

El mapa de una crisis

Con un episodio no se ve nada. A partir del cuarto o el quinto aparece el patrón, y el patrón es lo único que se puede cambiar. Rellena una hoja por episodio, el mismo día si puedes.



FECHA	HORA	DÓNDE Y CON QUIÉN

1 Cómo venía el día

Lo de antes pesa más que lo de justo antes. Marca lo que aplique y añade lo que falte.

LAS HORAS PREVIAS	QUÉ PASÓ
Sueño anoche	
Comida cuánto hacía que no comía	
Carga del día colegio, gente, ruido, cambios	
Salud dolor, malestar, algo empezando	

2 El detonante y las señales

El detonante casi nunca es la causa: suele ser lo último que cabía. Las señales sí son la ventana útil.

QUÉ PASÓ JUSTO ANTES	QUÉ SEÑALES HUBO, Y CUÁNTO DURARON

3 Qué forma tuvo

Hacia fuera o hacia dentro. Las dos cuentan: apagarse no es estar mejor.

☐ **Hacia fuera** — gritos, tirar, golpear

☐ **Hacia dentro** — se apaga, se calla, se retira

☐ **Las dos**

4 Qué hicimos, y qué ayudó

Sé honesta con lo que no funcionó: es la mitad más útil de esta hoja.

LO QUE HICIMOS	¿AYUDÓ, DIO IGUAL O EMPEORÓ?

5 Cuánto tardó en volver

No cuando dejó de gritar: cuando volvió a estar disponible. Suele ser mucho más tarde de lo que parece.

Cuando tengas cuatro o cinco hojas, ponlas en fila y busca lo que se repite: la hora, el sitio, la persona, el canal sensorial, el tipo de cambio. Eso es lo que se puede quitar. Llévalas a la próxima cita: valen más que cualquier descripción de memoria.