

GUÍA DE APOYO FAMILIAR

*Material de orientación para familias navales
Regulación emocional y sensorial en el contexto de la vida militar*

Elaborado por

Maverick John Santis Mery

Psicopedagogo

Oficina de Discapacidad y Neurodivergencia (ODN) — DIREBIEN



**Cómo abordar el
Meltdown,
Shutdown y
Burnout en el
Hogar Naval**



ARMADA DE CHILE

DIRECCIÓN DE BIENESTAR SOCIAL — DIREBIEN
Oficina de Discapacidad y Neurodivergencia — ODN

GUÍA DE APOYO FAMILIAR

**Cómo abordar el Meltdown, Shutdown y Burnout en el
Hogar Naval**

Material de orientación para familias navales
Regulación emocional y sensorial en el contexto de la vida militar

Elaborado por

Maverick John Santis Mery

Psicopedagogo

Oficina de Discapacidad y Neurodivergencia (ODN) — DIREBIEN



ÍNDICE

Toca cualquier título para ir directamente a esa sección (funciona al abrir el documento en Word).

Introducción: Por qué esta guía existe

1. El contexto naval: por qué la predictibilidad importa tanto aquí

2. Aprender a diferenciar: Meltdown, Shutdown y Burnout

Meltdown — Desborde activo

Soporte Sensorial Co-regulado

Shutdown — Desborde pasivo

Burnout Autista — Agotamiento acumulado

3. Protocolo de acción en el hogar: los tres momentos

Antes — Anticipación

Durante — Manejo de la crisis

Después — Post-crisis y regulación ambiental

4. Autocuidado para el padre o madre naval



Introducción: ¿Por qué esta guía existe?

Si eres funcionario o funcionaria naval y tienes un hijo o hija neurodivergente, ya sabes algo que pocas guías reconocen: tu hogar no funciona con horarios civiles. Las guardias, las comisiones de servicio, los embarcos y los traslados no son "imprevistos ocasionales" — son la estructura misma de tu vida familiar. Y para un niño, niña o adolescente autista, esa estructura variable puede ser, precisamente, el terreno donde germinan las crisis.

Esta guía no busca que dejes de ser quién eres para la Armada. Busca darte herramientas concretas, breves y aplicables en el momento exacto en que las necesitas: cuando tu hijo está desbordado y tú tienes cinco minutos antes de que empiece el próximo turno.

1. El contexto naval: ¿Por qué la predictibilidad importa tanto aquí?

Los niños y adolescentes autistas suelen apoyarse en la previsibilidad del entorno para regular su sistema nervioso. La rutina no es un capricho: es un andamiaje que reduce la carga cognitiva de anticipar constantemente lo que va a pasar.

En el hogar naval, ese andamiaje se rompe con frecuencia por razones que están fuera del control de cualquier padre o madre:

- Guardias y turnos rotativos que cambian la hora de las comidas, el ritual de acostarse o quién está presente en la casa.
- Comisiones y navegaciones prolongadas que implican ausencias del progenitor o progenitora sin fecha de retorno completamente fija.
- Traslados geográficos entre zonas navales, que rompen no solo la rutina doméstica, sino también las dinámicas establecidas en el colegio, con los terapeutas, los amigos y los espacios sensorialmente conocidos.

Ninguna de estas situaciones es "culpa" de nadie. Pero reconocerlas como detonantes estructurales de crisis —y no como fallas de crianza— es el primer paso para intervenir con compasión en lugar de culpa.

2. Aprender a diferenciar: Meltdown, Shutdown y Burnout

Estas tres respuestas se confunden fácilmente entre sí y también tienden a utilizarse como sinónimos de conducta "desafiante" o "caprichosa". Saber diferenciarlas cambia por completo cómo actuar.

MELTDOWN — Desborde activo

¿Qué es realmente?

No es una pataleta ni un intento de manipulación. Es una respuesta neurológica de saturación: el sistema nervioso recibe más estímulo del que puede procesar y "se desborda" hacia afuera, con gritos, llanto, movimientos intensos o agresión hacia el entorno.

