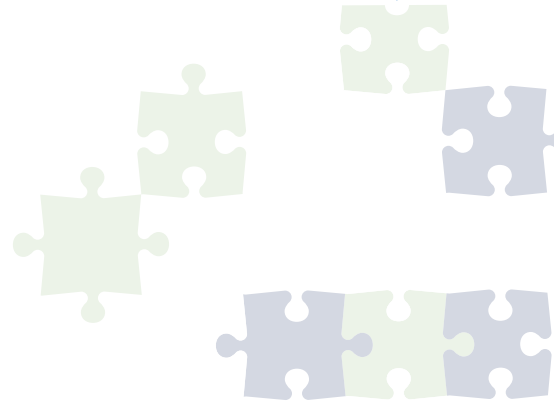
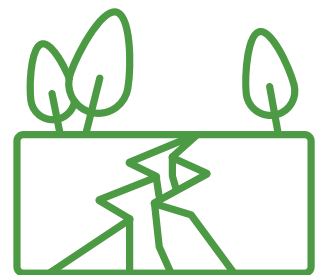




LIGA COLOMBIANA DE AUTISMO · LICA

GUÍA PRÁCTICA



Autismo y gestión del riesgo ante sismos

Herramientas, recursos y orientaciones adaptables para familias,
cuidadores y comunidades.



@ligautismo

www.ligautismo.org
Bogotá D.C., Colombia



GUÍA PRÁCTICA · AUTISMO Y GESTIÓN DEL RIESGO ANTE SISMOS

Propósito de esta guía

Brindar pautas generales de actuación, regulación sensorial y manejo de imprevistos para acompañar a personas en el espectro autista durante y después de un evento sísmico, garantizando su accesibilidad cognitiva, protección e inclusión.

Nota de flexibilidad y contexto

En Colombia y la región existe una gran diversidad de territorios y realidades familiares. Asimismo, cada persona autista posee un perfil único, con estilos de aprendizaje, formas de comunicación y procesamiento sensorial singulares. Por ello, esta guía no es un protocolo rígido: recomendamos que cada familia y comunidad tome y ajuste de este documento las herramientas y recursos que mejor respondan a sus necesidades.

Contexto y marco institucional

Para las personas autistas, la pérdida repentina de predictibilidad, el cambio de rutina y la sobrecarga sensorial del entorno (sirenas, gritos, caos visual) pueden desencadenar un alto nivel de desregulación, colapsos (meltdowns) o bloqueos (shutdowns). Para sus familias y cuidadores, la emergencia implica una profunda vulnerabilidad al sostener la incertidumbre y asumir la protección y estabilización de sus seres queridos.

Orientaciones para entidades de emergencia y gestión del riesgo

Recordamos que el Artículo 11 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) de la ONU insta a los Estados y organismos a garantizar la protección y prioridad de las personas con discapacidad en situaciones de riesgo y desastres.

Por esta razón, es necesario que las autoridades y entidades como la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD), la Cruz Roja Colombiana, la Defensa Civil, los Cuerpos de Bomberos y las redes de salud conozcan sobre estas recomendaciones generales, así como la **importancia del reconocimiento de la autonomía y la interlocución directa**. Es fundamental dirigirse siempre, en primera instancia, a la persona autista, sin asumir de forma predeterminada que no comprende o que requiere de un tercero. La mediación de un familiar es un apoyo complementario, nunca un reemplazo de su voz. En el caso de aquellas personas que requieren altos niveles de apoyo, será su familia o acompañante quien brinde la información necesaria, **priorizando siempre la voluntad y preferencias de la persona**.



SECCIÓN

1 Antes del sismo: preparación, prevención y autocuidado

La preparación previa reduce la incertidumbre y sienta las bases de una respuesta organizada en el hogar.

1 Preparación del entorno y perfil sensorial

- **Identificación de detonantes y apoyos:** Reconocer de antemano qué estímulos (alarmas, luces, aglomeraciones) generan sobrecarga y qué elementos (audífonos, mantas con peso, objetos de interés) facilitan la autorregulación.
- **Mapeo de rutas y simulacros adaptados:** Definir zonas seguras en el hogar/comunidad. Practicar simulacros utilizando anticipación visual e incrementando gradualmente los estímulos (inicialmente sin alarmas estridentes).
- **Red comunitaria de apoyo:** Informar a vecinos cercanos o brigadistas sobre el perfil de la persona y las mejores formas de interactuar para prevenir crisis.



