

M.F.A. · Día 23 — Prevenir el burnout autista

Versión premium · 3 páginas para observar, prevenir y cuidar

Página 1 — Señales de burnout autista

Usa esta página como checklist orientativo. Marca lo que veas y añade ejemplos propios. No es un test diagnóstico: es una herramienta para ayudarte a detectar sobrecarga antes de que estalle.

Señales sensoriales	<ul style="list-style-type: none">■ Rechaza ruidos, luces o texturas que antes toleraba■ Se tapa los oídos, los ojos o busca aislarse■ Se muestra agotado/a después de muy poca estimulación■ Se queja de dolor de cabeza, barriga o malestar general sin causa clara
Señales emocionales	<ul style="list-style-type: none">■ Irritabilidad o enfado por detalles mínimos■ Llanto fácil o apariencia de estar “al borde”■ Comentarios de cansancio extremo, desánimo o apatía■ Más miedo, ansiedad o rechazo a actividades habituales
Señales cognitivas	<ul style="list-style-type: none">■ Le cuesta concentrarse incluso en sus intereses■ Se bloquea ante decisiones sencillas■ Aumentan los olvidos o despistes■ Necesita mucha más ayuda para organizarse
Señales conductuales	<ul style="list-style-type: none">■ Más crisis, shutdowns o escapismos■ Aislamiento, no quiere salir ni ver a nadie■ Aumento de estíms dolorosos o autolesivos■ Rechazo total a demandas que antes aceptaba

Página 2 — Plan de rescate cuando ya está al límite

Cuando veas varias señales de la página anterior, usa esta plantilla para bajar el ritmo, proteger su sistema nervioso y priorizar el descanso auténtico.

- Reducir o eliminar demandas escolares, sociales y familiares durante 24–72 horas.
- Asegurar un entorno predecible: explicar qué va a pasar y qué NO va a pasar.
- Crear un refugio sensorial (habitación tranquila, menos luces, menos ruido).
- Permitir acceso libre a intereses especiales reguladores, sin culpas.
- Proteger el sueño: horarios flexibles pero cuidando la calidad del descanso.
- Ofrecer presencia tranquila, sin exigir conversación ni contacto físico.
- Asegurar hidratación y algo de alimento que tolere bien.
- Avisar, si es necesario, al cole o entorno para bajar expectativas.

Notas para nuestra familia:

Página 3 — Mapa personal de prevención del burnout

Rellena este mapa junto con tu hijo o hija si es posible. No hace falta escribir frases largas: pueden ser palabras sueltas, dibujos o pictos.

Mis señales tempranas de sobrecarga (lo que pasa antes del colapso):

Cosas que me ayudan a frenar a tiempo:

Personas con las que me siento seguro/a cuando estoy muy cansado/a:

Lugares que me calman y me hacen sentir en paz:

Actividades que me recargan (mis formas de descansar de verdad):

Cosas que necesito evitar cuando estoy al límite:

Acuerdo familiar: cuando veamos estas señales, nos comprometemos a...

