

KIT SOS

para Crisis y Desregulación
OBSERVAR · ACOMPAÑAR · RECUPERAR



● BAJAR LA INTENSIDAD

Reducir estímulos,
proteger la dignidad y
ofrecer una presencia
tranquila.



♥ DAR SEGURIDAD

Usar pocas palabras,
apoyos visuales y una
opción posible en el
momento.



↻ VOLVER A PARTICIPAR

Cerrar el episodio sin
castigo y preparar el
siguiente paso.



Una guía visual para acompañar crisis y desregulación con calma, previsibilidad y respeto.



- 01 Capa premium**
Una guía para empezar.
- 02 Índice**
La ruta completa.
- 03 Señales tempranas de desregulación**
Observar antes de que escale.
- 04 Los primeros 30 segundos**
Qué hacer primero.
- 05 Técnicas de respiración**
Regular con el cuerpo.
- 06 Rincón de calma**
Preparar el entorno.
- 07 Tarjetas visuales**
Para imprimir y usar.
- 08 Estrategias según el perfil**
TEA, intelectual y física.
- 09 Registro del episodio**
Documentar para aprender.
- 10 Guía rápida**
Para docentes y familias.

La idea central

La crisis no es el momento para enseñar una lección.

Primero se protege, se reduce la intensidad y se acompaña. Después se comprende lo ocurrido y se planifica.



→ Recordatorio

Una persona regulada aprende mejor. La calma del adulto también es una herramienta de apoyo.



Señales tempranas de desregulación

Leer el cambio, no etiquetar a la persona

Una señal temprana es un cambio observable respecto al estado habitual.

Detectarla pronto permite ajustar la demanda antes de que la respuesta se intensifique. No todas las personas muestran las mismas señales ni en el mismo orden.

CUERPO

Respiración rápida, tensión muscular, manos en los oídos, movimiento repetitivo, cambios de postura o búsqueda intensa de presión.



COMUNICACIÓN

Menos palabras, repetición de frases, silencio, aumento del volumen, rechazo de opciones o dificultad para pedir ayuda.



CONDUCTA

Alejarse, esconderse, empujar materiales, llorar, correr, golpear una superficie o abandonar la actividad.

Pregunte por la barrera

- ¿Hay demasiado ruido, luz, espera o contacto?
- ¿La consigna cambió o fue poco clara?
- ¿Falta una forma de pedir pausa o ayuda?

Ajuste preventivo

Baje la demanda, retire estímulos no esenciales, muestre una opción y deje más espacio para responder.

No espere a que la señal desaparezca sola si el entorno sigue siendo una barrera.

Lenguaje recomendado: "Veo que esto se está volviendo difícil. Estoy aquí. Podemos bajar el ritmo."



Qué hacer en los primeros 30 segundos

La prioridad es seguridad, espacio y conexión

1 detener la demanda

2 reducir estímulos

3 ofrecer una opción

II 1 • PAUSA

Interrumpa la consigna. Retire materiales que puedan aumentar el riesgo y deje de pedir explicaciones.

↔ 2 • DISTANCIA

Colóquese de lado, a una distancia respetuosa y con las manos visibles. Mantenga una salida libre.

A 3 • POCAS PALABRAS

Use una frase corta y concreta: "Estás a salvo. Podemos ir al rincón tranquilo".

? 4 • UNA OPCIÓN

Muestre dos opciones como máximo: "¿Agua o auriculares?" Acepte señalar, mirar o esperar.

Evite durante la escalada

- Preguntar "¿por qué lo hiciste?"
- Amenazar con consecuencias.
- Dar muchas instrucciones seguidas.
- Exigir contacto visual.
- Bloquear la salida sin necesidad.
- Tocar sin permiso.

Técnicas de respiración ilustradas

Modelar, no imponer: la respiración se ofrece como invitación



≈ MOLINO

Inhale suavemente por la nariz. Sople el molino con una exhalación larga. Repita tres veces sin corregir la forma.



ESTRELLA

Recorra con el dedo cinco puntas: inhale al subir y exhale al bajar. Puede hacerlo con una tarjeta o con la mano.



VELA

Imagine una vela. Tome aire y sople despacio para mover la llama sin apagarla. Reduzca el esfuerzo, no la duración.