2 SECCIÓN Durante el sismo: actuación y co-regulación

En el momento del movimiento telúrico, la prioridad es la seguridad física y la contención sensorial.

✓ Lo que **SÍ** se debe hacer

- **Conservar la calma y estabilización emocional:** Hablar con voz pausada, mantener una postura firme y un ritmo respiratorio constante.
- **Lenguaje directo y conciso:** Usar instrucciones cortas de 2 o 3 palabras ("Ven aquí", "Cúbrete", "Lugar seguro").
- **Protección sensorial inmediata:** Colocar audífonos de cancelación de ruido, tapones o entregar su objeto de autorregulación para mitigar el impacto de sirenas y gritos.
- **Guía física respetuosa:** Acompañar con contacto firme y suave en los hombros o la espalda si la persona lo permite.



✗ Lo que **DEBE EVITARSE**

- **NO sujetar o jalonear con fuerza:** Evitar agarrar o restringir de manera brusca a menos que haya riesgo inminente de caída de objetos, pues puede desencadenar un bloqueo (shutdown) o pánico.
- **NO gritar ni dar explicaciones largas:** El exceso de palabras incrementa la sobreestimulación auditiva y dificulta el procesamiento.
- **NO intentar detener las conductas de autorregulación:** Si la persona aletea, se mece o camina en círculos, **NO SE DEBEN FRENAR ESTOS MOVIMIENTOS**, ya que son su mecanismo natural para liberar tensión.
- **NO exigir contacto visual ni respuestas inmediatas:** El procesamiento verbal se vuelve más lento durante una crisis.
- **NO minimizar sus emociones:** Evitar frases como "no pasa nada" o "no exageres".

El autocuidado de la familia/cuidador

La familia/cuidador es la primera línea de apoyo y contención emocional ante una emergencia; sin embargo, para acompañar y regular a una persona autista, la familia/cuidador también necesita cuidar de sí misma, reducir la sobrecarga y contar con pautas claras de interacción para su entorno.

- **Aceptar el impacto emocional:** Reconocer y validar el miedo o estrés en los adultos del hogar es el primer paso para gestionarlo.
- **La co-regulación como herramienta:** Las personas autistas perciben el estado emocional de su entorno. Tomar una pausa y buscar la calma transmite una señal directa de

seguridad. Se recomienda que la persona con mayor estabilidad emocional en el momento asuma el acompañamiento directo.



- **Distribución de roles:** Si hay varios adultos en el hogar, dividan responsabilidades (por ejemplo, un adulto acompaña a la persona autista mientras otro apoya a niños pequeños o adultos mayores) para evitar el agotamiento.



3

SECCIÓN

Después del sismo: evacuación, reorganización y duelo

3.1 Evacuación y regulación sensorial

- **Evacuar con apoyos visuales:** Usar pictogramas simples de evacuación o guiar a la persona tomándola firmemente de la mano hacia el punto de encuentro.
- **Espacio de recuperación:** En la zona segura, permitir que la persona continúe con sus conductas de autorregulación y disponer de un espacio tranquilo antes de solicitarle hablar o retomar actividades.

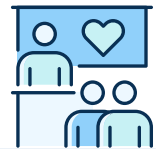
3.2. ¿Cómo explicar cambios de rutina (cancelación de clases o terapias)?

La ruptura repentina de la agenda genera ansiedad. Se sugiere seguir este protocolo de 3 pasos:

1

Anticipación con apoyo visual (Historia Social)

Explica la causa y el efecto de forma literal:



"Hoy hubo un temblor (movimiento de la tierra). Los adultos están revisando que la casa, el colegio y el centro de terapias sean lugares seguros. Por eso, nos quedamos en casa. Volveremos a la rutina cuando nos informen la fecha."

Secuencia visual recomendada: [Temblor] → [Revisión / Pausa] → [Casa] → [Regreso]

2

Validación emocional

Permite la expresión de malestar:

"Sé que esperabas ir a tu colegio/terapia hoy y que cambiar la rutina no es fácil. Está bien sentir enojo o miedo, pero estamos juntos y a salvo."

