



Kit Crisis TEA Casa-Escuela

Archivo 2 — Método del Semáforo en Crisis TEA

Identifica qué tipo de crisis está ocurriendo

Tarjetas rápidas para observar, decidir y acompañar sin improvisar

ROJO

Sobrecarga sensorial

Menos estímulo

AZUL

Frustración / control

Estructura y opciones

AMARILLO

Desregulación interna

Regulación corporal

Nelhua Psicoeducación

Acompañamiento psicoeducativo para familias y docentes

Autor: Dr. Nicolás Talpachicatl Cruz

Psicoeducador — Especialista en TEA



Cómo usar este archivo

Este archivo es la herramienta de identificación rápida del **Kit Crisis TEA Casa-Escuela**.

Mientras el Archivo 1 te ayuda a comprender qué son las crisis y por qué no todas son iguales, este Archivo 2 te ayuda a responder una pregunta clave:

¿Qué tipo de crisis puede estar ocurriendo en este momento?

El objetivo no es etiquetar al niño ni encasillar toda su conducta. El objetivo es observar mejor para actuar con más claridad.

Cuando identificas mejor el tipo de crisis, puedes evitar respuestas que aumentan la intensidad y elegir un primer camino de acompañamiento.

Este archivo te ayuda a:

- observar señales visibles durante una crisis,
- distinguir entre sobrecarga sensorial, frustración/control y desregulación interna,
- elegir una respuesta inicial más adecuada,
- evitar intervenciones que pueden empeorar la crisis,
- comunicar mejor con familia, escuela o equipo de apoyo.

La idea central

No todas las crisis son iguales. Por eso, no todas necesitan la misma respuesta.

Por fuera, muchas crisis pueden verse parecidas: llanto, gritos, rechazo, huida, bloqueo, enojo, oposición o desorganización.

Pero por dentro pueden estar ocurriendo cosas distintas.

Una crisis puede aparecer porque el niño está saturado de estímulos, porque perdió control sobre una situación o porque su cuerpo ya venía cansado y desorganizado desde antes.

Si respondemos igual a todas, podemos intervenir al revés.

Ejemplos de intervención al revés

- Si el niño está saturado y le damos más palabras, podemos aumentar la carga.
- Si está frustrado y entramos en discusión, podemos convertir la crisis en lucha de poder.
- Si está desregulado internamente y exigimos conducta inmediata, podemos pedirle algo que aún no puede sostener.



Cómo aplicar el Método del Semáforo

Paso	Qué hacer
1. Observa	Antes de hablar demasiado, mira qué está pasando: estímulos, cambios, límites, cansancio, hambre, espera o demandas.
2. Identifica	Elige la tarjeta que más se parece a la situación: rojo, azul o amarillo.
3. Actúa	Aplica una o dos acciones de la tarjeta. No intentes hacer todo al mismo tiempo.
4. Acompaña	Usa tono bajo, frases breves y espera a que disminuya la intensidad.
5. Ajusta	Si no funciona, revisa si el tipo de crisis fue el correcto o si hay más de una necesidad presente.

En una crisis real, no necesitas memorizar teoría. Necesitas una ruta simple:

Identifica → Actúa → Acompaña



Vista rápida del semáforo

Color	Qué puede estar pasando	Qué necesita	Respuesta inicial
ROJO	Sobrecarga sensorial: ruido, luz, personas, movimiento o demandas.	Menos estímulo.	Reducir ruido, luz, personas, palabras y exigencias.
AZUL	Frustración o necesidad de control: cambio, límite, espera o pérdida de acceso.	Estructura y opciones claras.	Dar dos opciones válidas, usar primero-después y mantener límites.
AMARILLO	Desregulación interna: cansancio, tensión, hambre, sueño o malestar acumulado.	Regulación corporal.	Pausa, descanso, agua, presión profunda si la tolera, movimiento regulado.

