

Kit de Emergencia Emocional

5 pasos para acompañar a tu hijo cuando está en crisis

Herramientas prácticas para actuar con calma cuando tu hijo más te necesita

Made with GAMMA

Cuando tu hijo está desbordado... tú también

Las crisis de ansiedad pueden aparecer sin aviso. Tu hijo llora, tiembla, o se cierra por completo. En esos momentos, tú también sientes que el suelo se mueve.

Esta guía te ofrece 5 pasos claros y probados para recuperar la calma juntos. Descargá, imprimí, y tené siempre a mano.

⚠️ Cuándo pedir ayuda profesional

- Crisis que duran más de 30 minutos de forma frecuente
- Evita el colegio o salir de casa
- Pensamientos de hacerse daño
- No duerme o tiene pesadillas constantes

Made with GAMMA



Paso 1: Respirá vos primero

No podés calmar a tu hijo si vos estás en pánico. Antes que nada, regulá tu propio sistema nervioso. Son solo 10 segundos que cambiarán todo.

1

Cerrá los ojos 3 segundos

Cortá el estímulo visual y conectá con tu interior

2

Respirá hondo por la nariz

Inhalá profundamente contando hasta 4

3

Soltá despacio por la boca

Exhalá contando hasta 6, liberando la tensión

4

Repetí: "Puedo con esto"

Ancórate en tu fortaleza y capacidad

> **"Estoy acá. Todo va a estar bien."**

Made with GAMMA

Paso 2: Bajá a su nivel físico



El contacto visual a la misma altura transmite seguridad y presencia. Tu cuerpo dice "no estás solo" antes que tus palabras.

1	**Arrodillate o sentate frente a él** Ponete a la altura de sus ojos
2	**Miralo con ternura** Que tu mirada transmita calma y amor
3	**Usá una voz suave y lenta** El tono importa más que las palabras
4	**No lo toques si se resiste** Respetá su espacio si lo necesita

> "Te veo. Estoy con vos. No estás solo."

Made with GAMMA



Paso 3: Poné en palabras lo que siente

Nombrar la emoción la hace menos amenazante. Cuando tu hijo escucha que entendés lo que le pasa, su cerebro empieza a calmarse.

Observá y nombrá

"Veo que estás muy asustado" o "Noto que estás muy enojado"

Conectá con el cuerpo

"Tu cuerpo está sintiendo algo muy fuerte ahora mismo"

Ofrecé opciones

"¿Es miedo? ¿Bronca? ¿Tristeza?" Dejalo elegir

No exijas explicaciones

A veces no hay palabras, y está bien. Solo validá

> **"Lo que sentís es real y está bien. Las emociones no son buenas ni malas."**

Made with GAMMA

Paso 4: Ayudalo a regularse

Elegí UNA técnica según lo que tu hijo necesite en ese momento. Hacela con él, no solo le digas que la haga.

Respiración: Soplá la vela

"Imaginá una velita. Vamos a soplarla despacito 3 veces juntos"

Contacto: Apretá y soltá

"Apretá mi mano fuerte, fuerte... ahora soltá. Otra vez"

Sensorial: 3 cosas que ves

"Decime 3 cosas que ves en esta habitación. Tomate tu tiempo"

Movimiento: Saltemos juntos

"Vamos a saltar en el mismo lugar 5 veces. ¿Listos?"

> **"Vamos a hacer esto juntos. Yo te acompaño."**



Paso 5: Quedate cerca sin apurar



La regulación emocional no es instantánea. Tu presencia silenciosa y paciente es el mensaje más poderoso que podés dar.

- **NO digas "ya pasó" o "calmate"**

  Invalida su experiencia y aumenta la angustia

- **Sentate en silencio a su lado**

  Tu presencia tranquila es suficiente

- **Esperá que su respiración se calme**

  Observá las señales de que está volviendo

- **Preguntá: "¿Querés un abrazo?"**

  Solo cuando veas que está listo para contacto

> **"Tomá todo el tiempo que necesites. Yo no me voy. Estoy acá."**

Made with GAMMA

Frases que calman vs. Frases que dañan

Las palabras importan. Lo que decís en medio de una crisis puede acercar o alejar a tu hijo.

❌ Nunca digas

- "No es para tanto" - Minimiza su dolor
- "Calmate ya" - Genera más frustración
- "Otra vez lo mismo" - Genera vergüenza
- "Los grandes no lloran" - Reprime emociones

✅ Sí decí

- "Entiendo que duele" - Valida su experiencia
- "Respiremos juntos" - Ofrece herramientas
- "Está bien sentirse así" - Normaliza emociones
- "Estoy acá para vos" - Transmite seguridad

Made with GAMMA

Tu tarjeta de emergencia

Imprimí esta tarjeta, recortala y pegala en tu heladera. Cuando llegue la crisis, no tendrás que pensar: solo mirá y actuá.

1

Respirá vos primero

3 respiraciones profundas. "Puedo con esto"

2

Bajá a su nivel físico

Arrodillate, miralo, voz suave

3

Nombrá la emoción

"Veo que estás asustado. Está bien"

4

Elegí una técnica rápida

Vela, mano, 3 cosas, o saltar

5

Quedate cerca, sin apurar

"No me voy. Tomá tu tiempo"

💡 **Consejo pro:** Plastificá la tarjeta para que dure más y sea fácil de limpiar.

Made with GAMMA

No tenés que hacerlo perfecto

Solo estar presente

Cada crisis que acompañás con calma es una lección de amor puro. Le estás enseñando que las emociones son válidas, que no está solo, y que siempre habrá alguien que lo sostenga.

Vas a equivocarte. Todos nos equivocamos. Lo importante es volver, pedir perdón si hace falta, y seguir intentando. **Vos podés.**

Este kit fue creado por un padre que pasó por lo mismo que vos. No soy psicólogo ni especialista, pero empaticé profundamente con este dolor y creé esta herramienta para ayudar a otros padres que lo necesitan. Si tu hijo necesita apoyo profesional, no dudes en consultar con un especialista.

Made with GAMMA