

GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO

Crisis y primera infancia (0–3 años)

Orientaciones para familias y escuelas infantiles

Idea clave: el objetivo no es evitar que aparezcan miedo, tristeza, irritabilidad o necesidad de protección, sino ofrecer un entorno seguro y estable que ayude a recuperar progresivamente las rutinas, los vínculos y la sensación de seguridad.

1. ¿Cómo puede afectar una crisis a niños y niñas de 0 a 3 años?

En esta etapa, el impacto se relaciona especialmente con **la sensación de seguridad, el vínculo con las figuras de apego y la alteración de las rutinas**. Como las capacidades lingüísticas y cognitivas todavía están en desarrollo, el malestar puede expresarse mediante cambios en la conducta, el sueño, la alimentación, el juego o la necesidad de contacto con adultos de referencia.

2. Posibles manifestaciones

- Mayor necesidad de contacto y proximidad con las figuras de apego.
- Ansiedad o malestar ante la separación y mayor dificultad para acudir a la escuela infantil.
- Llanto más frecuente, irritabilidad o cambios de humor.
- Mayor dificultad para autorregularse, con más rabietas o respuestas emocionales intensas.
- Alteraciones del sueño: dificultad para conciliarlo, despertares o mayor necesidad de dormir acompañado.
- Cambios en la alimentación o en los hábitos cotidianos.
- Regresiones en habilidades ya adquiridas, especialmente relacionadas con la autonomía.
- Mayor necesidad de rutinas y previsibilidad.
- Conductas de búsqueda de seguridad, como permanecer cerca del adulto de referencia.
- Cambios en el juego o en la interacción.
- Manifestaciones físicas asociadas al estrés.

IMPORTANTE: estas manifestaciones son posibles respuestas adaptativas ante una situación extraordinaria y no deben interpretarse por sí solas como síntomas diagnósticos.

3. ¿Qué puede aumentar el impacto?

- Exposición directa o especialmente próxima al acontecimiento.
- Percepción de una amenaza importante para el niño, niña o su familia.
- Pérdidas o alteraciones importantes del entorno habitual.
- Exposición acumulada a contenidos relacionados con la crisis.
- Falta de apoyo posterior y menor sensación de seguridad transmitida por los adultos.

4. Factores de protección

- Mantener rutinas estables y predecibles de alimentación, descanso, juego y asistencia a la escuela infantil.
- Contar con adultos disponibles y tranquilos que proporcionen seguridad.
- Hacer despedidas y reencuentros claros y breves.
- Ofrecer contacto afectivo y acompañamiento emocional respetando las necesidades individuales.
- Mantener espacios de juego y actividades cotidianas que permitan recuperar experiencias de normalidad.
- Dar información sencilla y adecuada a la comprensión del menor, evitando exposición innecesaria a conversaciones, imágenes o noticias sobre la crisis.

5. Intervención práctica para familias y escuelas infantiles

MANIFESTACIÓN	¿QUÉ PODEMOS HACER?
Dificultad para separarse de las figuras de apego	Mantener rutinas de entrada y despedidas breves y previsibles. Usar apoyos visuales o fotografías de personas de referencia cuando sean útiles.
Llanto, rabietas o irritabilidad	Validar la emoción, reducir estímulos, mantener los límites habituales, anticipar cambios y ofrecer un espacio tranquilo cuando sea necesario.
Regresiones en autonomía	No castigar ni avergonzar. Proporcionar el apoyo necesario y favorecer progresivamente la recuperación de habilidades.
Dificultad para comprender lo que ocurre	Usar mensajes breves, concretos y adaptados. Apoyarse en pictogramas, imágenes, objetos o secuencias visuales cuando sea necesario.
Necesidad intensa de rutinas	Mantener horarios y actividades conocidas. Anticipar modificaciones con apoyos visuales y explicaciones sencillas.
Alteraciones del sueño o mayor necesidad de seguridad	Mantener rutinas habituales de descanso y proporcionar seguridad sin convertir las ayudas temporales en una dependencia permanente.
Dificultades para expresar miedo, tristeza o malestar	No exigir expresión verbal. Facilitar sistemas alternativos o aumentativos de comunicación y observar cambios en la conducta habitual.
Conductas repetitivas o de autorregulación más frecuentes	Observar su función y evitar eliminar automáticamente conductas que ayuden a regularse, siempre que no supongan un riesgo.
Mayor sensibilidad a ruidos, aglomeraciones o cambios ambientales	Reducir estímulos innecesarios, anticipar situaciones potencialmente desreguladoras y facilitar espacios o tiempos de recuperación.
Pensamiento rígido o dificultad ante cambios	Introducir cambios pequeños y progresivos, elogiar los intentos de adaptación y usar ejercicios de respiración y atención plena para reducir ansiedad ante cambios.
Aislamiento o pérdida de interés	Incluir en la rutina juegos y música terapéutica que puedan servir como medios indirectos de expresión y conexión.