Esta tabla es solo una guía rápida. En la práctica, puede haber crisis mixtas. Por ejemplo, un niño puede estar frustrado y, además, saturado por ruido. Empieza por lo más evidente y ajusta según la respuesta del niño.

TARJETA ROJA

Crisis por sobrecarga sensorial

¿Cómo se ve?

- Se tapa los oídos, cierra los ojos o busca cubrirse.
- Grita, llora intensamente o intenta huir.
- No responde cuando le hablas o parece bloqueado.
- Se altera en lugares con ruido, luces, gente o movimiento.
- Puede esconderse, tirarse al piso o pedir salir.

¿Qué está pasando?

- El niño recibe más estímulos de los que puede procesar.
- Su sistema nervioso está saturado.
- No necesita más información; necesita menos carga.

¿Qué necesita?

- **Menos estímulo.**

Actúa así

- Baja ruido, luz, movimiento y cantidad de personas.
- Aleja al niño del lugar sobrecargante si es posible.
- Habla poco, suave y con frases cortas.
- Permite cubrirse, retirarse o usar apoyos sensoriales.
- Da espacio y espera a que baje la intensidad.

Evita

- Explicar demasiado.
- Dar órdenes largas.
- Tocar sin aviso.
- Exigir contacto visual.
- Decir “contrólate” o “cálmate” sin reducir estímulos.

Frase clave

- **En sobrecarga, menos es más.**

CRISIS POR SOBRECARGA SENSORIAL

Menos estímulo.

USO EN CRISIS • LECTURA RÁPIDA

¿Cómo se ve?

 Se tapa los oídos, cierra los ojos o busca cubrirse.

 Grita, llora intensamente o intenta huir.

 No responde cuando le hablas o parece bloqueado.

 Se altera en lugares con ruido, luces, gente o movimiento.

 Puede esconderse, tirarse al piso o pedir salir.

¿Qué está pasando?

 El niño recibe más estímulos de los que puede procesar.

 Su sistema nervioso está saturado.

 No necesita más información; necesita menos carga.

¿Qué necesita?

Menos estímulo.

ACTÚA ASÍ:

 Baja ruido, luz, movimiento y cantidad de personas.

 Aleja al niño del lugar sobrecargante si es posible.

 Habla poco, suave y con frases cortas.

 Permite cubrirse, retirarse o usar apoyos sensoriales.

 Da espacio y espera a que baje la intensidad.

⊗ EVITA:

- ✗ Explicar demasiado.
- ✗ Dar órdenes largas.
- ✗ Tocar sin aviso.
- ✗ Exigir contacto visual.
- ✗ Decir “contrólate” o “cálmate” sin reducir estímulos.

Frase clave:

“ En sobrecarga, menos es más. ”

MENOS ESTÍMULO = MÁS CALMA



TARJETA AZUL

Crisis por frustración o necesidad de control

¿Cómo se ve?

- Insiste, negocia o repite mucho lo que quiere.
- Se opone a la instrucción o dice “no” muchas veces.
- Se enoja cuando se termina una actividad preferida.
- Se altera ante límites, cambios o espera.
- Quiere decidir todo o recuperar algo que perdió.

¿Qué está pasando?

- Hubo un cambio, límite, espera, pérdida de acceso o sensación de poco control.
- El niño necesita estructura y una forma aceptable de participar en la situación.
- La discusión prolongada suele aumentar la intensidad.

¿Qué necesita?

- **Estructura + opciones claras.**

Actúa así

- Mantén el límite con voz calmada.
- Ofrece dos opciones válidas.
- Usa primero-después.
- Anticipa cuándo podrá retomar lo que quiere, si es posible.
- Valida la emoción sin convertirlo en negociación interminable.

Evita

- Discutir para convencerlo.
- Ceder solo para apagar la crisis.
- Decir “porque sí” como única explicación.
- Cambiar la regla muchas veces.
- Dar demasiadas opciones.

Frase clave

- **Dale control dentro de límites.**

CRISIS POR FRUSTRACIÓN

Estructura + opciones claras.

