

# Guía para calmar un colapso TEA

5 pasos  
simples para  
acompañar  
con calma y sin  
culpa





# ¿Qué es un colapso?

Un colapso (meltdown) no es un berrinche. Es una respuesta del sistema nervioso ante una sobrecarga emocional, sensorial o comunicacional.

El niño o adulto no tiene control voluntario sobre lo que está sintiendo ni cómo lo expresa.



## **Paso 1: Acércate con calma**

Tu presencia  
tranquila es más  
valiosa que tus  
palabras.



**CalmaTEA**

## **Paso 2: Retira estímulos si es posible**

Baja las luces, aléjalo del ruido, ofrécele un rincón seguro o abrigo sensorial.  
No fuerces contacto físico si no lo tolera.



## **Paso 3: Usa una frase corta y repetitiva**

Ejemplo: “*Estoy aquí contigo.*

*Todo está bien”*

(sin explicaciones largas, sin  
preguntas)



## **Paso 4: Ofrece una herramienta sensorial**

Auriculares, peluche,  
masticable, peso, objeto  
favorito, juguete anti estrés.  
No obligues, solo ofrece con  
suavidad.



## **Paso 5: Espera. Acompaña. Respira**

El colapso pasará. Tu hijo(a)  
te recordará como su  
refugio, no como su juez.



**CalmaTEA**

## **Antes de reaccionar, respira, y revisa esto:**

-  Estoy hablando con voz suave.
-  Mi cuerpo no invade su espacio.
-  Le ofrecí un objeto sensorial.
-  Estoy respirando profundo.
-  No me importa quién esté mirando.



**CalmaTEA**

*Tu hijo no necesita que seas  
perfecta. Solo necesita que  
seas su refugio cuando el  
mundo se vuelve demasiado.*

Descubre más recursos en  
**[calmatea.com](http://calmatea.com)**