6. Alumnado con necesidades educativas especiales

La vivencia, expresión y necesidades de apoyo pueden ser diferentes según las características personales, comunicativas, cognitivas, sensoriales, emocionales o de autonomía. **La intervención debe partir del conocimiento previo del alumno o alumna**, manteniendo o adaptando las estrategias, rutinas, sistemas de comunicación y apoyos que funcionan habitualmente.

7. Principios transversales

- Seguridad: identificar personas adultas de referencia y saber qué va a ocurrir.
- Anticipación: informar previamente de cambios en horarios, espacios, profesionales o actividades.
- Rutina y previsibilidad: mantener estructuras y actividades conocidas siempre que sea posible.
- Accesibilidad de la información: adaptar lenguaje, cantidad de información y formato.
- Comunicación aumentativa o alternativa: mantener los sistemas utilizados habitualmente.
- Regulación sensorial y emocional: facilitar estrategias conocidas de regulación.
- Participación: ofrecer oportunidades reales de elección y participación.
- Relaciones positivas: garantizar adultos disponibles y relaciones de confianza.
- Normalidad: mantener acceso al aprendizaje, juego, relaciones sociales y actividades habituales.
- Coordinación familia-centro: compartir cambios observados y estrategias que funcionan.
- Seguimiento individualizado: comparar el comportamiento actual con el funcionamiento previo a la crisis.

8. ¿Cuándo hacer un seguimiento más estrecho?

En 0-3 años es especialmente útil observar cambios respecto al comportamiento habitual. Para valorar si una reacción requiere atención adicional, la guía propone considerar cuatro aspectos:

- Intensidad
- Duración
- Interferencia en la vida cotidiana
- Evolución

Si las dificultades presentan una intensidad elevada, persisten o interfieren de forma importante en el funcionamiento habitual, debe valorarse la derivación a profesionales especializados.

9. Checklist rápido para familias y escuela infantil

PREGUNTA	SÍ / NO
¿Se mantienen las rutinas básicas de alimentación, descanso, juego y escuela?	☐ Sí ☐ No
¿El niño o niña tiene adultos de referencia disponibles y tranquilos?	☐ Sí ☐ No
¿Las despedidas y reencuentros son claros y breves?	☐ Sí ☐ No
¿Se anticipan los cambios de forma sencilla?	☐ Sí ☐ No
¿Se ha reducido la exposición innecesaria a noticias, imágenes o conversaciones sobre la crisis?	☐ Sí ☐ No
¿Se respetan las formas individuales de expresar y regular el malestar?	☐ Sí ☐ No
¿Familia y escuela comparten los cambios observados y las estrategias que funcionan?	☐ Sí ☐ No
¿Se está comparando la conducta actual con la que presentaba antes de la crisis?	☐ Sí ☐ No

SEGURIDAD • RUTINAS • ADULTOS DISPONIBLES • INFORMACIÓN • TIEMPO

1. POLICÍAS EN LA CALLE

1		Salgo a la calle con mi adulto.
2		Puedo ver policías. Ellos ayudan y protegen a las personas.
3		Los coches de policía pueden tener luces encendidas y hacer sonidos.
4		Los sonidos pueden sorprenderme o molestarme.
5		Puedo mantener la calma: taparme los oídos, respirar o usar auriculares.
6		Mi adulto está conmigo. Estoy seguro.

