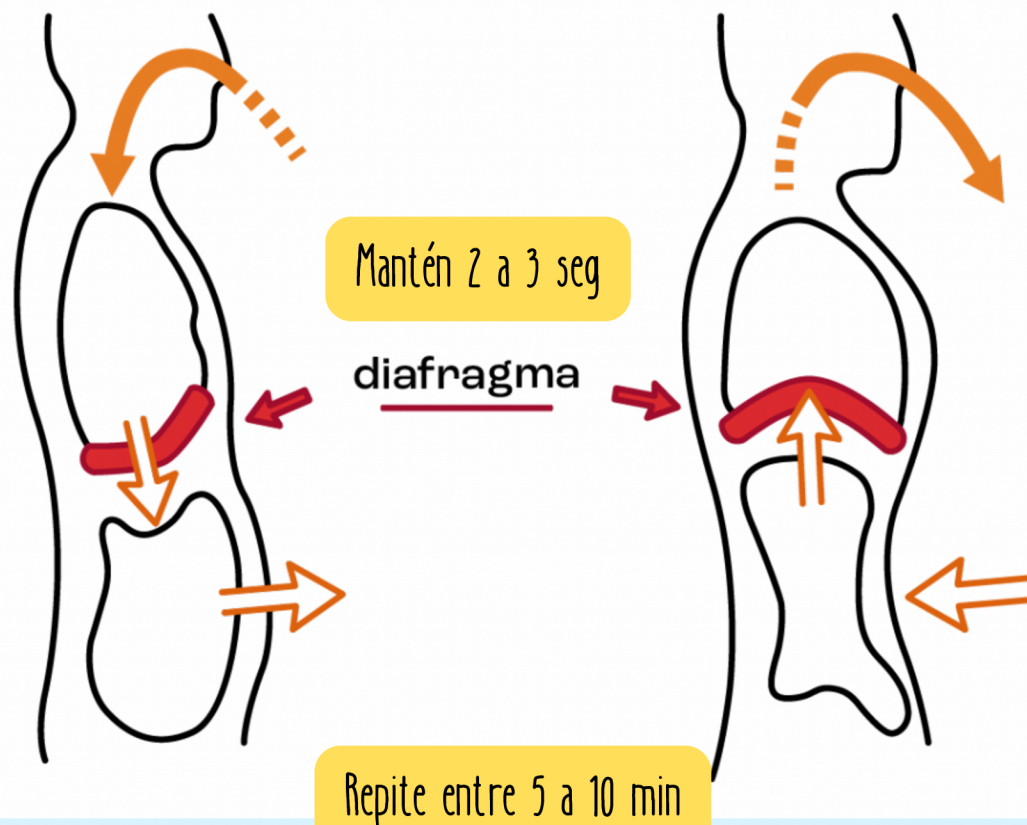


TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN



Inhala Cuatro segundos

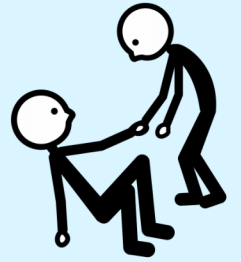
Exhala lentamente 6 a 8 seg



Alga. Carolina Navarro Álvarez

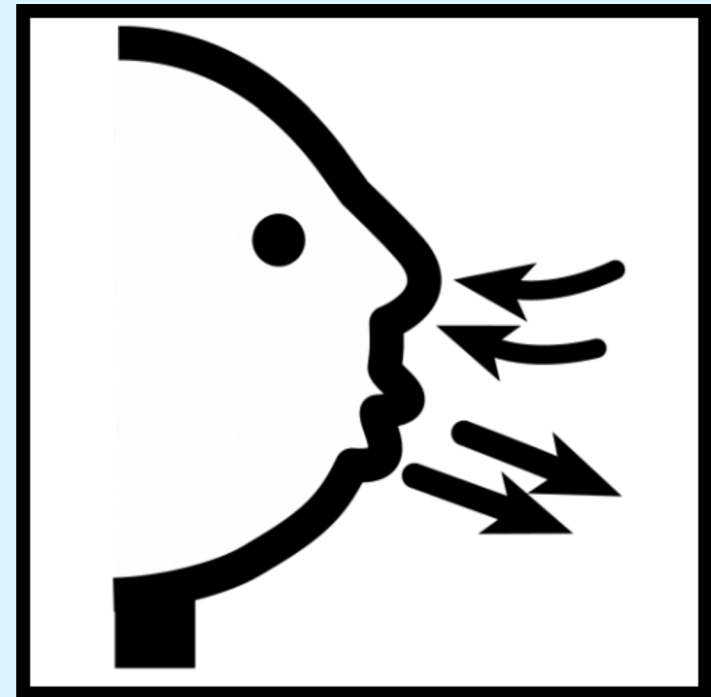


TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN



Respiración 4-7-8

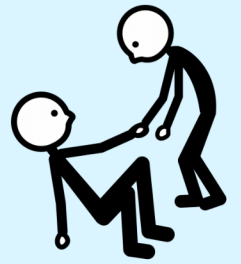
- Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos.
- Mantén la respiración durante 7 segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos, haciendo un sonido suave al exhalar.
- Repite este ciclo 4-8 veces.



