CRECER DIFERENTE

V22 · RECURSO

ANSIEDAD EN AUTISMO

Observar la ansiedad, no etiquetarla

Una ficha para mirar las señales con calma, seguir los cuatro pasos para acompañar y anotar qué ayuda. No es un test.



Una señal no es un diagnóstico

La ansiedad es una respuesta de alarma ante algo que sentimos como una amenaza. Es un problema cuando el miedo es persistente, causa sufrimiento o limita la vida diaria — y esa valoración le corresponde a profesionales.

No es «todo autismo» ni «todo ansiedad»

Una misma conducta puede tener motivos distintos: gusto, regulación, concentración, no entender una instrucción, dolor o miedo. La conducta por sí sola no dice la causa.

Señales que pueden aparecer

Preguntas repetidas, evitar una actividad, bloquearse, irritarse, llorar, querer salir de un sitio o notar molestias en el cuerpo. **Ninguna demuestra por sí sola que haya ansiedad.**

La pregunta útil no es «¿cómo hago para que pare?», sino «¿qué está pasando y qué necesita?»

LA IDEA CLAVE

MIRA SOBRE TODO LOS CAMBIOS

- [ ] ¿Ha dejado de hacer algo que antes **disfrutaba**?
- [ ] ¿La dificultad aparece **antes** de una situación concreta?
- [ ] ¿Se **calma** cuando sabe qué va a pasar?
- [ ] ¿Hay un **ruido, luz, demanda social** o tarea difícil?
- [ ] ¿Aparece también con **cansancio, hambre o dolor**?
- [ ] ¿Puede contarlo de forma accesible (hablar, elegir, dibujar, pictograma)?

Para el porqué: vídeo 22 de Crecer Diferente. Recoge más de una mirada: la persona, la familia y el colegio. El contexto ayuda a preguntar; no da una respuesta automática.

Los 4 pasos para acompañar

1 **Observa sin juzgar**

Anota qué ocurrió antes, qué señales viste, qué pasó después y qué ayudó. Hechos que otra persona también pudiera observar.

2 **Pregunta accesible y en calma**

«¿Qué fue lo más difícil?», «¿te molestaba el ruido?». Deja tiempo y acepta un «no lo sé». Que no responda no significa que no sienta nada.

3 **Ajusta una cosa cada vez**

Anticipar, acordar dónde descansar, auriculares cuando sea seguro, dividir una tarea. Si cambias cinco cosas, no sabrás cuál ayudó.

4 **Revisa con la persona**

¿Pudo participar más? ¿Se sintió escuchada? ¿El apoyo fue útil o invasivo? Si no ayudó, se cambia.

Registro rápido (unos días)

Situación · qué pasó antes	Señales que viste	Qué probaste y qué ayudó

No retires de golpe un stim, un interés o una forma de autorregularse sin entender para qué sirve.

Cuándo pedir ayuda y qué puede ofrecerla

Pedir una valoración no significa que hayas fallado. Sirve para entender mejor lo que ocurre y decidir juntos qué apoyo tiene sentido.

La TCC adaptada puede ayudar

En ansiedad clínicamente significativa, los ensayos apoyan la terapia cognitivo-conductual **adaptada**: lenguaje concreto, apoyos visuales, práctica gradual, participación familiar e intereses de la persona. La exposición la planifica un profesional.

Qué NO hacer

No confundir con sobrecarga, dolor o cansancio. **No** decir «todos los niños con autismo tienen ansiedad». **No** retirar stims por su aspecto repetitivo. **No** asumir que el silencio es ausencia de ansiedad.

ANTES DE PEDIR CITA

- [ ] Reúne **ejemplos concretos** (situaciones, señales, qué probaste).
- [ ] Anota **cuándo** aparece y **qué cambió** después.
- [ ] Descarta **causas físicas** si hay síntomas corporales nuevos.
- [ ] Pide la opinión de la **propia persona** y del **cole**.

PARA LLEVAR A LA CONSULTA

Lo que quiero comentar con pediatría o salud mental infantil:



NOTA DE LEO

Observa el cambio, escucha a la persona y revisa el entorno antes de pedirle que se adapte sola. La estrategia adecuada es la que responde a esa persona concreta.

Orientación educativa general. No es diagnóstico ni consejo terapéutico. La valoración y el tratamiento corresponden a profesionales cualificados, con participación de la persona y su familia. Fuentes en la descripción del vídeo.