Es normal ver policías. Cuando terminen su trabajo, seguiremos con nuestro día.

2. BOMBEROS Y CAMIONES DE BOMBEROS

1		Salgo a la calle con mi adulto.
2		Puedo ver bomberos. Ellos apagan fuegos y ayudan a las personas.
3		Los camiones de bomberos tienen luces y pueden hacer sonidos fuertes.
4		Los sonidos pueden sorprenderme o molestarme.
5		Puedo mantener la calma: taparme los oídos, respirar o usar auriculares.
6		Mi adulto está conmigo. Estoy seguro.

Los bomberos están trabajando para ayudar. Cuando terminen, seguiremos con nuestro día.

3. SIRENAS Y SONIDOS FUERTES

1		A veces puedo escuchar sirenas o sonidos fuertes.
2		Pueden ser policías, bomberos o ambulancias trabajando.
3		Los sonidos pueden sorprenderme o molestarme.
4		Puedo respirar profundo y contar hasta 5.
5		Puedo taparme los oídos o usar auriculares.
6		Puedo mantener la calma. Los sonidos no duran para siempre.

Cuando termine el sonido, seguiré con mi día.

4. EJÉRCITO Y PERSONAS UNIFORMADAS

1		Salgo a la calle con mi adulto.
2		Puedo ver soldados o vehículos del ejército.
3		Ellos trabajan para proteger y cuidar a las personas.
4		Pueden llevar uniformes y cosas que no conozco. Es normal.
5		Puedo preguntar a mi adulto si tengo dudas.
6		Mi adulto está conmigo. Estoy tranquilo.

Ellos están haciendo su trabajo. Es seguro. Podemos continuar con nuestro camino.

5. VEHÍCULOS GRANDES O DESCONOCIDOS

1		A veces veo vehículos grandes en la calle.
2		Pueden ser diferentes a los coches normales.
3		Pueden sorprenderme.
4		Puedo mirar desde lejos y mantener la calma.
5		Mi adulto me acompaña.
6		Es seguro.

Los vehículos grandes están trabajando o pasando. Todo pasará y seguiremos con nuestro día.

6. HELICÓPTEROS

1		Puedo ver u oír helicópteros.
2		Vuelan por el cielo para ayudar en situaciones importantes.
3		Pueden hacer ruidos fuertes.
4		Puedo taparme los oídos o usar auriculares.
5		Pueden irse después de un tiempo.
6		Puedo mantener la calma y seguir con mi día.

Los helicópteros están haciendo su trabajo para ayudarnos.

7. CUANDO HAY MUCHA GENTE EN LA CALLE

1		A veces hay muchas personas en la calle.
2		Puede ser por fiestas, desfiles o eventos especiales.
3		Puede ser ruidoso y lleno de gente.
4		Puedo estar cerca de mi adulto.
5		Puedo usar auriculares o pedir un descanso.
6		Cuando termine el evento, la calle volverá a estar tranquila.

Es normal. Todo pasará y podremos seguir con nuestro día.

8. QUÉ PUEDO HACER CUANDO SIENTO MIEDO O NERVIOS

	RESPIRO PROFUNDO		CUENTO HASTA 5		USO AURICULARES
	ABRAZO ALGO QUE ME DA CALMA		PIDO UN DESCANSO		HABLO CON MI ADULTO

PUEDO HACERLO ESTOY A SALVO

RECUERDA:

En la calle pasan muchas cosas.	Algunas pueden hacer ruidos.	Es normal sentirse sorprendido.	Puedo usar mis estrategias para estar tranquilo.	Mi adulto me acompaña.	Todo pasa y luego continuamos con nuestro día.	ESTOY SEGURO PUEDO ESTAR TRANQUILLO PASO A PASO
---------------------------------	------------------------------	---------------------------------	--	------------------------	--	--



DESCANSAR



ME MOLESTA EL RUIDO



NECESITO AYUDA