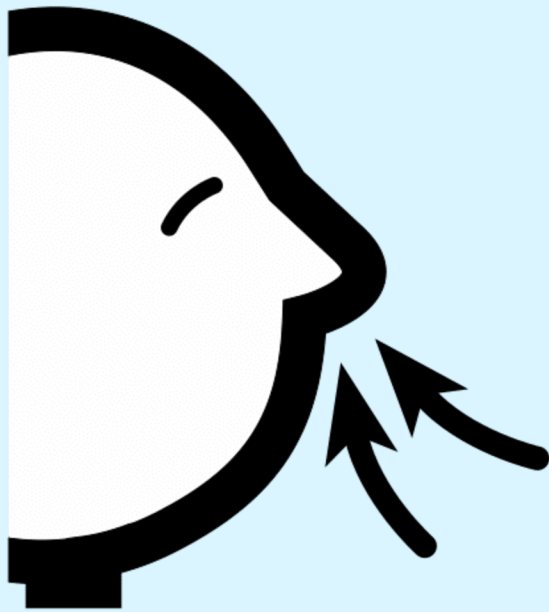
Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

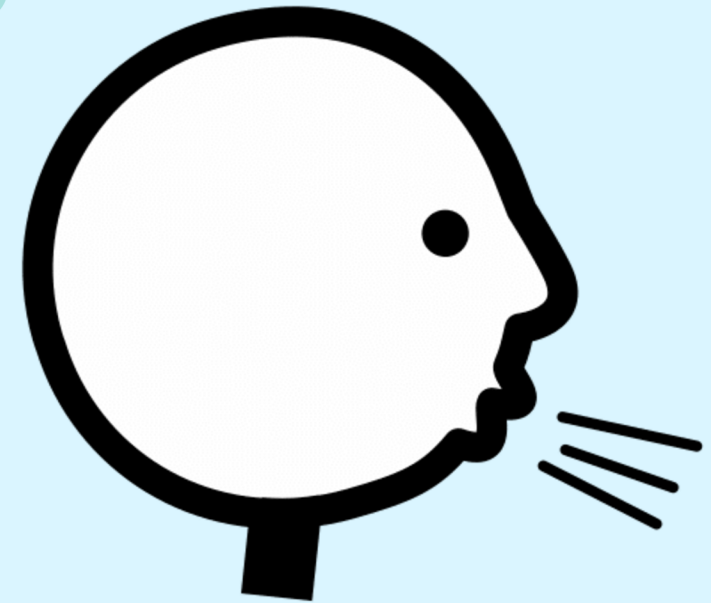


Repite este ciclo 1-8 veces.



Inhala profundamente durante cuatro segundos

Mantén la respiración durante 7 segundos

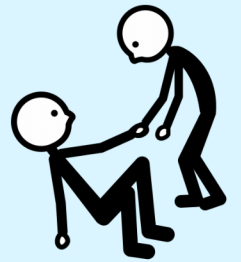


Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos, haciendo un sonido suave al exhalar.

Alga. Carolina Navarro Álvarez

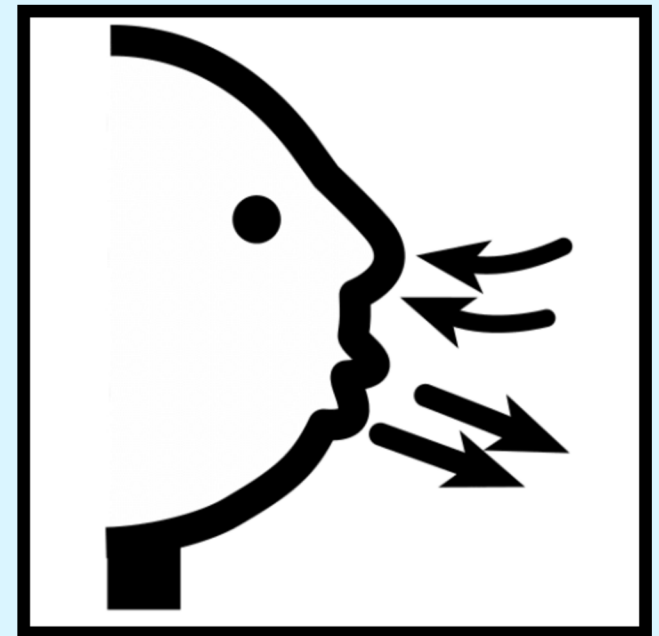


TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

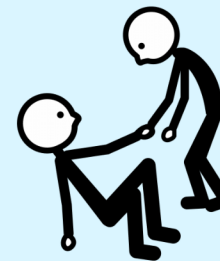


Respiración en Caja (Box Breathing)

- Inhala profundamente por la nariz durante cuatro segundos.
- Mantén la respiración durante cuatro segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante cuatro segundos.
- Mantén los pulmones vacíos durante cuatro segundos.
- Repite el ciclo de cuatro a seis veces.



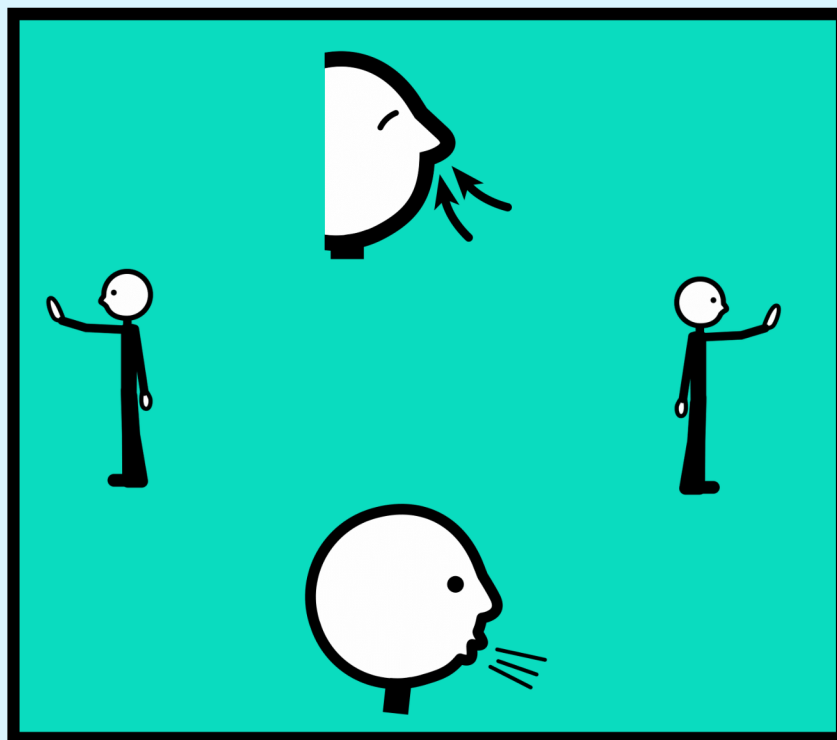
Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

