

Estrategias ante crisis sensoriales, rabietas o conductas autolesivas

Una guía práctica para familias y cuidadores de niños con necesidades especiales, TEA, TDAH, discapacidad o problemas de regulación sensorial.



Esta guía es para ti si...

Enfrentas momentos difíciles en los que no sabes cómo ayudar a tu hijo durante una crisis sensorial, una rabietas intensa o una conducta autolesiva.



¿Por qué esta guía?

Porque contar con estrategias claras, respetuosas y seguras puede marcar la diferencia en la seguridad, el bienestar y la conexión familiar.



En esta guía encontrarás:

- ✓ Claves para entender las crisis
- ✓ Señales de alerta temprana
- ✓ Estrategias prácticas paso a paso
- ✓ Qué hacer y qué evitar
- ✓ Ideas para prevenir nuevas crisis
- ✓ Recursos y apoyos que pueden ayudarte



**La conducta es comunicación.
Entenderla es el primer paso para ayudar.**



1. Entender para poder ayudar

Las crisis no son manipulación ni mala crianza. Muchas veces son una forma de expresar sobrecarga, frustración o falta de recursos para regularse.



¿Qué puede desencadenarlas?

- ✓ Sobrecarga sensorial (ruidos, luces, texturas, multitudes)
- ✓ Cambios inesperados en la rutina
- ✓ Dificultad para comunicar necesidades o emociones
- ✓ Frustración por no conseguir algo
- ✓ Cansancio, hambre, dolor o malestar físico
- ✓ Exigencias que superan sus capacidades



Señales de alerta temprana

- ✓ Aumento de la irritabilidad
- ✓ Inquietud motora o balanceo
- ✓ Taparse los oídos o buscar escapar
- ✓ Llanto, gritos o lenguaje más brusco
- ✓ Respiración acelerada o tensión corporal
- ✓ Retiro o silencio repentino



Recuerda

Detectar las señales a tiempo puede ayudarte a prevenir o reducir la intensidad de la crisis.



2. Estrategias prácticas paso a paso

No todas las crisis se abordan igual. Estas ideas pueden ayudarte a acompañar con más seguridad y menos culpa.



A. Crisis sensoriales

- ✓ Reduce estímulos y busca un lugar tranquilo
- ✓ Ofrece apoyos reguladores: auriculares, objeto favorito o presión profunda si la acepta
- ✓ Usa poco lenguaje y un tono calmado
- ✓ Valida: "Veo que esto te está sobrepasando"
- ✓ Da tiempo sin exigir contacto visual



B. Rabieta intensas

- ✓ Prioriza la seguridad y mantén la calma
- ✓ Evita discutir o razonar en pleno desborde
- ✓ Usa frases breves y firmes
- ✓ Acompaña cerca si lo tolera
- ✓ Habla cuando recupere la calma



C. Conductas autolesivas

- ✓ Protege sin castigar y retira objetos peligrosos
- ✓ Reduce estímulos y baja la exigencia del momento
- ✓ Piensa qué puede haber detrás: dolor, frustración o sobrecarga
- ✓ Ofrece una alternativa de regulación segura
- ✓ Consulta con profesionales si se repite o aumenta



Siempre que sea posible

Anticipa, adapta el entorno y ofrece apoyos visuales o rutinas claras para reducir la probabilidad de crisis.



3. Prevención y apoyos que marcan la diferencia.

Cómo preparar un plan y cuándo pedir ayuda.

No tienes que improvisarlo todo en cada crisis. Un plan sencillo y una red de apoyo pueden darte más seguridad.



Tu plan de manejo conductual

- ✓ Desencadenantes frecuentes
- ✓ Señales de alerta de tu hijo
- ✓ Qué le ayuda a regularse
- ✓ Qué cosas empeoran la crisis
- ✓ Pasos antes, durante y después
- ✓ Adultos de referencia y lugares seguros



Busca apoyo profesional si...

- ✓ Las autolesiones son frecuentes o intensas
- ✓ Hay riesgo para su seguridad o la de otros
- ✓ Las crisis van en aumento o duran demasiado
- ✓ Sospechas dolor, ansiedad u otro malestar
- ✓ La familia está muy desbordada



Apoyos que pueden ayudarte

- ✓ Psicología infantojuvenil
- ✓ Terapia ocupacional
- ✓ Escuela y orientadores
- ✓ Pediatría o neuropsiquiatría
- ✓ Asociaciones y grupos de apoyo
- ✓ Momentos de respiro para cuidadores



No necesitas hacerlo perfecto. Necesitas un plan, apoyo y herramientas que protejan a tu hijo y también a ti.



Descárgala, guárdala o compártela para tenerla a mano cuando la necesites.

