

¿Sabías que...?

El objetivo no es que nunca haya crisis, porque TODAS las personas nos frustramos y cuando se es niñ@ más. El objetivo es aprender a detectar el amarillo para intervenir antes.



Reflexiones individuales sobre las crisis de mi hij@

- ¿Qué pasó justo antes?
- ¿Había señales de amarillo?
- ¿Qué podríamos probar la próxima vez en esa fase?

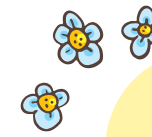
5

CONSEJO CLAVE



Cuando un niñ@ está en **rojo** necesita **calma**. Cuando está en **verde** necesita **aprendizaje**. Y cuando está en **amarillo** necesita **ayuda**.

6



HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR CRISIS EMOCIONALES

-Técnica del semáforo-



¿ Os ha pasado alguna vez que vuestro hij@ entra en crisis y parece que nada de lo que decís funciona?

Escuela de Familias
CEE Jérôme Lejeune
-San Clemente-Cu

1



EL SEMÁFORO EMOCIONAL

Momento en el que el/la niñ@ está tranquil@.
 Juega, escucha, aprende, habla..
 Momento ideal para ENSEÑAR habilidades emocionales

TENSIÓN.

Empieza a PERDER EL CONTROL poco a poco.
 Se irrita, protesta, habla más alto, se mueve mucho, frunce el ceño, discute, se niega a hacer algo...
MOMENTO CLAVE PARA INTERVENIR

CRISIS.

Niñ@ desbordad@ emocionalmente
 El cerebro emocional está activado y el racional está "apagado".
 Grita, pega, tira cosas, llora intensamente, rompe objetos, se tira al suelo...
 No es momento de enseñar, es momento de CONTENER

2

¿QUÉ HACER EN ESTA FASE?



Enseñamos a reconocer emociones
 Practicamos estrategias de calma
 Explicamos normas y límites
 Reforzamos conductas positivas

Hablamos con calma
 Reducimos las demandas que hacemos
 Ofrecemos nuestra ayuda
 Anticipamos lo que va a pasar
 Damos opciones/ varias propuestas

Mantenemos la calma
 Hablamos poco
 Usamos frases cortas
 Garantizamos seguridad



3

Estrategias



"Cuando te enfades puedes decir "estoy enfadad@"
 Si algo te molesta puedes pedirme ayuda.
 En el caso de los niñ@s con comunicador nos apoyamos con ello.

"Veo que te estás enfadando"
 "¿Quieres ayuda?"
 "Nos quedan 5 minutos de tablet"
 (podemos apoyarnos con temporizadores, Mousse timer por ejemplo)

"Estoy aquí"
 "Cuando estés más tranquilo hablamos"
 "Respiramos". Se cambia la actividad, se ofrece descanso, estrategias de calma.

EVITAR: CASTIGOS, FRASES LARGAS, DISCUTIR

4