1 2 3 4

Inspira durante cuatro segundos



1
2
3
4

Mantén durante cuatro segundos

1
2
3
4

Mantén durante cuatro segundos

Inspira durante cuatro segundos

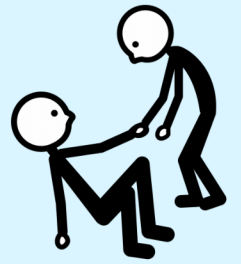
1 2 3 4

Repite este ciclo cuatro a seis veces.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



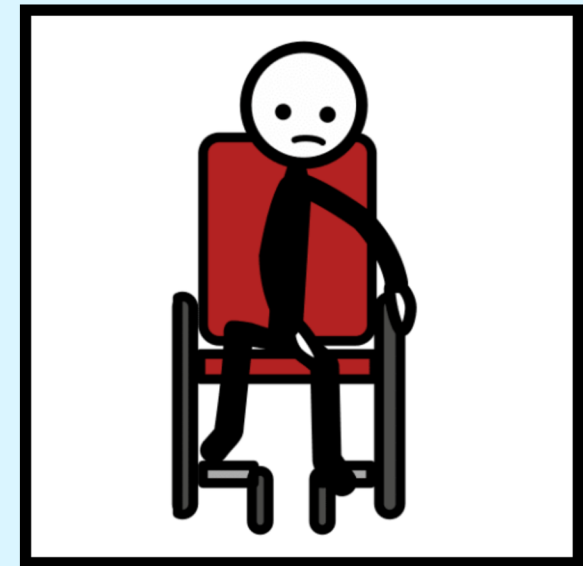
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN



¿Qué debo considerar antes de utilizarlos?

Se debe tener cuidado con los ejercicios respiratorios en niños y niñas autistas debido a las posibles dificultades sensoriales que pueden experimentar.

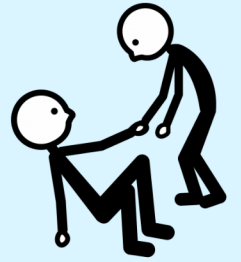
Las personas autistas suelen tener una hipersensibilidad o hiposensibilidad sensorial que puede hacer que actividades como la respiración profunda, que involucran el cuerpo de manera directa, sean incómodas o estresantes para ellos.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN



¿Qué razones existen?

Hipersensibilidad interoceptiva:

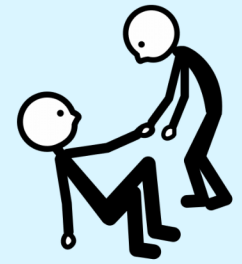
Algunas personas autistas tienen una mayor sensibilidad a las sensaciones internas del cuerpo (interocepción), como los latidos del corazón o la respiración. Esto puede hacer que los ejercicios respiratorios se sientan demasiado invasivos o incómodos, provocando más ansiedad en lugar de calma.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN



¿Qué razones existen?

falta de conciencia corporal (hiposensibilidad):

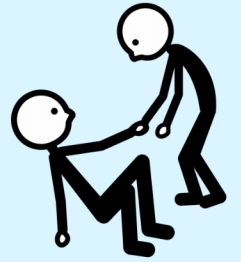
Algunos niños pueden no tener una buena percepción de su propio cuerpo (hiposensibilidad). Esto puede hacer que no sientan los efectos de los ejercicios respiratorios de la manera esperada, lo que podría llevar a la frustración o desconexión con la actividad.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN



¿Qué razones existen?

Sobreestimulación sensorial:

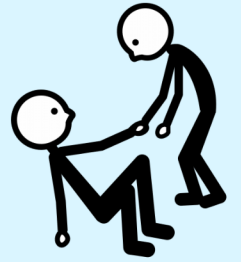
Los ejercicios de respiración a veces requieren concentración en el cuerpo, lo que puede sobre-estimular a los niños que son sensibles a la sensación del aire moviéndose dentro y fuera de sus pulmones, el cambio de ritmo respiratorio o incluso el sonido de su propia respiración.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN



¿Qué razones existen?

Sensación de falta de control:

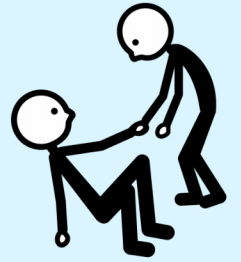
A algunos niños autistas les puede resultar difícil ceder el control sobre ciertas funciones corporales, como la respiración. Pedirles que respiren más despacio o más profundamente puede hacer que sientan una pérdida de control, lo que puede ser angustiante.



