

GUÍA GRATIS PARA MAMÁS Y PAPÁS

Plan de crisis: antes, durante y después

Una crisis no es un berrinche ni falta de límites: es un sistema nervioso desbordado. Este plan te ayuda a prevenirlas y a acompañarlas.

- 🔍 Antes: señales y detonantes
- 🫶 Durante: qué hacer y qué no
- 🌈 Después: recuperar y aprender
- 📝 Mi plan de crisis (para casa y escuela)

🔍 Antes: señales y detonantes

Casi siempre hay avisos. Si los reconoces a tiempo, puedes bajar la intensidad antes de que explote.

Señales de que se está saturando

- [ ] Se tapa los oídos o los ojos
- [ ] Repite movimientos más de lo normal
- [ ] Habla más alto, más rápido o deja de hablar
- [ ] Se mueve sin parar o se queda congelado
- [ ] Llora, gruñe o se esconde
- [ ] Otra: _____

Detonantes frecuentes

- [ ] Ruido, luces o mucha gente
- [ ] Cambios de plan o de rutina
- [ ] Esperar o terminar algo que le gusta
- [ ] Hambre, sueño o cansancio
- [ ] No poder explicar lo que quiere
- [ ] Otro: _____

Prevenir: anticipa los cambios con imágenes, avisa "en 5 minutos terminamos", ten a mano lo que lo calma y cuida el sueño y la comida.

🫶 Durante: qué hacer y qué no

El objetivo no es que "se porte bien", es que **esté a salvo y se calme**. En crisis no se puede razonar.

✅ Sí

- [ ] Mantén la calma y tu voz baja
- [ ] Usa muy pocas palabras
- [ ] Baja estímulos: ruido, luz, gente
- [ ] Dale espacio y cuida que esté seguro
- [ ] Ofrece lo que lo calma (sin obligar)
- [ ] Espera: la crisis pasa

❌ No

- [ ] Gritar, regañar o amenazar
- [ ] Hacer muchas preguntas
- [ ] Castigar en ese momento
- [ ] Sujetarlo si no es por seguridad
- [ ] Exponerlo frente a otros
- [ ] Grabarlo para redes

Seguridad: si se lastima, lastima a otros o la crisis es muy distinta a las habituales, busca ayuda profesional. En una emergencia llama al 911.

🌈 Después: recuperar y aprender

Después de una crisis el cuerpo queda agotado. Primero descanso, luego (mucho después) hablar.

1. **Recuperar:** agua, silencio, su lugar seguro. No es momento de sermones.
2. **Reconectar:** un abrazo si lo acepta, una frase corta: "ya pasó, estoy contigo".
3. **Registrar:** qué pasó antes, qué hizo y qué lo calmó. Con la bitácora de crisis gratis en tiposdeautismo.com descubres los patrones.
4. **Ajustar:** ¿qué cambio pequeño puede evitar la siguiente? (anticipar, pausas, menos ruido…)

Para ti también: acompañar una crisis agota. Respira, toma agua y date permiso de no hacerlo perfecto.

📝 Mi plan de crisis

Llénalo y compártelo con la escuela y con quien lo cuide. Así todos actúan igual.

Mi plan	Para _____
Mis señales de aviso	
Lo que más me detona	
Mi lugar seguro	
Lo que me calma	
La frase que me ayuda	
Lo que NO hay que hacer	
A quién llamar	

¿Quieres más herramientas? La guía **"Emociones y calma"** trae termómetro de emociones, tarjetas y el rincón de la calma listos para imprimir: tiposdeautismo.com/tienda