

KIT DE CRISIS Y REGULACIÓN

≡ Qué observar, qué evitar y qué puede ayudar ≡

♥ Guía práctica para familias y cuidadores ♥

1



Una guía práctica, no una fórmula

Cada niño y cada persona autista puede vivir la frustración, la sobrecarga y la regulación de manera diferente. Esta guía sirve para observar patrones, reconocer señales previas y construir apoyos individualizados.



2



Idea clave

La **conducta comunica**. Una misma conducta puede tener significados distintos según el contexto. Correr, por ejemplo, puede ser juego, descarga de energía, búsqueda sensorial, necesidad de escapar o una señal de sobrecarga.



3



Qué encontrarás en este kit



Señales previas y desencadenantes



Autolesión, fuga y seguridad



Tipos de desregulación



Qué hacer si el adulto también se desborda



Qué hacer durante la crisis



Plan individual y registro

4



Experiencias reales + mirada respetuosa

Este recurso incorpora ejemplos de Julio y Héctor, situaciones compartidas por familias de la comunidad y conceptos aportados por personas autistas adultas. Son experiencias individuales que ayudan a ampliar la mirada, pero no representan a todas las personas autistas.



5



Importante

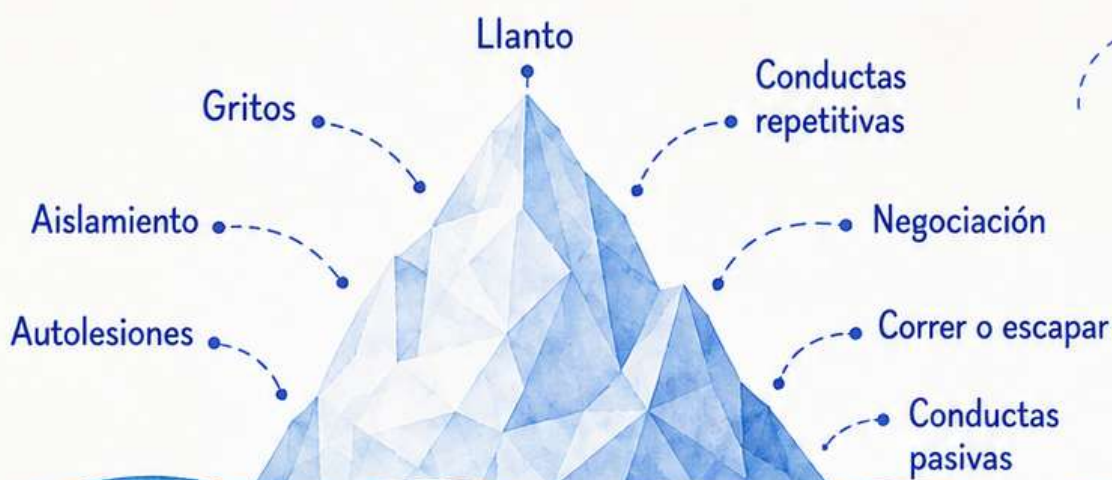
Este material es educativo y orientativo. No sustituye una valoración médica, psicológica, educativa o terapéutica. Si existen autolesiones, riesgo de fuga, cambios bruscos, dolor, enfermedad o un deterioro importante del funcionamiento, conviene consultar con profesionales.



2. CONDUCTA:

lo que vemos es solo la punta del iceberg

♥ Detrás de cada conducta, hay una necesidad ♥



Sensibilidad sensorial
luces, ruidos, texturas, olores.



Malestar físico o emocional
dolor, cansancio, fiebre, ansiedad.



Sueño
descansar poco afecta a la regulación.



Alimentación
hambre, sed o necesidades alimentarias específicas.



Cambios de rutina
lo inesperado puede generar inseguridad.



Pensamiento inflexible
cuesta adaptarse a lo nuevo.



Dificultades en la comunicación
le cuesta expresar lo que necesita.



Necesidad de movimiento o descanso
el cuerpo también pide regularse.



Demanda social alta
demasiadas personas, espera o presión.

♥
La misma conducta
no siempre significa
lo mismo.
El contexto importa.



Observemos con empatía, escuchemos con el corazón y acompañemos con amor.



3. ANTES DE LA CRISIS: MIRAR QUÉ ESTÁ PASANDO



♥ Una desregulación no siempre aparece de repente.
♥ Observar el antes ayuda a encontrar patrones.

1



Señales previas

- ♥ cambios en el movimiento
- ♥ más repetición
- ♥ llanto o irritabilidad inicial
- ♥ tensión corporal
- ♥ taparse oídos u ojos
- ♥ buscar al adulto
- ♥ apagarse o aislarse
- ♥ querer marcharse



2



Preguntas guía

- ♥ ¿Qué pasó antes?
- ♥ ¿Qué cambió?
- ♥ ¿Hay hambre, sueño, calor o dolor?
- ♥ ¿La demanda era demasiado difícil?
- ♥ ¿Necesita espacio, movimiento o descanso?



3



La misma conducta, significados distintos

Ejemplo de conducta	Posibles significados
 Corre o intenta salir	sobrecarga, necesidad de movimiento, miedo o deseo de terminar
 Repite una pregunta	seguridad, anticipación o incertidumbre
 Tira de la mano	pide ayuda, quiere irse o quiere mostrar algo
 Se esconde	busca calma o menos estímulos
 Se queda muy quieto	cansancio, shutdown o necesidad de retirarse



*No observamos para juzgar.
Observamos para comprender.*



4. DOS NIÑOS, DOS FORMAS DE DESREGULARSE

*Una misma estrategia no sirve para todos.
La intervención debe partir del niño concreto, no del diagnóstico.*



Julio • ejemplo familiar

Le cuesta cuando siente que no sabe jugar como otros niños. Puede correr, esconderse o llorar con intensidad.

A veces, cuando la comida no le interesa, divide, organiza y negocia lo que comerá.

♥ Le ayuda:



agua



coches



música



naturaleza



correr o saltar



Héctor • ejemplo familiar

No utiliza lenguaje oral funcional y se comunica mucho con gestos y sonidos.

Puede frustrarse cuando no logran entender qué quiere expresar.

Tolera bien algunos ambientes, pero puede agobiarse con el contacto físico.

♥ Le ayuda:



animales



películas



naturaleza



acompañamiento calmado



ponerse a su altura

Cuando comunicar es difícil

Apoyos útiles:



Ayuda



Basta



Me quiero ir



Descanso



No me toques



Demasiado ruido / luz



gesto, imagen o pictograma



No hace falta esperar a la crisis
para practicar estas formas de comunicación.



ALMAS DE LUZ AZUL

Información • apoyo • comunidad para familias TEA



5. No toda desregulación se ve igual

♥ Entender las distintas formas nos permite acompañar mejor ♥

1



Meltdown

Desbordamiento visible: llanto, gritos, huida, movimiento intenso o pérdida de control. No debe asumirse automáticamente que es una rabieta voluntaria.



2



Shutdown

El desbordamiento puede verse como apagarse, aislarse, quedarse quieto, hablar menos o dejar de responder.



3



Masking o camuflaje

Es ocultar o compensar rasgos para encajar o evitar juicio. Puede salir muy caro en esfuerzo y agotamiento.



4



Burnout autista

Agotamiento profundo y prolongado por estrés sostenido. Puede reducir capacidades y tolerancia sensorial.



No todo enfado es una crisis y no toda calma es regulación.
Importa el contexto y el cambio respecto a lo habitual.



6. DURANTE LA CRISIS: ACOMPañAR ANTES QUE CORREGIR

♥ *Tu calma es su ancla* ♥



PUEDE AYUDAR



- Reducir palabras y usar frases breves



- Bajar demandas no imprescindibles



- Ofrecer espacio o cercanía según necesidad



- Reducir estímulos



- Ofrecer una estrategia reguladora conocida



- Mantener un tono calmado



- Priorizar la seguridad



- Esperar a que recupere capacidad antes de explicar o enseñar



INTENTARÍA EVITAR



- Interrogar en pleno desborde



- Dar sermones



- Forzar contacto físico



- Insistir en mirar a los ojos



- Comparar con otros niños



- Amenazar o castigar



- Exigir que hable si no puede



- Convertir la respiración en una obligación



FRASES CORTAS QUE PUEDEN SERVIR



Estoy aquí



Te ayudo



Vamos a un lugar tranquilo



Ahora primero calma



No pasa nada



Cuando puedas,
me lo enseñas



7. SEGURIDAD Y SITUACIONES QUE REQUIEREN ESPECIAL ATENCIÓN

1



Autolesión

La prioridad es reducir el riesgo físico sin añadir más sobrecarga. Retira peligros cercanos y protege de forma proporcional y segura. Si es frecuente, intensa, nueva o difícil de manejar, conviene pedir valoración profesional.