Técnica de abordaje — Desescalada Verbal y Reducción Estímulo-Ambiental:

- Baja el volumen de tu propia voz, incluso si tu hijo está gritando.
- Usa frases mínimas, muy concretas ("Estoy aquí", "Vamos a bajar la luz").
- Apaga luces intensas, silencia música o pantallas, reduce la cantidad de personas alrededor.
- No intentes razonar ni explicar durante el pico del desborde: el cerebro no está en modo de procesamiento lógico en ese momento.

Respaldo científico:

Hume, K., Steinbrenner, J. R., Odom, S. L., et al. (2021). Evidence-Based Practices for Children, Youth, and Young Adults with Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(11), 4013-4032.

Enlace exacto: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-020-04844-2>

SOPORTE SENSORIAL CO-REGULADO

¿Qué es realmente?

Antes, durante o después de un desborde, el cuerpo puede necesitar ayuda externa para volver a un estado de calma. El sistema nervioso autista suele responder bien a estímulos mecánicos estables y predecibles.

Técnica de abordaje — Presión Profunda y Regulación Propioceptiva:

- Ofrece (nunca impongas) una manta de peso, un abrazo firme y sostenido, o presión en hombros y brazos.
- Pregunta siempre antes de tocar: "¿Quieres un abrazo apretado?" — el contacto no solicitado puede empeorar el desborde.
- Ten a mano objetos de presión (cojines pesados, chalecos con peso) en un lugar fijo de la casa, no guardados lejos.

Respaldo científico:

Dunn, W. (2014). *Sensory Profile 2: User's Manual and Technical Guide*. Bloomington, MN: PsychCorp / Pearson.

Enlace exacto: <https://old.giuntipsy.it/media/74677003.brochure-sensory-profile-2-1-.pdf>

SHUTDOWN — Desborde pasivo

¿Qué es realmente?

Es el "apagón" hacia adentro. En lugar de explotar, el niño o adolescente se repliega: deja de hablar, evita la mirada, se queda inmóvil o se aísla. Con frecuencia se malinterpreta como timidez, desobediencia o "estar de mal humor".

Técnica de abordaje — Enfoque de Baja Demanda Estructural y Retiro del Entorno:

- Elimina temporalmente toda exigencia (no le pidas que hable, que mire a los ojos, que "reaccione").
- Permite el retiro a un espacio seguro previamente identificado en la casa.
- Acompaña en silencio si es posible; tu sola presencia calmada ya comunica seguridad.
- No fuerces contacto verbal ni visual: el shutdown se resuelve con tiempo, no con estímulo.

Respaldo científico:

Vermeulen, P. (2012). *Autism as Context Blindness*. *Autism As Context Blindness*, 1-248.

Enlace exacto: https://www.researchgate.net/publication/249970775_Autism_as_Context_Blindness

URNOUT AUTISTA — Agotamiento acumulado

¿Qué es realmente?

No es un evento puntual sino un desgaste progresivo, producto del esfuerzo sostenido de camuflaje social (enmascarar rasgos autistas para "encajar") y de las transiciones repetidas propias del hogar naval. Se manifiesta como pérdida de habilidades previamente adquiridas, mayor frecuencia de meltdowns/shutdowns, y fatiga extrema.

Técnica de abordaje — Sistemas de Apoyo Visual Transicional:

- Usa guiones sociales visuales para anticipar cambios (una guardia, una comisión, una mudanza).
- Implementa tableros de "Primero / Después" que muestren de forma concreta qué va a pasar y en qué orden.
- Anticipa con la mayor cantidad de tiempo posible cualquier ausencia o traslado, usando apoyo visual y no solo verbal.

(Ver Anexo al final de la guía)

Respaldo científico:

Meadan, H., Ostrosky, M. M., Triplett, B., Michna, A., & Fettig, A. (2011). *Using Visual Supports with Young Children with Autism Spectrum Disorder*. *TEACHING Exceptional Children*, 43(6), 28-35.

Enlace

exacto:

https://www.researchgate.net/publication/265033580_Using_Visual_Supports_With_Young_Children_With_Autism_Spectrum_Disorder.



