Guía para calmar un colapso TEA

5 pasos
simples para
acompañar
con calma y sin
culpa

CalmaTEA

¿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.

CalmaTEA

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.

CalmaTEA

Paso 3: Usa una frase corta y repetitiva

Ejemplo: *“Estoy aquí contigo. Todo está bien”*
(sin explicaciones largas, sin preguntas)

CalmaTEA

Paso 4: Ofrece una herramienta sensorial

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

CalmaTEA

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

CalmaTEA