2



Riesgo de fuga

En espacios públicos la seguridad física va primero. Puede ayudar anticipar, adaptar la supervisión y tener un plan familiar claro. Después revisa qué estaba ocurriendo antes de la fuga.



3



Cambio brusco

Si un niño muy activo se muestra de pronto muy apagado, también hay que pensar en dolor, enfermedad, cansancio extremo o sobrecarga.



4



Cuándo consultar

- ♥ si hay lesiones o riesgo de lesión
- ♥ si hay autolesiones o fuga
- ♥ si los episodios son muy intensos o frecuentes
- ♥ si sospechas dolor o enfermedad
- ♥ si hay deterioro importante en la vida diaria



Las experiencias de otras familias acompañan, pero las dudas sobre medicación siempre deben revisarse con profesionales.



8. DESPUÉS DE LA CRISIS Y CUANDO EL ADULTO TAMBIÉN SE DESBORDA

Recuperar, cuidar, aprender y seguir acompañando



Después: recuperar, no interrogar

- ♥ Primero recuperación, luego comprensión
- ♥ Revisar hambre, sueño, dolor, calor o cansancio
- ♥ Pensar si hubo una demanda social o comunicativa demasiado difícil
- ♥ Preguntarnos qué apoyo sensorial o regulador necesitaba
- ♥ Anotar qué funcionó mejor esta vez
- ♥ Buscar qué podemos anticipar o adaptar la próxima vez



Si el cuidador también se desborda

Acompañar episodios intensos también agota. Cuidarte no te hace peor madre o padre; te ayuda a sostener el acompañamiento.

En el momento:

- ♥ asegura primero la seguridad
- ♥ pide relevo si existe
- ♥ aléjate unos segundos si es seguro
- ♥ respira, bebe agua, baja estímulos
- ♥ usa una sola frase y baja el tono



Después:

- ♥ descansa
- ♥ pide apoyo
- ♥ comparte la carga
- ♥ evita la culpa
- ♥ prepara un mini plan para la próxima vez



Mi frase de emergencia: _____



Mi apoyo de relevo: _____





9. MI PLAN DE REGULACIÓN INDIVIDUAL

♥ Conóceme, acompáñame, ayúdame a volver a mi calma ♥



Señales previas



Desencadenantes frecuentes



Qué suele ayudar



Qué suele empeorarlo



Contacto físico: sí / no / depende



Qué puedo decir con pocas palabras



Lugar o actividad segura



Cómo comunica 'ayuda / basta / me quiero ir'



Riesgos a anticipar (golpes, fuga, etc.)

♥ Registro breve para encontrar patrones ♥

Fecha / situación	Antes + señales	Durante	Qué hicimos	Después / qué ayudó





10. TARJETA RÁPIDA PARA TENER A MANO

- 1  1. Observo qué puede estar pasando y qué señal apareció primero.
- 2  2. Reduzco palabras, demandas y estímulos innecesarios.
- 3  3. Protejo la seguridad sin añadir presión.
- 4  4. Ofrezco una estrategia reguladora conocida y segura.
- 5  5. Respeto espacio, comunicación y contacto físico según necesidad.
- 6  6. Espero a que recupere capacidad antes de explicar, negociar o enseñar.
- 7  7. Reviso después qué pudo desencadenarlo y qué ayudó.



La misma conducta puede tener significados distintos. Antes de buscar una solución rápida, busca el patrón.



Frase, señal o apoyo clave de mi hijo/a: _____



Lo que quiero recordar: _____

♥ Ninguna familia debería recorrer este camino sola. ♥



ALMAS DE LUZ AZUL

Información • apoyo • comunidad para familias TEA