USO EN CRISIS • LECTURA RÁPIDA

¿Cómo se ve?

-  Insiste, negocia o repite mucho lo que quiere.
-  Se opone a la instrucción o dice "no" muchas veces.
-  Se enoja cuando se termina una actividad preferida.
-  Se altera ante límites, cambios o espera.
-  Quiere decidir todo o recuperar algo que perdió.

¿Qué está pasando?

-  Hubo un cambio, límite, espera, pérdida de acceso o sensación de poco control.
-  El niño necesita estructura y una forma aceptable de participar en la situación.
-  La discusión prolongada suele aumentar la intensidad.

¿Qué necesita?

Estructura + opciones claras.

ACTÚA ASÍ:

-  Mantén el límite con voz calmada.
-  Ofrece dos opciones válidas.
-  Usa primero-después.

-  Anticipa cuándo podrá retomar lo que quiere, si es posible.
-  Valida la emoción sin convertirlo en negociación interminable.

⊗ EVITA:

- ✗ Discutir para convencerlo.
- ✗ Ceder solo para apagar la crisis.
- ✗ Decir "porque sí" como única explicación.
- ✗ Cambiar la regla muchas veces.
- ✗ Dar demasiadas opciones.

Frase clave:

“ Dale control dentro de límites.”

MENOS DISCUSIÓN = MÁS REGULACIÓN

TARJETA AMARILLA

Crisis por desregulación interna

¿Cómo se ve?

- Lloro o se irrita sin una causa clara.
- Parece cansado, tenso o desbordado desde antes.
- No tolera instrucciones simples.
- Se bloquea, se queda inmóvil o se desorganiza fácilmente.
- Pequeñas demandas provocan una reacción muy intensa.

¿Qué está pasando?

- El cuerpo ya venía desregulado.
- Puede haber sueño, hambre, dolor, cansancio, ansiedad o tensión acumulada.
- El niño quizá no puede explicar lo que siente.

¿Qué necesita?

- **Regulación corporal.**

Actúa así

- Reduce demandas temporalmente.
- Ofrece pausa, agua, descanso o espacio tranquilo.
- Usa presión profunda solo si el niño la tolera.
- Ofrece movimiento regulado u objeto sensorial.
- Acompaña sin exigir explicaciones inmediatas.

Evita

- Exigir conducta inmediata.
- Corregir en plena desregulación.
- Dar instrucciones complejas.
- Apurar el proceso.
- Interpretar todo como oposición.

Frase clave

- **Primero regula el cuerpo; después vuelve la disponibilidad.**

CRISIS POR DESREGULACIÓN INTERNA

Regulación corporal.

USO EN CRISIS • LECTURA RÁPIDA

¿Cómo se ve?



Llora o se irrita sin una causa clara.



Parece cansado, tenso o desbordado desde antes.



No tolera instrucciones simples.



Se bloquea, se queda inmóvil o se desorganiza fácilmente.



Pequeñas demandas provocan una reacción muy intensa.

¿Qué está pasando?



El cuerpo ya venía desregulado.



Puede haber sueño, hambre, dolor, cansancio, ansiedad o tensión acumulada.



El niño quizá no puede explicar lo que siente.

¿Qué necesita?



Regulación corporal.

ACTÚA ASÍ:



Reduce demandas temporalmente.



Ofrece pausa, agua, descanso o espacio tranquilo.



Usa presión profunda solo si el niño la tolera.



Ofrece movimiento regulado u objeto sensorial.



Acompaña sin exigir explicaciones inmediatas.

EVITA:

- ✗ Exigir conducta inmediata.
- ✗ Corregir en plena desregulación.
- ✗ Dar instrucciones complejas.
- ✗ Apurar el proceso.
- ✗ Interpretar todo como oposición.

Frase clave:

“Primero regula el cuerpo; después vuelve la disponibilidad.”

⇒ MENOS EXIGENCIA = MÁS REGULACIÓN ⇐



Preguntas rápidas para decidir

Cuando estés en una situación difícil, puedes usar estas preguntas en menos de un minuto.