3

Agenda de reemplazo

Sustituye el espacio vacío en su horario para brindar previsibilidad (ejemplo):

09:00 AM Desayuno

10:00 AM Actividad de su interés profundo o juego libre

11:00 AM Tiempo de regulación sensorial (música, descanso, balanceo)

12:00 PM Almuerzo en familia

3.3. Abordaje de pérdidas y duelo en el entorno familiar

Ante el eventual fallecimiento de un familiar o ser querido tras una emergencia, es fundamental garantizar el derecho de la persona autista a ser informada con respeto y claridad:



- **No usar eufemismos ambiguos:** Evitar frases como "se fue a un viaje largo", "está durmiendo" o "nos cuida desde el cielo", ya que generan confusión literal, ansiedad por espera o temor a dormir. Explicar el fallecimiento en lenguaje claro y concreto ("Su cuerpo dejó de funcionar y no va a regresar").
- **Apoyarse en herramientas visuales:** Utilizar una Historia Social o apoyos visuales para explicar el concepto de la muerte y las modificaciones que ocurrirán en la dinámica familiar.
- **Elegir la persona y el entorno adecuado:** La noticia debe darla la persona de mayor confianza, en un espacio tranquilo y libre de sobreestimulación.
- **Respetar la diversidad en la expresión del duelo:** La persona puede reaccionar de forma no convencional (ausencia aparente de llanto, preguntas repetitivas o intensificación de estereotipias). Validar su sentir sin exigir respuestas estandarizadas.
- **Preservar rutinas clave:** Mantener dentro de lo posible los objetos de confort y hábitos diarios para ofrecer contención.

3.4. Cuidado posterior a la crisis

- **Darse tiempo para procesar:** La familia/cuidador necesita espacios para hablar sobre lo vivido, desahogarse y validar sus temores con otros adultos, redes de apoyo o profesionales.
- **Simplificar las tareas del hogar:** Durante los días posteriores al evento sísmico, la familia/cuidador debe priorizar únicamente las necesidades básicas de descanso, alimentación y regulación emocional, posponiendo exigencias secundarias.
- **Acudir a redes de apoyo:** Si el nivel de estrés o ansiedad desborda las capacidades de la familia/cuidador, se recomienda solicitar apoyo a redes comunitarias o servicios profesionales en salud mental.



4 SECCIÓN Checklist: mochila de emergencia sensorial

A continuación, se presentan los componentes esenciales para empacar y adaptar la mochila de emergencia según las necesidades y el perfil de cada persona:

Apoyo sensorial y regulación

- Audífonos de cancelación de ruido / tapones
- Elementos de peso (manta, chaleco o cojín)
- Estimuladores sensoriales (fidgets, mordedores)

Ayudan a mitigar el impacto auditivo de alarmas y brindan contención propioceptiva según el perfil sensorial de la persona.

Comunicación y previsibilidad

- Tablet/Dispositivo de CAA
- (Batería externa cargada)
- Tablero de pictogramas laminado de emergencia

Asegurar siempre que la batería portátil y el dispositivo se mantengan cargados.

Alimentación y confort

- Snacks preferidos (texturas conocidas)
- Agua en termo habitual
- Ropa de cambio cómoda y manta familiar

La textura conocida (crujiente/masticable) apoya el proceso de autorregulación.

Documentación y salud

- Tarjeta de identificación con contactos y apoyos
- Medicamentos diarios con dosis e indicaciones
- Copia de documentos de identidad y carnés de salud

Incluir notas breves sobre la mejor manera de comunicarse con la persona.



SECCIÓN

5

Redes de apoyo, salud mental y canales institucionales

Líneas nacionales y territoriales de atención

Línea Única de Emergencias (Nacional): 123

Salud Mental (Min Salud): 106 / 192 (Opción 4)

Cruz Roja Colombiana: 132

Defensa Civil: 144

Bogotá: 106 / WhatsApp 300 754 8933

Medellín: 604 444 44 48

Cali: 106

Barranquilla: 605 339 99 99

LICA — Liga Colombiana de Autismo

Para orientación sobre accesibilidad cognitiva, apoyos para la regulación y garantía de derechos:

Correos secretaria@ligautismo.org / jesus.aristizabal@ligautismo.org

Teléfonos 310 806 2896 / 313 437 6086

Sitio web www.ligautismo.org

Dirección Calle 39A # 26A – 15, Barrio La Soledad, Bogotá D.C., Colombia



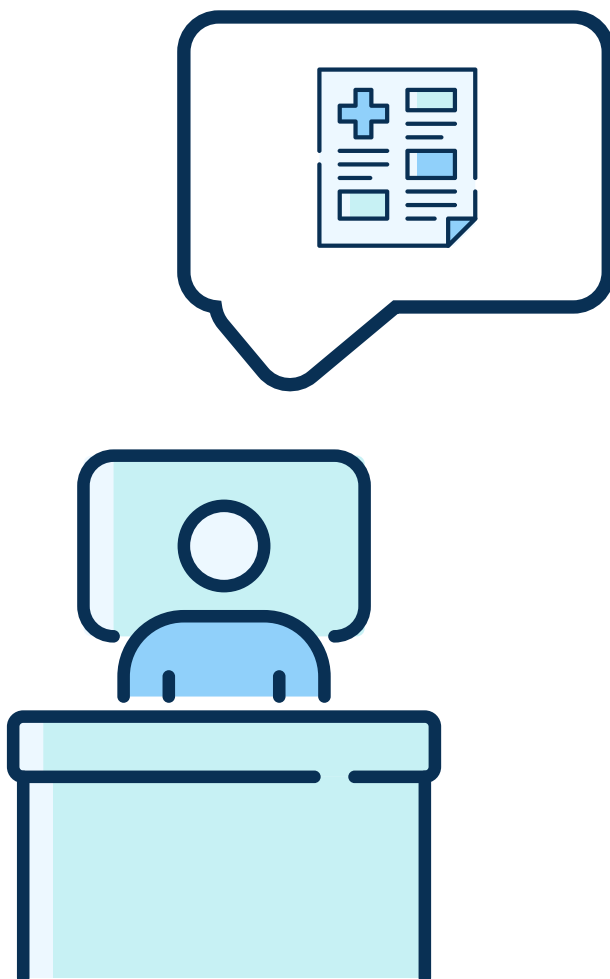
6 SECCIÓN Referencias y marco de respaldos

Naciones Unidas (ONU): Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD), Artículo 11.

Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD) - Colombia: Orientaciones técnicas para la inclusión de personas con discapacidad en la gestión del riesgo.

Metodología de Historias Sociales (Carol Gray): Criterios de anticipación y apoyo a la regulación emocional.

Sistemas Aumentativos y Alternativos de Comunicación (CAA / ARASAAC): Accesibilidad cognitiva en emergencias.



7

SECCIÓN

Glosario de términos clave

Trastorno del Espectro Autista (TEA / CEA)

Condición del neurodesarrollo que acompaña a la persona toda su vida. Implica formas singulares de procesar la información, comunicarse, interactuar y percibir los estímulos sensoriales.

Accesibilidad cognitiva

Diseño de entornos, procesos e información para que sean fáciles de entender y usar por cualquier persona.

Ajustes razonables

Adaptaciones específicas e inmediatas necesarias, que no impliquen una carga desproporcionada, para garantizar el ejercicio de derechos en igualdad de condiciones.

Apoyos para la comunicación (CAA)

Herramientas (como pictogramas, agendas visuales o dispositivos) que complementan o reemplazan el habla oral.

Co-regulación

Acompañamiento calmado y seguro de un adulto para ayudar a otra persona a recuperar la estabilidad emocional ante una crisis.

Colapso (Meltdown)

Respuesta involuntaria a una sobrecarga extrema donde la persona pierde temporalmente el control de sus reacciones. No es una rabieta.

Bloqueo (Shutdown)

Respuesta involuntaria ante una sobrecarga donde la persona se "desconecta" o repliega hacia adentro para protegerse.

Conductas de autorregulación (Stimming)

Movimientos o sonidos repetitivos (como aleteo o balanceo) que usa la persona para canalizar el estrés o procesar estímulos.

Historia Social

Guía breve con apoyos visuales y texto sencillo que explica un evento o imprevisto para brindar previsibilidad.

Interlocución directa

Principio que exige dirigirse en primera instancia a la persona autista, en lugar de hablar únicamente con su acompañante.



Créditos y elaboración

Este documento ha sido desarrollado por la **Liga Colombiana de Autismo (LICA)** en el marco de sus iniciativas de accesibilidad cognitiva, inclusión y gestión del riesgo inclusiva. Para la sistematización, estructuración y revisión de estilo del contenido se contó con el apoyo de herramientas de Inteligencia Artificial (IA), bajo la supervisión, validación técnica y criterio conceptual del equipo de LICA.

*Documento de orientación para familias, cuidadores y comunidades.
Promoviendo la accesibilidad cognitiva, la autodeterminación y la inclusión en la gestión del riesgo.*

