**Manejo de crisis – Elemental**

**¿Qué es una crisis?**

Una crisis es una situación difícil de manejar.

A cartoon of a child writing on a book

Description automatically generated with low confidence

**¿Qué tipos de crisis existen?**

* Natural (terremotos, huracanes, fuegos, inundaciones, etc.)
* Social (acoso escolar o “*bullying*”)
* Enfermedades
* Familiar (divorcio o muerte de alguien a quien quieres mucho)

**¿Qué efectos puede tener una crisis en mí?**

* Llorar
* A picture containing text, clipart, emoticon, smiley

  Description automatically generatedMolestarme o enfadarme
* Querer estar acompañado en todo momento
* Dejar de hacer cosas que me gustan
* Comportarme como un niño de menor edad
* Comer mucho o dejar de comer
* Problemas de sueño (dormir demasiado o muy poco)
* Orinarme en la ropa o en la cama

**A picture containing text, human face, cartoon

Description automatically generated¿Qué puedo hacer durante una crisis?**

* En la casa, buscar ayuda de mis padres o cuidadores
* En la escuela, buscar ayuda de algún adulto (maestro o personal escolar)
* Desahogarme (llorar si es necesario)
* Hacer cosas que me ayuden a calmarme como respirar profundo, contar hasta 10, tratar de identificar lo que me provocó la crisis (si no lo sé) e intentar expresar con palabras lo que siento y lo que pienso.

**Referencias:**

CEISAM. (2021). Tips para controlar la ansiedad. CEISAM – Centro Especializado de Salud Mental. <https://ceisam.com/tips-para-controlar-la-ansiedad/>

Miller, C. (2022). Como manejar las rabietas y las crisis emocionales. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/como-manejar-rabietas-y-crisis-emocionales/>

Real Academia Española. (2022). Crisis. Real Academia Española: Diccionario de la lengua española (DLE). <https://dle.rae.es/crisis>

Red para la infancia y adolescencia, & Asociación de capacitación e investigación para la salud mental, ACISAM. (n.d.). *Manual de intervención en crisis para niños y niñas en situaciones de desastre*. Consejo General de la Psicologí­a de España. <https://www.cop.es/uploads/PDF/MANUAL-CRISIS-NINOS-DESASTRE.pdf>

**Manejo de crisis para adolescentes**

**¿Qué es una crisis?**

Una crisis es una situación difícil de manejar que causa un cambio brusco en el estilo de vida actual de cada persona, familia o comunidad.

A person with her hands on her ears

Description automatically generated with medium confidence**¿Qué tipos de crisis existen?**

* Natural (terremotos, huracanes, fuegos, inundaciones, etc.)
* Social (discrimen, violencia, acoso)
* Salud (pandemia, enfermedad)
* Embarazo
* A diagram of a person's body

  Description automatically generated with medium confidenceFamilia (separación, divorcio o muerte de alguien querido o conocido)

**¿Qué efectos puede tener una crisis en mí?**

* Negación o “shock” (gritos, temblor, desmayo,

paralizarme, etc.)

* Sufrimiento (llanto, dolor, tristeza, impotencia, etc.)
* Coraje (rabia, ira, enojo, etc.)
* Dependencia (querer compañía en todo momento)
* Pérdida de interés en las cosas que me gustan
* Cambios en la forma de resolver mis problemas
* Problemas de sueño (dormir demasiado o muy poco)
* Comer mucho o dejar de comer

**¿Qué puedo hacer durante una crisis?**

* **A picture containing text, human face, cartoon, screenshot

  Description automatically generated**En la casa, buscar ayuda de mis padres o cuidadores
* En la escuela, buscar ayuda de algún adulto (maestro o personal escolar)
* Desahogarme (llorar si es necesario)
* Utilizar destrezas que me ayuden a **calmarme**: respirar profundo, contar hasta 10, tratar de identificar lo que me provocó la crisis (si no lo sé) e intentar expresar en palabras lo que siento y pienso.
* Utilizar estrategias de **distracción** durante el período de crisis: ver TV, escuchar música, leer, uso de la tecnología, hacer ejercicios, etc.

**Referencias:**

Real Academia Española. (2022). Crisis. Real Academia Española: Diccionario de la lengua española (DLE). <https://dle.rae.es/crisis>

Red para la infancia y adolescencia, & Asociación de capacitación e investigación para la salud mental, ACISAM. (n.d.). *Manual de intervención en crisis para niños y niñas en situaciones de desastre*. Consejo General de la Psicologí­a de España. <https://www.cop.es/uploads/PDF/MANUAL-CRISIS-NINOS-DESASTRE.pdf>

Mi vida POST border. (2021). Tips para controlar la ansiedad. Facebook. <https://www.facebook.com/mividapostborder/photos/a.334277174063799/1053828405442002/?type=3>

Miller, C. (2022). Como manejar las rabietas y las crisis emocionales. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/como-manejar-rabietas-y-crisis-emocionales/>

**Manejo de crisis para padres, madres y encargados**

**¿Qué es una crisis?**

Una crisis es una situación profunda, difícil de manejar y de consecuencias importantes que causan un cambio brusco en el estilo de vida actual de cada persona, familia o comunidad.

