

# Cuidado con las crisis emocionales: Recurso para padres sobre la COVID-19

Página 1/2

Mientras las familias están en casa cumpliendo el distanciamiento social o la autocuarentena durante la pandemia de la COVID-19, los miembros de la familia pueden sufrir crisis emocionales debido a que las personas se salen de su rutina habitual y se sienten confinadas dentro del mismo espacio. Utilice este recurso como una guía para identificar una crisis emocional, cómo puede evitarse y cómo debe y no debe responder si alguien sufre una crisis emocional.

## ¿Qué es una crisis emocional?

- Una pérdida temporal del control de sus acciones y comportamientos. Esto puede suceder cuando una persona se siente completamente agobiada.
- Como consecuencia de este estado, a veces la persona puede ponerse a gritar, llorar, dar patadas, golpear, morder, hacerse daño ella misma o salir corriendo.
- Esto no es lo mismo que portarse mal o hacer un berrinche.



## Cómo evitar las crisis emocionales

- Trate de identificar los factores desencadenantes, o el motivo específico por el que la persona se siente agobiada. Sería útil tomar nota de las horas, las actividades o los lugares específicos que probablemente le causen estrés. Cuando esté calmada, haga las siguientes preguntas a la persona que tiene antecedentes de crisis emocionales:
  - ¿Sabes con anticipación cuándo estás por sufrir una crisis emocional?
  - Cuando estás comenzando a sufrir una crisis emocional, ¿tienes alguna idea de cómo puedo ayudarte y apoyarte? ¿Hay algún síntoma que me indique que estás teniendo una crisis emocional?
  - ¿Podemos acordar alguna señal con la que me hagas saber que te estás sintiendo agobiado?
- Luego, haga todo lo posible para minimizar esos factores desencadenantes conocidos, como los cambios de rutina y los entornos que agobian a la persona. Sin embargo, no se recomienda evitar completamente todos los factores desencadenantes, puesto que se impediría que la persona aprenda a resolver problemas en estas situaciones.
- Prepárese por adelantado para hacer frente a la crisis emocional con la persona. Puede tratar de recordarle una o varias estrategias sencillas que generalmente le han funcionado en el pasado.

### Otros recursos de referencia

Horarios visuales: [paautism.org/resource/visual-schedules/](https://paautism.org/resource/visual-schedules/)

Apoyo para las personas con ansiedad y autismo: [paautism.org/resource/be-well-anxiety-autism/](https://paautism.org/resource/be-well-anxiety-autism/)

# Cuidado con las crisis emocionales: Recurso para padres sobre la COVID-19

Página 2/2

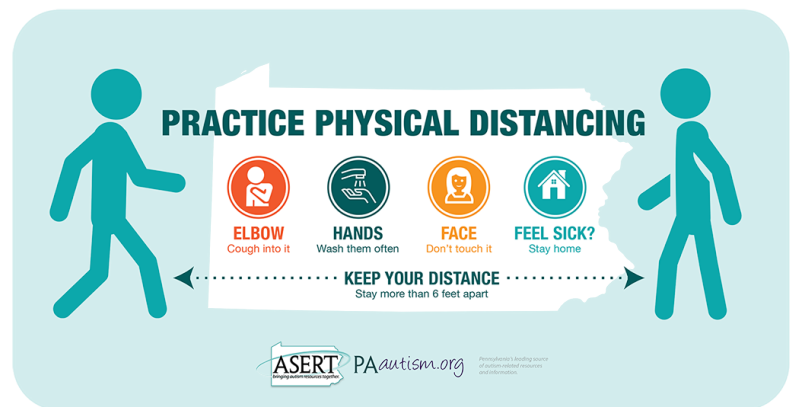
## Cómo responder cuando se presenta una crisis emocional



- Trate de redirigir la atención con anticipación si observa la presencia de señales de advertencia o factores desencadenantes. ¿Puede distraer a la persona con una actividad tranquilizadora como un pasatiempo o juego preferido, un juguete tipo fidget, música relajante o respiraciones profundas?
- Reduzca los ruidos ambientales apagando la música o la televisión; apague las luces del techo, y saque a las demás personas del lugar.
- Asegúrese de darle espacio y tiempo.
- Deje espacio para que el individuo camine de un lado a otro, salte, se meza o se quede solo.

## Cómo no responder cuando se presenta una crisis emocional

- No haga muchas preguntas a la persona que sufre una crisis emocional.
- No le pregunte cómo se siente o por qué se siente así. Sin embargo, puede ayudarle a entender la situación diciéndole: “Puedo darme cuenta de que estás molesto(a)” como una forma de reconocer el estrés que está sintiendo.
- No le diga a la persona que tiene que “calmarse”, “relajarse” o “simplemente respirar”. Incluso las personas que se desarrollan normalmente rara vez pueden calmarse cuando se les ordena hacerlo, y tales declaraciones pueden frustrar a la persona y agravar la situación. Más bien trate de utilizar estrategias tranquilizadoras, como “Vamos a respirar juntos”.
- No exija que la persona lo mire a los ojos durante una crisis emocional.
- No intente convencer a la persona de que desista de la rutina o el comportamiento repetitivo. En algunas ocasiones, los rituales familiares pueden servir para calmar o restaurar la sensación de autocontrol.
- Evite entrar en un debate.
- Evite imponer exigencias adicionales o insistir en la realización de tareas difíciles cuando haya señales claras de que la persona siente más estrés.
- No permita que la crisis o el comportamiento se utilice como una excusa para que la persona abandone las actividades que no prefiere hacer, ya que el comportamiento puede convertirse en una respuesta aprendida. Más bien, trate de volver a introducir la tarea posteriormente, cuando se disponga de los apoyos necesarios.



Recomendaciones compiladas por: Susan White Ph.D., Caitlin Conner Ph.D., Kelly Beck Ph.D. y Carla Mazefsky Ph.D.