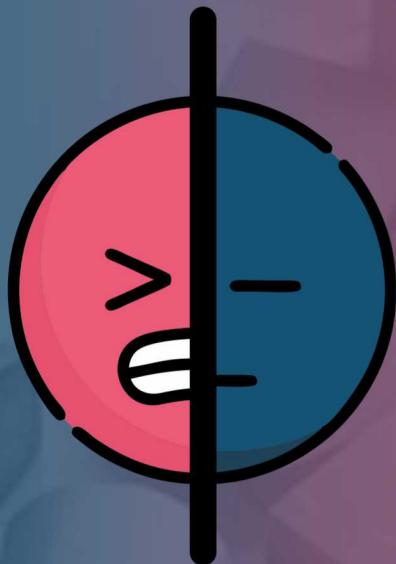




INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar



Meltdown y Shutdown

Comprendiendo las respuestas a la sobrecarga sensorial y emocional

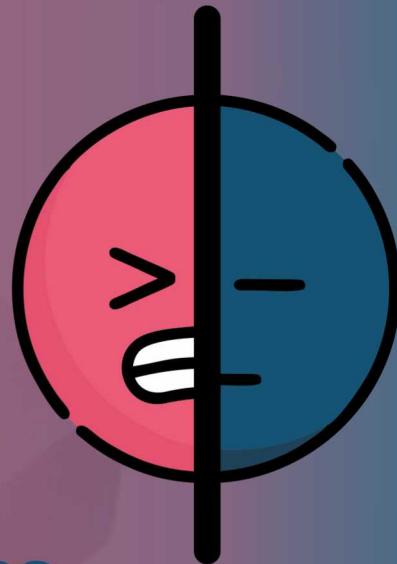
CONTENIDO INDeB





INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar



Las personas que presentan desregulaciones emocionales, pueden experimentar respuestas intensas a situaciones de estrés.

Dentro de las causas en personas neurodivergentes podemos encontrar:

- Sobrecarga sensorial o emocional
- Situaciones inciertas
- Cambios de rutina



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Meltdown

Se trata de una respuesta intensa y explosiva a una sobrecarga emocional o sensorial.

Se manifiesta habitualmente con comportamientos como gritos, llanto, agresividad e incluso agresividad hacia sí mismo u otros.

Es importante destacar que **NO es una rabietta**. es una reacción frecuentemente involuntaria ante la sobreestimulación.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Shutdown

Se trata de una respuesta de retirada ante la sobrecarga emocional o sensorial.

La persona puede volverse no hablante, permanecer inmóvil y parecer ausente o desconectada del entorno.

Es un **mecanismo de afrontamiento** donde se desconectan los sistemas sensoriales para protegerse de los estímulos abrumadores.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Diferencias entre ambas respuestas

MELTDOWN

**Respuesta externa y visible,
comportamiento explosivo**

SHUTDOWN

**Respuesta interna de retirada,
disminución significativa de la interacción**



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Estrategias eficaces para lograr regulación emocional en Meltdown

- **Crear un entorno seguro:** Retirar objetos peligrosos, asegúrate que la persona no pueda lastimarse ni lastimar a otros.
- **Reduce estímulos sensoriales:** Reduce los estímulos visuales y auditivos intensos del ambiente, limita u ofrece contacto físico.
- **Mantén actitud tranquila y neutral:** No pretendas discutir o corregir, dale tiempo para desahogarse sin juzgar la intensidad de la reacción.
- Identifica posibles gatillantes y emplea estrategias preventivas como apoyos visuales, historias sociales, agendas de doble entrada.
- **Evita hablar demasiado, usa frases cortas y claras.**



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Estrategias eficaces para lograr regulación emocional en Shutdown

- **Provee un espacio tranquilo:** Ten a disposición un lugar apartado y seguro para que la persona esté sola si lo necesita.
- **Dar tiempo para regularse:** No apresures a la persona a responder o interactuar.
- **Uso de CAA:** si la persona no puede hablar en ese momento, ofrece herramientas como un tablero de comunicación o pizarra para escribir.
- **Preparación y prevención:** Identifica las señales tempranas de sobrecarga que puedan llevar a un shutdown. Establece rutinas predecibles para minimizar el estrés.
- **Ofrece palabras de apoyo, no minimices la experiencia.**



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Recuerda siempre reforzar los intentos de autorregulación

“Sé que fue un momento difícil para ti, aún así lograste volver a la calma”

“Entiendo que te sentiste muy abrumado, estoy aquí si me necesitas”

“Hiciste un buen trabajo manejando esta situación difícil”

“Sé que fue complicado para ti y lo manejaste lo mejor que pudiste, lo hiciste bien” a.

De esta forma mostramos empatía, brindamos calma y validamos los sentimientos de la persona.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

www.indeb.cl/blog

DALE LIKE

COMENTA

COMPARTE

GUARDA