1. ¿Hay demasiados estímulos?

- Ruido, luz, muchas personas, movimiento, contacto físico, instrucciones o demandas simultáneas.
- Si la respuesta es sí, empieza como **Tarjeta Roja**: reduce estímulos.

2. ¿Hubo cambio, límite, espera o pérdida de acceso?

- Se apagó una pantalla, terminó un juego, se dijo “no”, cambió la rutina o tuvo que esperar.
- Si la respuesta es sí, empieza como **Tarjeta Azul**: estructura y opciones claras.

3. ¿El niño ya venía cansado, irritable o desorganizado?

- Sueño, hambre, malestar, tensión acumulada, sobreexigencia o un día muy demandante.
- Si la respuesta es sí, empieza como **Tarjeta Amarilla**: regulación corporal.

Si no estás seguro, empieza por bajar tu intensidad y reducir estímulos. Eso rara vez empeora la situación.

Cuando hay crisis mixtas

A veces una crisis no encaja perfectamente en un solo color. Puede haber sobrecarga sensorial y frustración al mismo tiempo, o desregulación interna acumulada que explota cuando aparece un límite.

En esos casos, no busques hacerlo perfecto. Prioriza lo más urgente:

- Si hay riesgo, primero seguridad.
- Si hay mucha saturación, primero reduce estímulos.
- Si hay lucha de control, reduce la discusión y ofrece opciones claras.
- Si el cuerpo está desbordado, baja demandas y regula corporalmente.
- Después de la crisis, registra lo ocurrido para entender mejor el patrón.



Formato breve de observación

Puedes copiar o imprimir esta página para registrar una crisis de forma rápida. No necesitas escribir mucho. Lo importante es observar patrones.

Fecha y hora	
Lugar / contexto	Casa / escuela / salida / recreo / otro
¿Qué pasó antes?	
Color más probable	Rojo / Azul / Amarillo / Mixto
¿Qué hice?	
¿Qué ayudó?	
¿Qué puedo anticipar la próxima vez?	

Cómo se conecta con el resto del Kit

Este archivo no está pensado para usarse solo. Forma parte de una ruta práctica.

Paso	Qué hacer
Archivo 1	Comprendes qué son las crisis y por qué no todas son iguales.
Archivo 2	Identificas qué tipo de crisis puede estar ocurriendo.
Archivo 3	Eliges estrategias concretas según la necesidad del niño.



Archivo 4	Anticipas transiciones y cambios para prevenir crisis.
Archivo 5	Enseñas al niño qué hacer en momentos de calma.
Archivo 6	Registras patrones y ajustas la intervención.
Archivo 7	Construyes regulación diaria para reducir frecuencia e intensidad.

Recordatorios finales

- **Observa antes de actuar.** La conducta visible no siempre muestra la causa completa.
- **No respondas igual a todas las crisis.** Cada necesidad requiere un primer camino distinto.
- **Aplica una o dos acciones.** Hacer demasiado puede saturar más.
- **Primero regula. Después enseña.** La enseñanza funciona mejor cuando vuelve la calma.
- **Registra si se repite.** Entender el patrón también es intervenir.
- **No busques perfección.** Busca más claridad y menos improvisación.

Identificar mejor nos ayuda a acompañar mejor.

Cierre

El Método del Semáforo no elimina por sí solo las crisis. Su valor está en ayudarte a mirar con más precisión y a intervenir con más intención.

Cuando sabes si el niño está saturado, frustrado o internamente desregulado, puedes dejar de improvisar y elegir una respuesta más respetuosa, clara y útil.

Este archivo puede imprimirse, guardarse en el celular o compartirse entre casa y escuela para que los adultos acompañen con un mismo lenguaje.

Primero identifica. Después acompaña.

Nelhua Psicoeducación
Acompañamiento psicoeducativo en TEA
WhatsApp: 56 5133 1414