Alga. Carolina Navarro Álvarez

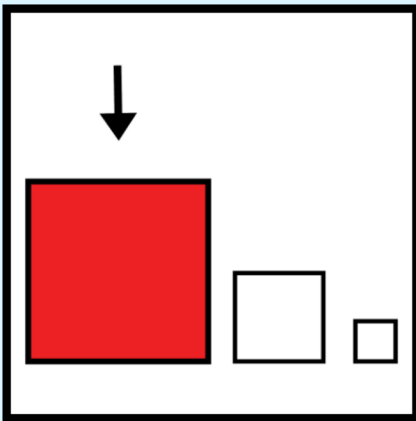
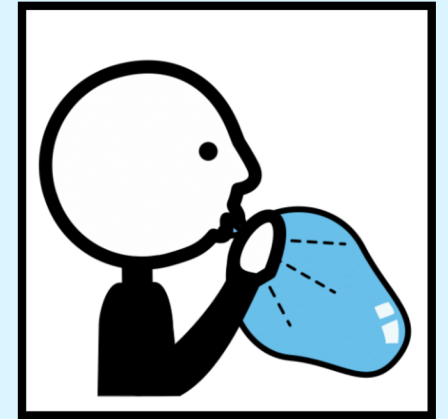


TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN



¿Y entonces cómo los adaptamos?

No todos los ejercicios de respiración funcionan para todos. Puedes probar técnicas suaves como respiración diafragmática o usar imágenes para hacer el ejercicio más accesible (por ejemplo, "infla el globo" o "sopla la vela").

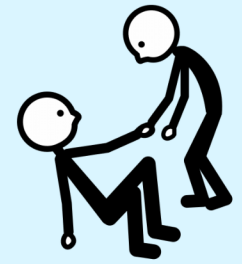


Permite que el niño/a controle el ejercicio respiratorio en lugar de imponer un ritmo específico. Puedes comenzar con ejercicios cortos y gradualmente aumentar la duración o la profundidad según el nivel de comodidad.

Alga. Carolina Navarro Álvarez

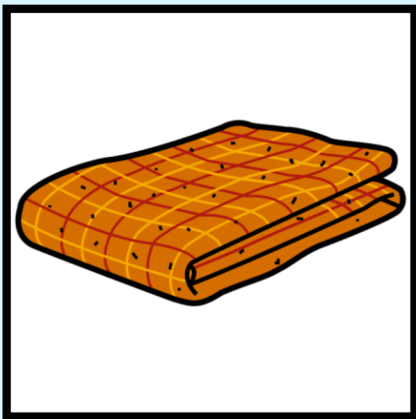
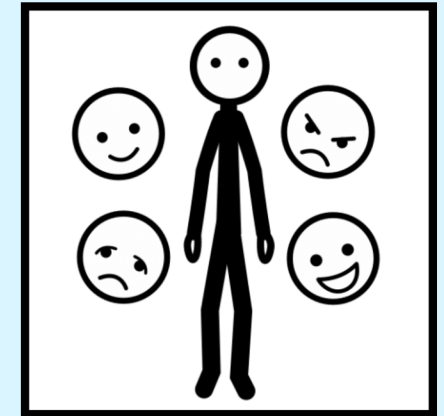


TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN



¿Y entonces cómo los adaptamos?

Observa cómo el niño/a responde a los ejercicios. Si notas señales de ansiedad o incomodidad, como tensión en el cuerpo o evitación, es posible que necesites ajustar o cambiar la técnica.

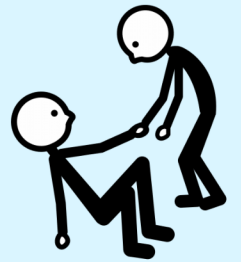


Algunos niños pueden beneficiarse de una combinación de respiración con otras herramientas sensoriales, como mantas pesadas o presión profunda, que pueden hacer que la experiencia sea más cómoda.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS PARA VOLVER A LA CALMA



Técnica del Arcoíris

Esta técnica ayuda a niños (as), adolescentes e incluso adultos a centrarse en el presente a través de la conciencia sensorial, utilizando los colores del arcoíris.

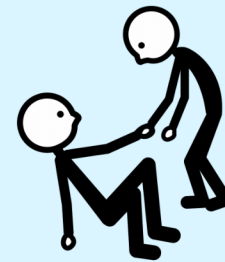
- Paso 1: Piensa en algo rojo que puedas ver a tu alrededor.
- Paso 2: Luego, busca algo naranja.
- Paso 3: Continúa buscando algo amarillo.
- Paso 4: Encuentra algo verde.
- Paso 5: Observa algo azul.
- Paso 6: Busca algo violeta o morado.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS PARA VOLVER A LA CALMA



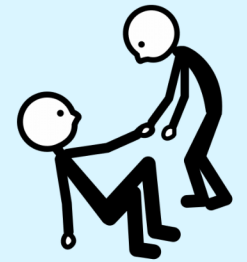
Observa y busca a tu alrededor objetos de cada color de este arcoíris.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS PARA VOLVER A LA CALMA



Técnica 5-4-3-2-1 (Técnica de Grounding)

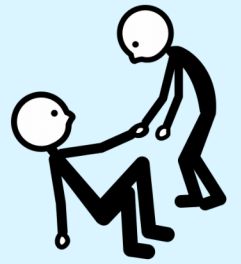
Esta técnica es excelente para reconectar con el entorno y salir de una desregulación emocional. Utiliza los cinco sentidos para "anclar" tu mente al presente.

- 5 cosas que puedes ver: Mira alrededor y menciona cinco cosas que puedes ver.
- 4 cosas que puedes tocar: Toca cuatro cosas a tu alrededor, prestando atención a sus texturas.
- 3 cosas que puedes escuchar: Detente un momento y escucha tres sonidos diferentes.
- 2 cosas que puedes oler: Busca dos olores distintos.
- 1 cosa que puedes saborear: Concéntrate en el sabor que tienes en tu boca o imagina tu sabor favorito.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS PARA VOLVER A LA CALMA



5

Mira alrededor y menciona cinco cosas que puedes ver.

4

Toca cuatro cosas a tu alrededor, prestando atención a sus texturas.

3

Detente un momento y escucha tres sonidos diferentes a tu alrededor.

2

Busca dos olores distintos.

