



★ Recurso exclusivo comunidad MenteClara ★



## RECURSO PRÁCTICO

### 📄 Mini manual: Prevención de crisis conductuales

#### 🔧 PASO 1 – Identificar señales de activación

Observar:

- irritabilidad
- tensión física
- inquietud
- respuestas impulsivas
- cambios de tono

👉 Intervenir temprano evita escalada.

#### 🔧 PASO 2 – Reducir presión




- ✓ bajar exigencia momentánea
- ✓ reducir estímulos
- ✓ evitar confrontación pública

👉 El cerebro regula mejor en ambientes seguros.






## PASO 3 – Regular antes de corregir





Evitar:


-  sermones
-  amenazas
-  múltiples correcciones

Usar:

-  frases simples
-  tono calmado
-  validación emocional breve





## PASO 4 – Ofrecer pausas

-  respirar
-  caminar
-  tomar agua
-  espacio breve de regulación

 La pausa puede cambiar la trayectoria del conflicto.

## PASO 5 – Conversar después

Cuando baja la intensidad:

-  reflexionar
-  explicar
-  enseñar alternativas
-  reconstruir el vínculo



👉 El aprendizaje ocurre después de la regulación.

## 💭 Preguntas de reflexión

- ¿Qué señales suelo detectar demasiado tarde?
- ¿Qué situaciones me cuesta regular más?
- ¿Cómo cambia el resultado cuando intervengo antes?
- ¿Qué puedo empezar a hacer diferente?

## 🌱 Cierre

La prevención de la violencia no comienza en el momento crítico.

Comienza mucho antes:

- en la observación
- en la regulación
- en la forma de intervenir
- en la capacidad de acompañar sin escalar

Cada intervención temprana es una oportunidad de proteger el vínculo, el bienestar emocional y la convivencia.



Copyright © **MenteClara - Explorando la Neuroeducación y la Inteligencia Emocional**

Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología.  
Operado por Soluciones Integrales PDBJ S.R.L.

Cédula jurídica: 3-102-957393



# MenteClara

Explorando la Neuroeducación y la Inteligencia Emocional



Nuestra web: <https://menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com/>

Pagina de Facebook: <https://www.facebook.com/MenteClaraNPNEIE>

Instagram: [https://www.instagram.com/menteclara\\_ie\\_np](https://www.instagram.com/menteclara_ie_np)

WhatsApp: <https://wa.me/message/BCQWSCJNQNZYG1>

E-mail: [info@menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com](mailto:info@menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com)

Canal en YouTube: <https://www.youtube.com/@MenteClaraENeuroeducaci%C3%B3nNeur>

Perfil en X: [https://x.com/MenteClara\\_ie](https://x.com/MenteClara_ie)

Canal end WhatsApp: <https://whatsapp.com/channel/0029VafVCxt72WTt81MMYE2Q>

**¡Muchas gracias por seguir nuestros contenidos!**

