

# Tu hijo explota y no sabes por qué.

## EL PROBLEMA

### Las crisis emocionales agotan a toda la familia.

Ver a tu hijo desbordarse sin poder calmarlo es devastador. Muchos padres sienten que nada funciona, pero hay razones claras detrás de cada crisis.

## LA EVIDENCIA

# 70%

de los niños con TEA tienen dificultades significativas de regulación emocional.

#### REFERENCIA

Mazefsky, C. A., Herrington, J., Siegel, M., Scarpa, A., Maddox, B. B., Scahill, L., & White, S. W. (2013). The role of emotion regulation in autism spectrum disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(7), 679–688.  
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.05.006>

## QUÉ PUEDES HACER

- 1 Identifica las señales tempranas de activación en tu hijo.**  
Antes de la crisis hay señales: tensión muscular, movimientos repetitivos o cambios en la respiración. Aprende a reconocerlas para intervenir a tiempo.
- 2 Crea un rincón de calma accesible en casa.**  
Un espacio con objetos sensoriales específicos —como pelotas antiestrés o audífonos— le da a tu hijo una herramienta concreta para autorregularse.
- 3 Practica la co-regulación con tu presencia tranquila.**  
Tu calma es la herramienta más poderosa. Bajar tu voz, agacharte a su nivel y respirar lento le enseña a su sistema nervioso cómo regularse.



## El termómetro de emociones ayuda a ponerle nombre a lo que siente.

Esta herramienta visual disponible en nuestra página de recursos le enseña a tu hijo a identificar su nivel de activación antes de llegar al límite.

¿Quieres profundizar en este tema?

**Comenta**

**CALMA**

Recibirás un PDF paso a paso con estrategias prácticas para reducir las crisis en casa, diseñado especialmente para familias de niños con TEA.

**TUCSON, AZ**

**(520) 300-5585**

Español · English

**CD. JUÁREZ, CHIH.**

**+52 656 346 0358**

Español

**ESPAÑOL · ONLINE**

**talleresdeautismo.com**

etpmexico.org

**ENGLISH · ONLINE**

**therapyconnectdata.com**

**@drdanielqm**