CRECER DIFERENTE

VÍDEO 4 · 3 PÁG.

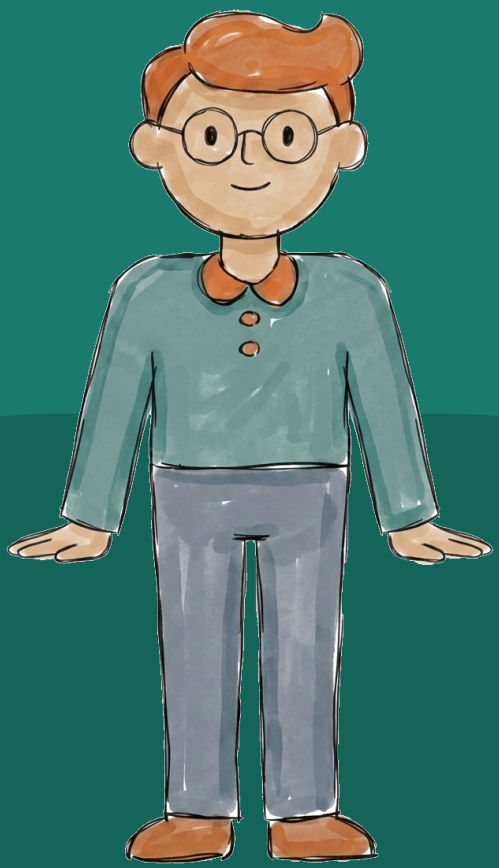
YouTube

FICHA NEVERA

Meltdown vs rabieta

Tabla comparativa + árbol de decisión «en la duda» + qué hacer ahora mismo.

Imprimible a color · pégala en la nevera o en la carpeta del cole.
Complementa el Kit Meltdown sin repetirlo. Cap. 3 del libro.





Comparativa rápida

	Meltdown	Rabieta / berrinche
Origen	Sobrecarga neurológica / sensorial. Involuntario.	Meta o frustración con más control relativo.
Durante	No razona ni negocia. Prioridad: seguridad y menos estímulos.	Puede mirar reacción del adulto; límites claros y calma.
Después	Agotamiento, vergüenza o shutdown. Tiempo + silencio.	Suele recuperar antes; se puede hablar del límite.
Qué hacer	Reducir input · presencia calmada · no sermón · plan del Kit Meltdown.	Límite breve · no alimentar el espectáculo · validar emoción + norma.
Qué no	Gritar, castigar la crisis, exigir explicación inmediata.	Ceder solo por volumen; humillar.

En la duda: árbol de decisión

1. ¿PUEDE PARAR SI CAMBIA LA SITUACIÓN (LE DOY LO QUE PIDE)?

Si sí → probablemente rabieta. Si no → sigue al paso 2.

2. ¿HAY SIGNOS DE SOBRECARGA SENSORIAL PREVIA (RUIDO, LUZ, CANSANCIO, CAMBIO BRUSCO)?

Si sí → probablemente meltdown. Si no está claro → sigue al paso 3.

3. EN CASO DE DUDA REAL

Trata la situación como meltdown: prioriza seguridad, baja estímulos y no exijas explicación inmediata. Es más seguro tratar una rabieta como si necesitara calma que tratar un meltdown como si fuera manipulación.

IMPORTANTE

«Meltdown» no es una etiqueta DSM: es un marco educativo usado por familias y profesionales (National Autistic Society, entre otros). En la duda, prioriza seguridad y regulación.

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 3 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.

Qué hacer en el momento

Si es meltdown

- Reduce estímulos: baja luces/voz, aleja al grupo
- No exijas contacto visual ni explicación
- Ofrece objeto/espacio de regulación conocido
- Espera; no negocies ni sermonees en caliente
- Baja tu propio tono de voz y velocidad antes de acercarte

Si es rabieta

- Límite breve y calmado, una sola vez
- No cedas solo por volumen o duración
- Valida la emoción, mantén la norma
- Habla del límite cuando esté más tranquilo/a
- No la conviertas en espectáculo para el resto de la familia

NOTA DE ENLACE

Para el termómetro de activación (arousal) y el plan paso a paso durante un meltdown, usa el **Kit del Meltdown** completo — aquí no lo duplicamos.

Nuestras señales personales

Cada niño/a tiene sus propias señales previas. Anotadlas para reconocerlas antes de que suba la intensidad.

Señales que suelen preceder un meltdown en casa

Señales que suelen preceder una rabieta en casa

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 3 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.