



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Neuro-Choque: Cómo identificar los desencadenantes y evitar crisis estresantes

por Dani Kinsley, MS, OTR/L

¿Qué es un neuro-choque?

“Neuro-choque” es un término acuñado por autores, oradores, y los defensores Raun Kaufman y Kate C. Wilde. Los neuro-choques ocurren cuando el estado neurológico de una persona del sistema (cerebro) se ve abrumado por el estrés para el punto en que sus mecanismos de afrontamiento normales fallan. Esto significa que la persona se vuelve incapaz de calmar o autorregular sus emociones y comportamientos. A menudo hay un “punto de inflexión” o una serie de desencadenantes y microtraumas a lo largo del día que se suman y eventualmente causan el neuro-choque.



¿Cómo es un neuro-choque?



- Aunque los neuro-choques son eventos internos (algo que sucede en el “adentro” del individuo), a menudo resultan en los comportamientos visibles o externos.



- La forma en que se ve un neuro-choque puede variar en gran medida dependiendo de la edad de la persona, capacidad física, temperamento habitual, ambiente y comunicación típica estilo.



- Algunas personas pueden experimentar alarmantes comportamientos físicos como golpear, pateando, gritando, llorando, cayendo al piso, hiperventilando o comprometiéndose en autolesiones. Neuro-choques con estas reacciones externas visibles a menudo se denominan “derrumbes”.



- Otros individuos pueden exhibir pánico o conductas de evitación como correr lejos, escondiéndose, pareciendo completamente “cerrar”, o volverse repentinamente incapaces de hablar o comunicarse como ellos normalmente lo haría.

¿Quién experimenta neuro-choques?

Cualquiera puede experimentar un neuro-choque, pero son más comunes en individuos “4S”, o personas con “Sistemas sensoriales súper sensibles”. Esto incluye personas en el espectro del autismo, aquellas con problemas sensoriales del trastorno del procesamiento, personas muy sensibles o jóvenes, niños que aún no pueden autorregular sus emociones y reacciones.

¿Qué causa un neuro-choque?

Los neuro-choques pueden ser causados por un singular evento estresante o por la combinación de una serie de tensiones neurológicas durante un período de tiempo. Los desencadenantes comunes de los neuro-choques incluyen:



- “Enmascaramiento” autista o experimentar dificultad durante las interacciones con individuos neurotípicos

- Estar expuesto directamente a otros que son abrumado, molesto o con dolor.



- Sobrecarga sensorial: brillante o intermitente luces, sonidos fuertes, sobreestimulación olores, grandes aglomeraciones, etc.

- Incapacidad para comunicar necesidades o tener necesidades satisfechas adecuadamente

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(página 2 de 3)



- Violaciones de control y autonomía: invadir el espacio personal de la persona o no respetar su "no"

- Disminución de la previsibilidad ambiental o cambios en rutinas reconfortantes



- "Bio-tormentas": tener que lidiar con un variedad de problemas personales o de salud todo a la vez (gastrointestinal o dietético), problemas para dormir, dificultad con sistemas autonómicos y reguladores excitación, reacciones a medicamentos, hormonas, dolores de cabeza, etc)



- A menudo se exhibe una rabieta cuando la persona está pasando por un mal momento comunicar sus necesidades; normalmente termina cuando se satisfacen las necesidades. Aunque las rabietas se pueden controlar, y para esa razón a veces se ve como manipulativos, por lo general ocurren debido a frustración extrema y comunicación problemas en lugar de manipuladores propósitos.

¿Cómo puedo ayudar a prevenir un neuro-choque?



- Aprenda a reconocer a su ser querido 4S Señales de "SOS" (señales de estrés) que indican un neuro-choque inminente, y aprender para disminuir o eliminar los desencadenantes que causar abrumar. Tenga en cuenta que algunos las señales de SOS pueden ser muy sutiles.

o Ejemplos de señales de SOS:



- Participar en un "estímulo" o repetitivo comportamiento con más urgencia/frenéticamente/intensamente (ver [Handy Handout #659](#) para más información)



- Decir "no" a todo (incluso cosas que normalmente le gustan)



- Volverse muy controlador



- Hacer la misma pregunta repetidamente una y otra vez
- Síntomas fisiológicos como apretar la mandíbula/los puños, apretar los músculos, posturas, patrón de respiración cambios



- Golpearse/autolesionarse/hurgarse o morderse piel



- o Cuando comience a notar estos comportamientos, retrocede y dale a la persona espacio y/o control de la situación si posible. Trate de mantenerse personalmente relajado para promover la corregulación (ver [Handy Handout #661](#) para más información).

Neuro-choque versus berrinche: ¿Cuál es la diferencia?



- Neuro-choques/crisis y berrinches tienen diferentes causas y soluciones. Una rabieta por lo general puede ser voluntaria controlado (o detenido) por el individuo, mientras que un neuro-choque/colapso no puede, de hecho, las personas que a menudo experimentan neuro-choques son por lo general tratando de evitarlos a toda costa. Por eso puede ser muy perjudicial para intento de controlar o detener la autorregulación comportamiento, como "stimming".



- Individuos que experimentan un neuro-choque puede ser necesario retirarlo físicamente de la situación o el entorno estresante, puede beneficiarse de recibir apoyo para ayudar a reactivar su afrontamiento estrategias, y a menudo necesitan más tiempo período de tiempo para calmarse o volver a un estado de autorregulación.



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(página 3 de 3)



- Trabajar juntos para desarrollar y practicar estrategias calmantes cuando la persona está en crisis. Estrategias que pueden ayudar incluyen respiración profunda, aprender cómo para identificar los factores desencadenantes y abogar por su / sus propias necesidades, y pidiendo un descanso en situaciones de sobreestimulación.



- Ayudar a educar a otros cuidadores o figuras significativas en la vida de su ser querido con respecto a sus necesidades, factores desencadenantes y SOS señales.



Handy Handouts® Relacionados

[661 – Reconocer y satisfacer las necesidades de niños altamente sensibles](#)

[658-659 – La conversación sobre el autismo está cambiando: Cómo apoyar mejor a su hijo o clientes autistas \(Partes 1 de 2\)](#)

[643-645 – Explorando el autismo en niñas y mujeres: ¿Cómo es diferente? \(Partes 1 de 3\)](#)

[630 – Autismo: conceptos básicos](#)

Recursos:

Kaufman, Raun. "Neuro-Crash: The Surprising Causes of Meltdowns, Anxiety, and Extreme Behaviors." Webinar from the World Autism Conference. Accessed September 9, 2022. <https://worldautismconference.org/videos/635437030/33cea080d0>.

Kaufman, Raun. "How To Tell the Difference Between Neuro-Crashes, Meltdowns, Tantrums, and Button-Pushing." Webinar by Raun Kaufman. Accessed March 17, 2023. <https://www.facebook.com/Raun.K.Kaufman/videos/how-to-tell-the-difference-between-neuro-crashes-meltdowns-tantrums-button-pushing-your/1077190572827044/>.

Wilde, Kate C. "Neuro-Cashes: What Are They, and How Can We Help Prevent Them?" Jessica Kingsley Publishers, JKP Blog. Accessed March 16, 2023. <https://blog.jkp.com/2021/09/neuro-crashes/>.

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com