MANO

Abra una mano. Recorra cada dedo: inhale al subir, exhale al bajar. Si no quiere hacerlo, modele usted.

Importante: No use la respiración para exigir calma inmediata. Si la persona está en crisis, primero reduzca la demanda y proteja el espacio.



Rincón de calma

Un espacio de recuperación, no un lugar de castigo



Debe ser accesible

La persona puede ir allí antes de desregularse, durante una pausa o después del episodio. El adulto acompaña sin invadir.

- ☐ Entrada y salida despejadas.
- ☐ Luz y sonido regulables.
- ☐ Pocos objetos, bien elegidos.
- ☐ Señal visual para pedir pausa.



COMODIDAD

Cojín, manta, almohada, asiento estable o superficie para recostarse.



SENSORIAL

Auriculares, objeto táctil, presión profunda elegida y material visual simple.



TIEMPO

Reloj de arena o temporizador visual. La pausa tiene un inicio y un cierre predecibles.

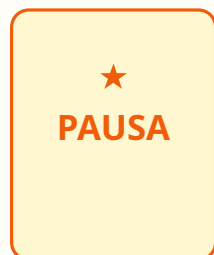
Enséñelo en momentos tranquilos. Practique cómo llegar, elegir un recurso y volver a la actividad cuando el cuerpo esté preparado.

Tarjetas visuales para imprimir

Recortar, plastificar y ofrecer sin obligar



Imprima esta página en tamaño A4. Recorte por las líneas, plastifique si es posible y use velcro o un anillo para tener las tarjetas disponibles.



Frase de apoyo: "Puedes mostrarme una tarjeta. No necesitas explicarlo ahora."



Estrategias según el perfil

TEA, discapacidad intelectual y discapacidad física



TEA

Anticipe cambios, reduzca lenguaje durante la crisis, ofrezca apoyos visuales y respete el tiempo de recuperación sensorial.



DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Use frases breves, modele una respuesta, repita sin aumentar la presión y reconecte con una actividad conocida.



DISCAPACIDAD FÍSICA

Asegure postura, acceso y salida. Pregunte antes de mover, adapte el espacio y ofrezca más tiempo para responder.

Lo que se mantiene

- ☐ Dignidad y seguridad.
- ☐ Comunicación válida en cualquier modalidad.
- ☐ Participación posible, aunque sea pequeña.
- ☐ Revisión posterior con el equipo.

Lo que se evita

- ☐ Suponer que todas las crisis se ven igual.
- ☐ Usar el diagnóstico como explicación total.
- ☐ Retirar apoyos como castigo.
- ☐ Hablar de la persona como si no estuviera presente.

Ajustar no es bajar la expectativa. Es cambiar el camino para que la persona pueda estar, comunicar y aprender.



Registro del episodio

Una plantilla descriptiva, no un informe de culpas

Estudiante

Lugar

Fecha y hora

Actividad

Persona que registra

Duración aproximada

Antes · Durante · Después

Momento	Descripción breve
Antes	
Durante	
Después	

¿Qué ayudó?

.....

.....

Próximo ajuste

.....

.....

Recuerde: Describa condiciones, apoyos y respuestas observables. El registro debe orientar el próximo paso.



Guía rápida para docentes y familias

Una página para recordar cuando el momento exige claridad

ANTES

- ☐ Conozco las señales tempranas.
- ☐ Sé qué estímulos puedo reducir.
- ☐ El rincón de calma está preparado.
- ☐ Las tarjetas están disponibles.

DURANTE

- ☐ Detengo la demanda.
- ☐ Reduzco palabras y estímulos.
- ☐ Protejo el espacio y la seguridad.
- ☐ Ofrezco una opción posible.

DESPUÉS

- ☐ Doy tiempo de recuperación.
- ☐ No obligo a explicar de inmediato.
- ☐ Registro lo que ocurrió.
- ☐ Retomo la conexión antes de la tarea.

FRASES QUE AYUDAN

"Estoy aquí."
"Vamos paso a paso."
"Puedes señalar o mostrar una tarjeta."
"Hablamos cuando el cuerpo esté preparado."

La crisis pasa. La relación y la dignidad permanecen.

Acuerdo del equipo El apoyo que ofreceremos de forma coherente será: