

Be Xtraordinary



10 Estrategias

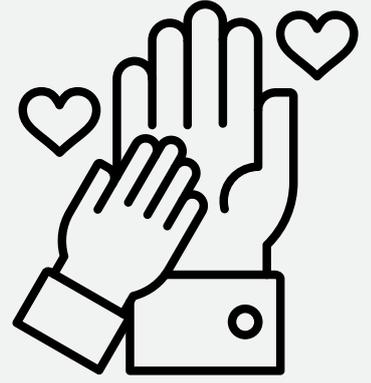
Para acompañar a mi hijo en momentos de crisis



www.b-xtraordinary.com

MOMENTOS DE CRISIS

10 estrategias que me ayudaron a acompañar a mi hijo



En el día a día, muchas familias enfrentan desafíos al acompañar a sus hijos neurodivergentes, especialmente durante momentos de crisis emocional. Estas situaciones, a menudo malinterpretadas como simples conductas disruptivas, son en realidad respuestas neurobiológicas a estímulos que sobrepasan la capacidad de autorregulación del niño o niña.

Entender que estas reacciones no son actos deliberados, sino manifestaciones de un sistema nervioso sobrecargado, nos permite responder con empatía y estrategias adecuadas. Al reconocer y validar las emociones de nuestros hijos, podemos ofrecerles el apoyo necesario para que se sientan seguros y comprendidos.

1. Mantener la calma

En medio de una crisis, he aprendido que mi serenidad es fundamental. Si me altero, es probable que la situación se intensifique. Respiro profundo y le hablo con un tono de voz suave y pausado. Mi tranquilidad le transmite seguridad y lo ayuda a calmarse.

2. Reducir estímulos sensoriales

Identifico y minimizo los factores que puedan estar sobrecargando sus sentidos: luces brillantes, ruidos fuertes o multitudes. Crear un ambiente más tranquilo facilita su autorregulación.

3. Validar sus emociones

Reconozco lo que está sintiendo sin juzgar. Frases como "Entiendo que estás enojado" o "Veo que esto te molesta" le hacen sentir comprendido y contenido.

4. Ofrecer un espacio seguro

Le permito retirarse a un lugar donde se sienta seguro y pueda calmarse. Esto puede ser una habitación tranquila o un rincón con objetos que le resulten reconfortantes.

5. Incorporar objetos sensoriales personales

Durante las crisis, he observado que mi hijo encuentra consuelo en un pañuelo que agita con sus manos. Este objeto se ha convertido en una herramienta esencial para su autorregulación, ayudándolo a concentrarse y calmarse. La acción repetitiva de mover el pañuelo le proporciona una estimulación sensorial que lo ancla y le brinda seguridad.

6. Evitar explicaciones extensas

Durante una crisis, su capacidad para procesar información está limitada. Utilizo frases cortas y claras, y evito dar largas explicaciones en ese momento.

7. Cambiar el foco de atención

Introduzco un nuevo estímulo que capte su interés, como una canción suave o un objeto favorito, para ayudarlo a desviar su atención de la situación que provocó la crisis.

8. Practicar técnicas de respiración juntos

Le enseño ejercicios de respiración profunda que practicamos juntos. Esto le ayuda a calmarse y a tomar conciencia de su cuerpo.

9. Ser paciente y constante

Cada niño es único y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro. La paciencia y la constancia son clave para encontrar las estrategias que mejor se adapten a sus necesidades.

10. Ofrecer un abrazo firme

En esos momentos en que mi hijo se desregula, he descubierto que un abrazo firme puede ser una ancla. No se trata de un simple gesto de afecto, sino de una herramienta que le brinda contención y seguridad.

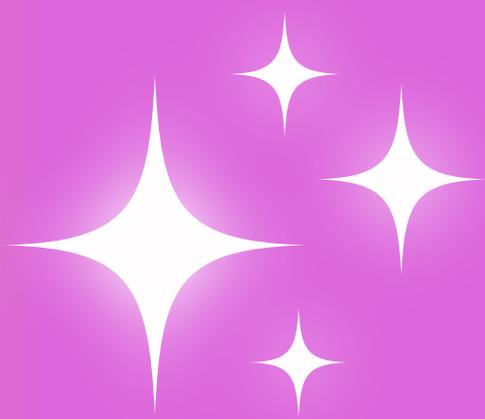
Ojalá lo que a mí me sirvió, le pueda ayudar a alguien más a encontrar momentos de calma con sus hijos.

Nos vemos la próxima! 🙌🥰🌟❤️



Barbara Grane
Mamá de Baltazar, mi hijo autista.
Fundadora de Be Xtraordinary.
Comunicadora. Diplomada en Autismo.

@b_xtraordinary_



“No necesita que lo retes. Necesita que entiendas que es un cuerpo gritando por miedo.”

@b_xtraordinary_





Be Xtraordinary