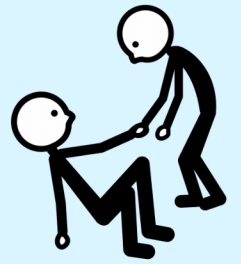
1

Concéntrate en el sabor que tienes en tu boca o imagina tu sabor favorito.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS PARA VOLVER A LA CALMA



Técnica de la Respiración y los 5 Sentidos

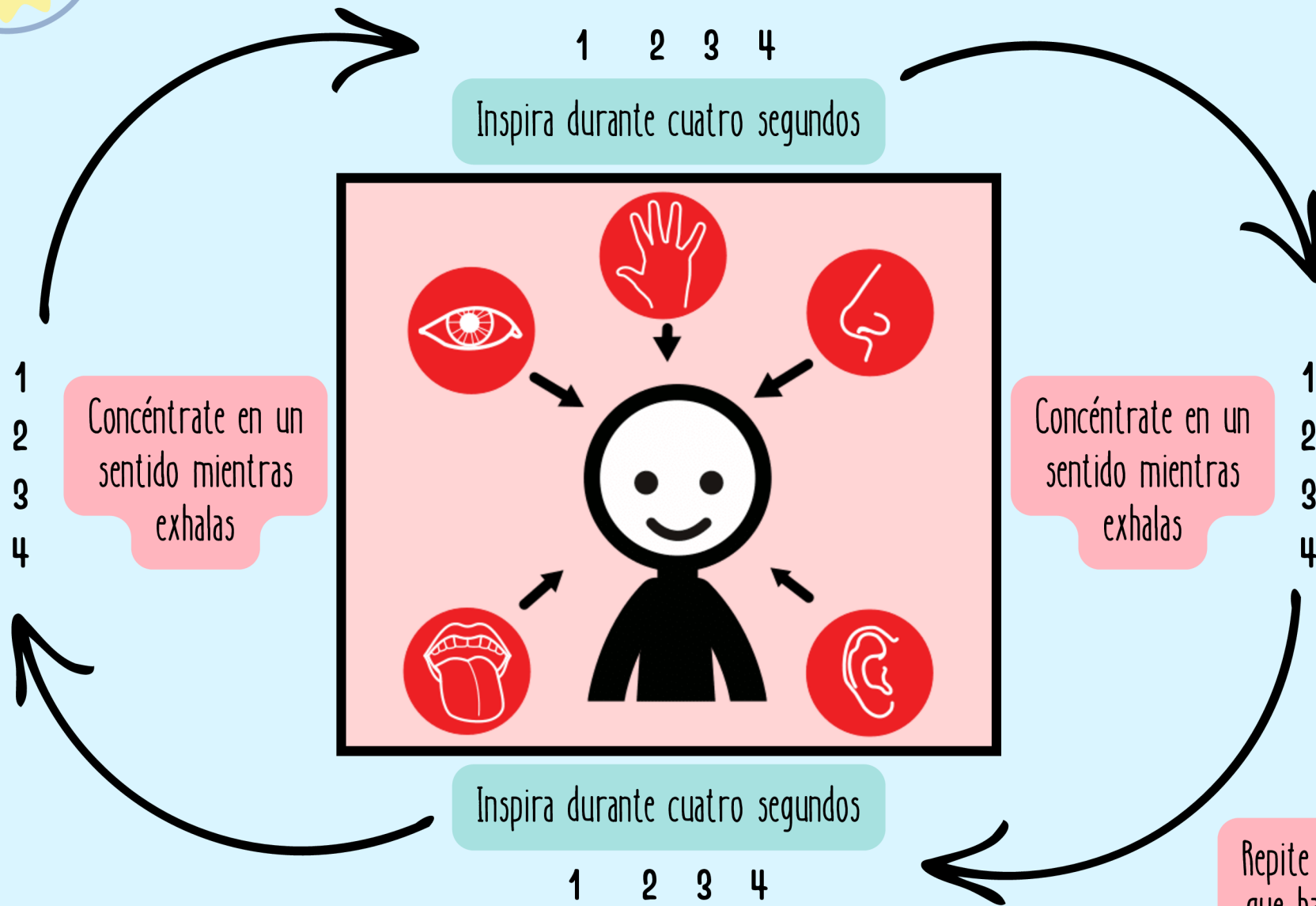
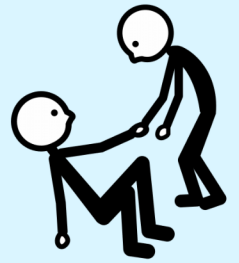
Esta técnica combina la respiración profunda con la conciencia de los cinco sentidos para relajar el cuerpo y la mente.

- Inhala profundamente durante cuatro segundos.
- Mientras exhalas, concéntrate en un sonido que escuches a tu alrededor.
- Inhala de nuevo durante cuatro segundos.
- Exhala y piensa en un olor que puedas detectar (si no lo hay, piensa en tu olor favorito).
- Repite el ciclo hasta que hayas pasado por todos los sentidos: vista, tacto, gusto, oído, olfato.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



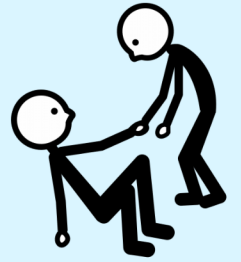
TÉCNICAS PARA VOLVER A LA CALMA



Alga. Carolina Navarro Álvarez



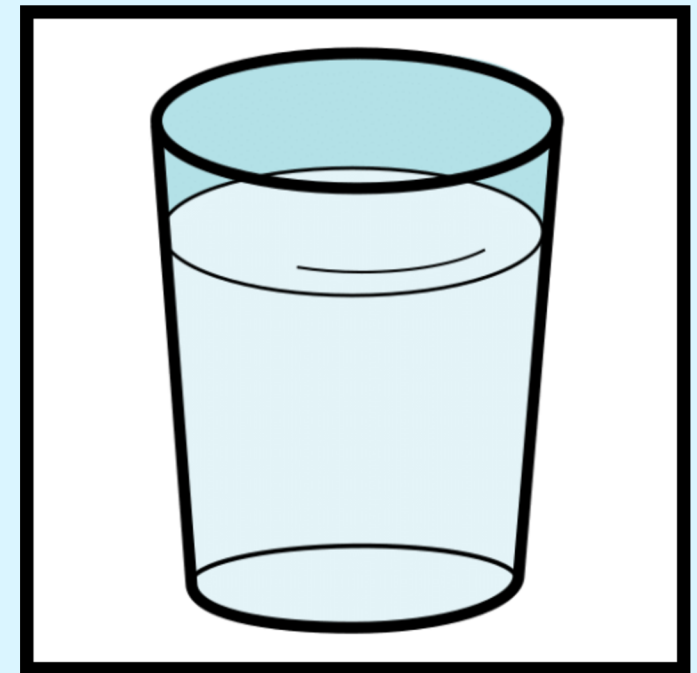
TÉCNICAS PARA VOLVER A LA CALMA



Técnica "Vaso de Agua"

Esta es una técnica simple que utiliza un vaso de agua para ayudar a calmar el cuerpo y la mente.

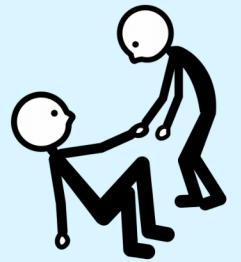
- Llena un vaso de agua.
- Bebe el agua lentamente, concentrándote en cada sorbo, en la sensación del líquido en tu boca y en el proceso de tragar.
- Intenta no apresurarte, presta atención a cada movimiento, desde sostener el vaso hasta tragar el agua.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



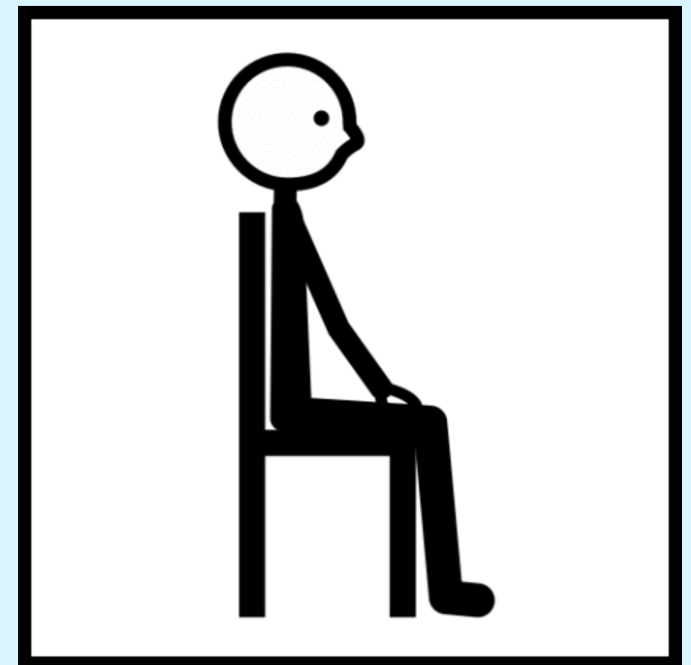
TÉCNICAS PARA VOLVER A LA CALMA



Técnica de "Enraizamiento"

Esta técnica te ayuda a conectar con el suelo, lo que es útil para salir de una crisis de ansiedad o pánico.

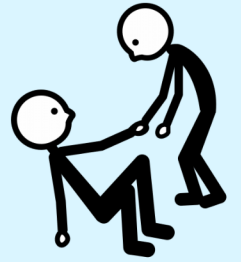
- Siéntate o párate firmemente.
- Siente tus pies en el suelo. Nota cómo están firmemente plantados y la sensación de estabilidad.
- Lentamente, desplaza tu peso de un pie a otro, notando el cambio en la presión.
- Respira profundamente mientras te concentras en la sensación de tus pies en el suelo.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



TÉCNICAS PARA VOLVER A LA CALMA



Técnica de Visualización (Lugar Seguro)

La visualización de un lugar seguro es una técnica mental que puede calmar las emociones fuertes

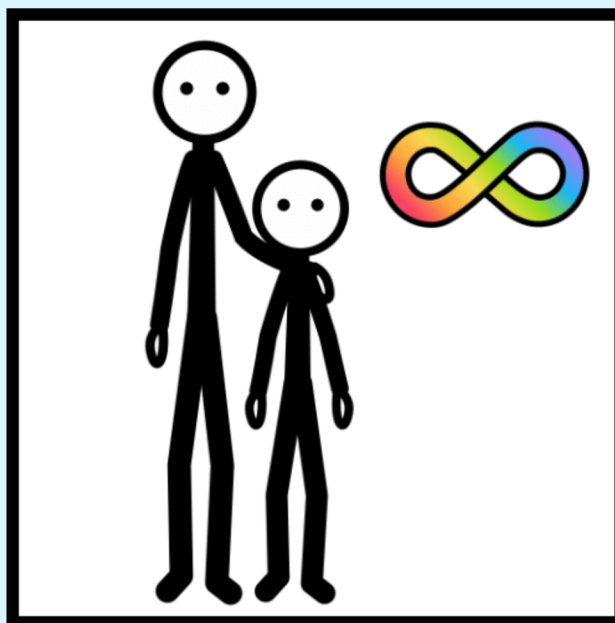
- Cierra los ojos y piensa en un lugar que te haga sentir seguro y relajado (puede ser cualquier lugar)
- Visualiza todos los detalles de ese lugar: qué ves, qué escuchas, qué sientes.
- Respira profundamente mientras te concentras en la tranquilidad de estar en ese lugar.



Alga. Carolina Navarro Álvarez



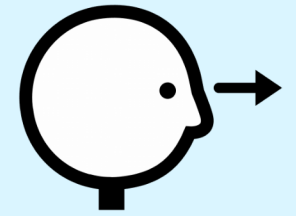
¿Cómo podemos prevenirlas?



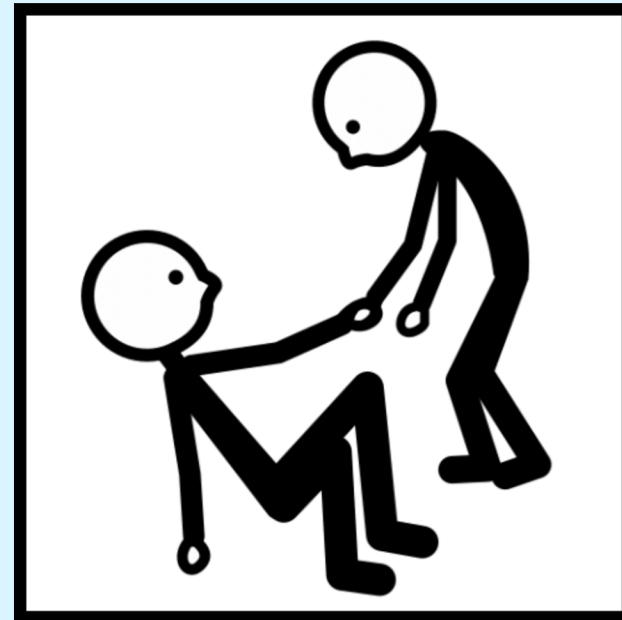
Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLAR?



Las estrategias regulación siempre dependerán de la edad de la persona autista, sus necesidades de apoyo y su relación con ella.

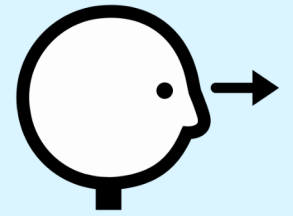


El prevenir una crisis puede ser posible cuando los factores desencadenantes o estímulos que la exacerban se reconocen lo suficientemente temprano y es posible alejar a la persona del factor desencadenante, brindarle una estrategia para afrontarla o realizar las adaptaciones adecuadas.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PREVENCIÓN?



Saber como prevenir permite actuar antes de que la situación se vuelva peligrosa, evitando comportamientos autolesivos o situaciones que puedan poner en riesgo la seguridad de la persona.

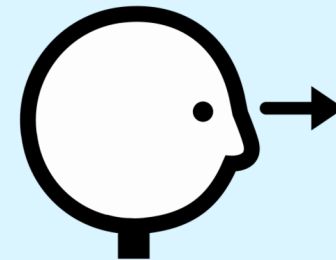
Sirve para implementar estrategias que ayuden a la persona a recuperar el equilibrio emocional de manera más rápida y eficaz.

Cuando familiares, amigos, o compañeros de colegio o de trabajo saben cómo prevenir, identificar y manejar diferentes tipos de crisis, se reduce el estrés colectivo, lo que crea un entorno más comprensivo y menos reactivo. Esto contribuye a un ambiente más inclusivo y empático.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



Identificación de Desencadenantes



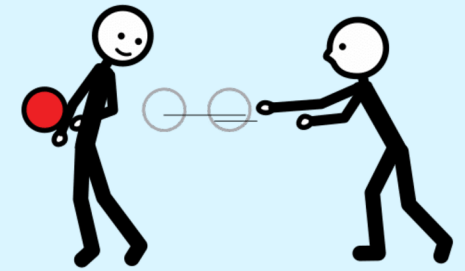
Es fundamental identificar los desencadenantes que pueden llevar a una desregulación emocional o conductual. Estos desencadenantes varían de una persona a otra y pueden incluir:

- Sensoriales: Ruido fuerte, luces brillantes, texturas incómodas, multitudes.
- Emocionales: Ansiedad, miedo, frustración, tristeza.
- Sociales: Conflictos interpersonales, situaciones sociales nuevas o inesperadas, presión de grupo.
- Cognitivos: Sobrecarga mental, tareas académicas complejas, expectativas elevadas.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

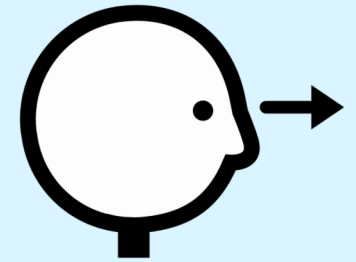


- Rutinas Estables: Mantener una rutina diaria predecible ayuda a reducir la ansiedad y la probabilidad de desregulación.
- Ambientes Adaptados: Crear ambientes sensorialmente amigables (por ejemplo, reducir ruidos, iluminación suave) para minimizar el estrés.
- Habilidades de Autorregulación: Enseñar y practicar técnicas de autorregulación, como la respiración profunda y el uso de objetos calmantes.
- Comunicación Abierta: fomentar un espacio donde la persona se sienta segura para expresar sus emociones y necesidades antes de que se acumulen.

Alga. Carolina Navarro Álvarez

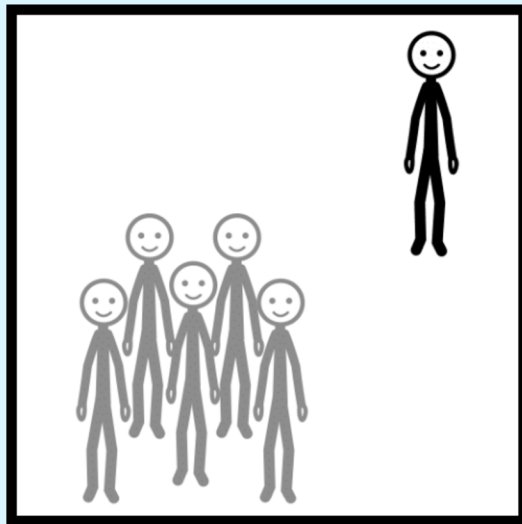


IDENTIFICAR LOS TIPOS DE CRISIS



Es importante identificar los tipos de crisis autistas porque permite una intervención adecuada y oportuna. Al reconocer el tipo específico de crisis, como un shutdown, meltdown o burnout, se puede adaptar el apoyo de manera más efectiva y prevenir el empeoramiento de la situación.

SHUTDOWN



MELTDOWN



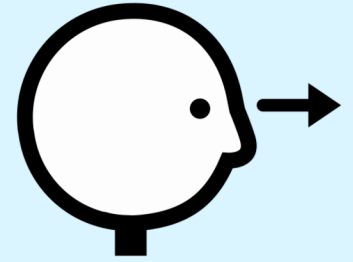
BURNOUT



Alga. Carolina Navarro Álvarez

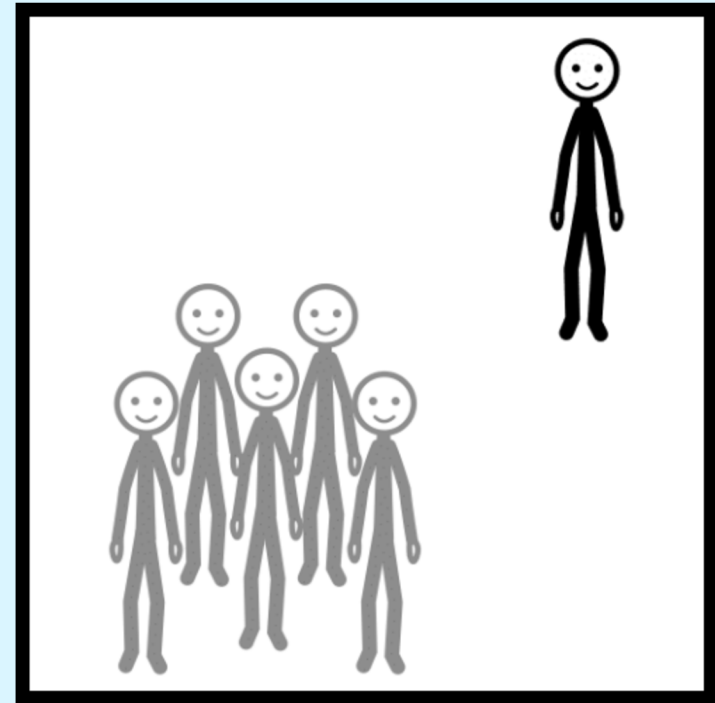


TIPOS DE DESREGULACIONES



SHUTDOWN:

Estado de retirada o desconexión emocional en el que la persona se vuelve extremadamente callada, inmóvil o no responde a estímulos externos.

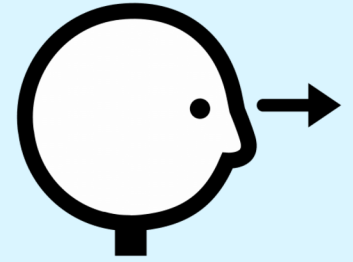


- Características: Silencio, falta de respuesta, mirada perdida, inmovilidad, deseo de estar solo

Alga. Carolina Navarro Álvarez



TIPOS DE DESREGULACIONES



Meltdown

Una explosión emocional intensa en respuesta a la sobrecarga sensorial o emocional, donde la persona pierde el control de sus emociones y comportamientos.

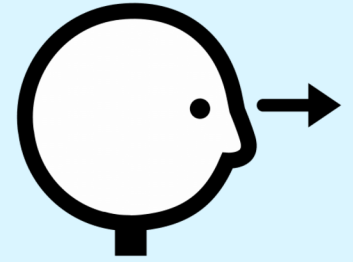


- Características: Gritos, llanto, comportamiento agresivo, autoagresión, necesidad de liberar tensión.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



TIPOS DE DESREGULACIONES



Burnout

Estado de agotamiento físico y emocional extremo que resulta de una exposición prolongada al estrés, llevando a una disminución significativa en la capacidad de funcionar.

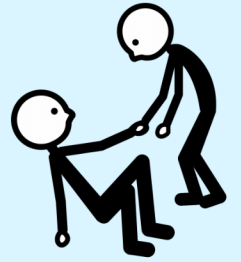


- Características: fatiga extrema, falta de motivación, depresión, ansiedad, irritabilidad.

Alga. Carolina Navarro Álvarez



¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE ACTUAR ADECUADAMENTE?



Actuar de forma apropiada o preventiva durante una crisis autista es crucial, ya que el impacto de la intervención correcta o incorrecta puede afectar significativamente al bienestar del niño o niña autista, así como su capacidad para recuperarse y aprender estrategias de autorregulación a largo plazo.

- Minimiza el malestar emocional y físico.
- Previene daños físicos o emocionales.**
- Facilita la autorregulación.
- Evita la escalada de la crisis.**
- Fomenta un sentido de seguridad.
- Promueve el vínculo de confianza con el adulto.**
- Ayuda a identificar y reducir desencadenantes.
- Fomenta el respeto por la individualidad del niño.
- Facilita el regreso a la actividad.
- Mejora el bienestar general del niño.**

Alga. Carolina Navarro Álvarez



Alga. Carolina Navarro Álvarez