|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **¿CÓMO EVITAR UNA CRISIS?** |
| Mantener al/la niño/a entretenido/a con actividades y juegos. Los periodos de aburrimiento son propicios para las crisis, así que cuando sientas que el niño/a necesite expulsar su energía, debemos reaccionar para cambiar de ambiente.  Debes fijarte en las señales de irritación y frustración que son indicadores fiables. |
| Evitar los ruidos o retira a tu hijo/a de situaciones que pueden ser estresantes para él o ella, como una habitación con muchas personas y mucho ruido, la saturación de estímulos no es buena. |
| Utilizar la comunicación y la [disciplina positiva](https://www.bloghoptoys.es/crianza-educar-con-disciplina-positivo/) con tu hijo/a. Adáptate a su código comunicativo en todo momento y asegúrate que entiende lo que está pasando. |

Pictogramas - Procedencia: Arasaac (http://catedu.es/arasaac/) Sergio Palao. Licencia: CC (BY-NC-SA).

Material creado por: C.E.E. San Antonio de Ceuta