3. Protocolo de acción en el hogar: Los tres momentos

Antes — Anticipación

- Construye una rutina visual semanal que incluya guardias y ausencias conocidas del progenitor o progenitora naval.
- Identifica junto a tu hijo(a) un "espacio seguro" fijo dentro de la casa, antes de que ocurra una crisis.
- Habla sobre comisiones o traslados apenas se sepan, usando lenguaje concreto y apoyos visuales, nunca sorpresas de último minuto.

Durante — Manejo de la crisis

- Prioriza seguridad física por sobre cualquier otra cosa.
- Reduce estímulos: baja luces, apaga ruidos, aleja a otras personas si es posible.
- No exijas explicaciones, disculpas ni contacto visual en este momento.
- Usa frases breves y predecibles, siempre las mismas ("Estoy aquí", "Estás a salvo").

Después — Post-crisis y regulación ambiental

- Permite tiempo de recuperación sin exigir "hablar de lo que pasó" de inmediato.
- Vuelve a los elementos sensoriales que dan calma (manta de peso, espacio conocido, silencio).
- Cuando ambos estén regulados, revisen juntos —sin culpa— qué detonó la crisis y qué apoyo visual podría anticiparla la próxima vez.

4. Autocuidado para el padre o madre naval

Sostener una crisis ajena exige que tu propio sistema nervioso esté, al menos mínimamente, regulado. Esto no es un lujo: es parte del protocolo.

- Respiración de 4 tiempos antes de entrar a la habitación de tu hijo: inhala 4 segundos, sostén 4, exhala 4. Treinta segundos pueden cambiar tu tono de voz.
- Frase ancla personal: ten una frase corta que te repitas a ti mismo/a en el momento ("Esto es neurológico, no es contra mí").
- Red de apoyo entre pares navales: participar en los grupos de WhatsApp impulsados por los Encargados de las ODN en cada Zona Naval y conversar con otros padres o madres de la comunidad reduce el aislamiento propio del servicio militar.
-
-



- Permiso para pedir ayuda: contactar al encargado o encargada de la Oficina de Discapacidad y Neurodivergencia (ODN) de tu zona no es un signo de que "no puedes", es parte del sistema de apoyo que existe justamente para esto.



Anexo: “Ejemplos Prácticos de Sistemas de Apoyo Visual para el Hogar Naval”

Este anexo ilustra de forma concreta las herramientas gráficas sugeridas en la guía para anticipar cambios y facilitar la autorregulación.

1. Tablero de anticipación "Primero / Después"

Objetivo: Clarificar la secuencia de eventos y reducir la ansiedad ante transiciones.

PRIMERO (Tarea / Rutina)	DESPUÉS (Regulación / Interés)
Guardar los juguetes / Preparar la mochila escolar	15 minutos de tiempo libre / Escuchar música con audífonos

2. Secuencia visual de transición por servicio / guardia naval

Objetivo: Anticipar las ausencias del padre/madre naval y marcar de forma concreta los días de retorno.

- **Lunes a miércoles:** Papá / Mamá está en casa (rutina habitual).
- **Jueves (guardia / navegación):** Papá / Mamá en servicio. Nos comunicamos por foto o mensaje antes de dormir.
- **Viernes:** Retorno a casa al final de la tarde. Actividad de calma juntos.

3. Termómetro de regulación emocional y sensorial

Objetivo: Identificar el nivel de carga cognitiva/sensorial antes de llegar al Meltdown o Shutdown.

- **Nivel 1 (Verde):** Me siento tranquilo/a. Puedo conversar y jugar.
- **Nivel 2 (Amarillo):** Hay mucho ruido o cansancio. Necesito mis audífonos o un descanso.
- **Nivel 3 (Rojo):** Me siento saturado/a. Voy a mi espacio seguro (sin hablar ni exigencias).

Elaboración y diseño de contenido

Maverick John Santis Mery — Psicopedagogo
Oficina de Discapacidad y Neurodivergencia (ODN) — DIREBIEN, Armada de Chile