**A cartoon of a person with question marks

Description automatically generated with low confidence**

**¿Qué tipos de crisis existen?**

* Crisis natural (terremotos, huracanes, fuegos, inundaciones, etc.)
* Crisis social (discrimen, violencia, acoso)
* Crisis de salud (pandemia, enfermedad, embarazo…)
* Crisis de familia (separación, divorcio o muerte)

**¿Qué efectos puede tener una crisis en mí o mis hijos?**

* Negación o “shock” (gritos, temblor, desmayo, paralizarse, etc.)
* A picture containing text, clipart, graphics, graphic design

  Description automatically generatedSufrimiento (llanto, dolor, tristeza, impotencia, etc.)
* Coraje (rabia, ira, enojo, etc.)
* Dependencia (querer compañía en todo momento)
* Pérdida de interés en hacer cosas que me gustan.
* Cambios en la forma de resolver mis problemas.
* Comer mucho o dejar de comer.
* Problemas de sueño (dormir mucho o muy poco).
* Orinarse en la ropa o en la cama (niños pequeños).

**¿Qué puedo hacer con mi hijo cuando tenga una crisis?**

* Permitirle desahogarse y expresar en palabras lo que siente y piensa.
* Preguntarle el motivo de su crisis (si no es algo evidente).
* Evaluar la situación para poderle ofrecer soluciones o ayudar.
* Estimúlelo a buscar ayuda de algún adulto cuando esté en la escuela.
* **A person sitting in a yoga pose

  Description automatically generated with low confidence**Calmarlo: ayudarlo a respirar profundo, contar hasta 10, relajarse y hablar.
* Distraerlo mientras no sea posible resolver la crisis: ver TV, escuchar música, leer, usar de la tecnología, hacer ejercicios, etc.
* Reflexionar sobre la situación para determinar si la conducta relacionada con la crisis pudo ser aprendida o promovida en la casa y tomar acción al respecto.
* Aprender técnicas de conducta para manejo de situaciones difíciles.

**Referencias:**

Real Academia Española. (2022). Crisis. Real Academia Española: Diccionario de la lengua española (DLE). <https://dle.rae.es/crisis>

Red para la infancia y adolescencia, & Asociación de capacitación e investigación para la salud mental, ACISAM. (n.d.). *Manual de intervención en crisis para niños y niñas en situaciones de desastre*. Consejo General de la Psicologí­a de España. <https://www.cop.es/uploads/PDF/MANUAL-CRISIS-NINOS-DESASTRE.pdf>

Jauregui, A. (2022). Tips para combatir la "amnsiedad" laboral. Relief - Páginas Web Guadalajara. <https://paginaswebenguadalajara.com.mx/tips-para-combatir-la-amnsiedad-laboral/>

Miller, C. (2022). Como manejar las rabietas y las crisis emocionales. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/como-manejar-rabietas-y-crisis-emocionales/>

**Manejo de crisis para docentes**

**¿Qué es una crisis?**

Una crisis es una situación profunda, difícil de manejar y de consecuencias importantes que causan un cambio brusco en el estilo de vida actual de cada persona, familia o comunidad.

A picture containing text, clipart, clothing, illustration

Description automatically generated

**¿Qué tipos de crisis existen?**

* Crisis natural (terremotos, huracanes, fuegos, inundaciones, etc.)
* Crisis social (discrimen, violencia, acoso, etc.)
* Crisis de salud (pandemia, enfermedades, etc.)
* Crisis de familia (separación, divorcio o duelo)

**¿Qué efectos puede tener una crisis en mí o mis estudiantes?**

* **A picture containing text, screenshot, graphic design

  Description automatically generated**Negación o “shock” (confusión, gritos, temblor, desmayo, paralizarse, etc.)
* Sufrimiento (llanto, dolor, tristeza, impotencia, etc.)
* Coraje (rabia, ira, enojo, etc.)
* Inseguridad o dependencia (querer compañía en todo momento)
* Pérdida de interés en hacer cosas que les gustan
* Cambios en la forma de resolver los problemas
* Cambios en el patrón del sueño
* Comer mucho o dejar de comer
* Orinarse en la ropa o en la cama (niños pequeños)

**A picture containing text, human face, clipart, animated cartoon

Description automatically generated¿Qué puedo hacer ante una crisis en la escuela?**

* Preguntar el motivo de la crisis (si no es evidente).
* Permitirle que puedan desahogarse.
* Contactar al personal de apoyo en la escuela: trabajador social, consejero o psicólogo
* Evaluar la situación para poderle ofrecer soluciones o ayudar.
* Calmar: ayudar al/los estudiantes a respirar profundo, contar hasta 10 y que traten de expresar en palabras lo que sienten y piensan.
* Distraerlos mientras no sea posible resolver la crisis: salir del salón, escuchar música, leer, usar de la tecnología, hacer ejercicios, etc.

**Referencias:**

Delgado, P. (2022). *¿Qué hacer en Caso de Una crisis en un centro educativo?* Observatorio / Instituto para el Futuro de la Educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/que-hacer-en-caso-de-crisis-escuelas/>

Real Academia Española. (2022). Crisis. Real Academia Española: Diccionario de la lengua española (DLE). <https://dle.rae.es/crisis>

Red para la infancia y adolescencia, & Asociación de capacitación e investigación para la salud mental, ACISAM. (n.d.). *Manual de intervención en crisis para niños y niñas en situaciones de desastre*. Consejo General de la Psicologí­a de España. <https://www.cop.es/uploads/PDF/MANUAL-CRISIS-NINOS-DESASTRE.pdf>

Miller, C. (2022). Como manejar las rabietas y las crisis emocionales. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/como-manejar-rabietas-y-crisis-emocionales/>