



Ciclo de escalada

Etapas e intervenciones

El ciclo de escalada se usa para describir las emociones o energía que se producen durante una situación de crisis. La tarjeta de afrontamiento (*coping card*) y el ciclo de escalada funcionan juntos. Recomendamos que cada uno en la familia tenga una tarjeta de afrontamiento.

¿Qué es el ciclo de escalada?

El ciclo de escalada se usa para describir las emociones o la energía que aparecen durante una crisis. Tiene seis etapas que se identifican con los colores que aparecen más abajo y en el diagrama de la página 4. En Psiquiatría y Medicina Conductual usamos el ciclo de escalada para entender el comportamiento, su avance y determinar cómo intervenir en cada etapa. La tarjeta de afrontamiento o provocantes y el ciclo de escalada trabajan juntos.

¿Qué son las intervenciones?

Las intervenciones son estrategias o acciones para que los niños modifiquen su comportamiento. Varían según el desencadenante y la etapa del ciclo de escalada. Por ejemplo, algunas estrategias dan mejor resultado cuando el niño está enojado y otras cuando está triste. Saber cómo identificar las emociones y la etapa de intensidad en el ciclo de escalada ayudará a decidir qué intervención usar. Los siguientes son ejemplos de intervenciones para cada etapa del ciclo de escalada.

1. Base: zona verde

Estado base o zona verde: el período de normalidad y estabilidad, antes y después de una escalada o intensificación. En esta etapa estamos tranquilos, pensamos racionalmente, podemos aprender nuevas técnicas y hablar de temas difíciles. Es la mejor etapa para las intervenciones preventivas.

Intervenciones: ejemplos de lo que se puede hacer antes de que un evento desencadenante.

- Crear un horario para el día
- Hablar y preparar el plan para desencadenantes
- Practicar demostrando qué estrategias usar en cada etapa
- Prestarle siempre atención a la seguridad en el hogar
- Usar las tarjetas de afrontamiento
- Tener listo el plan de prevención de crisis

2. Escalada: zona amarilla

Cuando el desencadenante se activa comienza el proceso de escalada o intensificación. Los desencadenantes son lo que hacen sentir enojo, tristeza o molestia. Durante la escalada hay señales de enojo o agitación. Esto indica que el niño necesita que le ayuden a manejar las emociones y las estrategias para calmarse. Si no se usan efectivamente las estrategias, la escalada continúa hasta convertirse en crisis.

Intervenciones: ejemplos de intervenciones durante la escalada.

- Ayudar a manejar emociones
- Tratar de entender la razón del comportamiento
- Usar palabras cortas y frases claras
- Usar estrategias de distracción como películas, libros o juegos
- Tratar de que el niño se concentre en expresar cómo solucionar el problema
- Proponer actividades para calmarse físicamente como la respiración profunda, relajación muscular progresiva o una caminata
- Dar el ejemplo de cómo usar técnicas de afrontamiento de manera saludable

3. Crisis: zona roja/azul

La crisis es un período peligroso, se actúa impulsivamente y con imprudencia. Durante una crisis no se pueden tomar buenas decisiones, suele haber agresión contra uno mismo, contra otros o contra el espacio físico. En esta etapa de crisis, el nivel de adrenalina aumenta mucho, lo que es físicamente exigente para el cuerpo. Hay dos tipos de crisis:

- Crisis de exteriorización o zona roja: comportamiento hacia afuera (agresión o destrucción de la propiedad).
- Crisis de interiorización o zona azul: comportamiento hacia uno mismo.

Intervenciones: durante esta fase el único enfoque necesario es la seguridad usando estas estrategias.

- Seguir el plan de seguridad
- Usar palabras cortas y frases claras
- Una sola persona habla
- Dar espacio, pero con la supervisión necesaria

4. Disminución de la intensidad: zona amarilla

Después de la crisis baja la intensidad y regresamos a la zona amarilla. Esta fase puede ser frágil; nos estamos calmando y tratando de quemar la adrenalina acumulada durante la crisis. Puede tomar más de 30 minutos hasta que el cuerpo regresa a la normalidad.

Intervenciones: estrategias para calmarse.

- Actividades para quemar energías como caminar o jugar
- Decir muy pocas palabras y no hablar de lo que acaba de suceder
- Proponer una técnica para manejar la situación sin hablar
- Ofrecer distracción
- No tratar de resolver el problemas

Más información

- Clínica de psiquiatría y medicina conductual
206-987-2164
- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

5. Recuperación después de la crisis: zona gris

Durante la recuperación, y antes de volver a la normalidad, la energía y las emociones están bajas en relación con la baja adrenalina y puede haber cansancio, culpabilidad, hambre, tristeza o vergüenza por lo que pasó. El niño se puede sentir física y emocionalmente agotado.

Intervención: enfocarse en el cuidado físico y emocional.

- Ofrecer bebida o comida si es necesario
- Dar el espacio necesario
- Apagar la luz (para descansar)
- No tratar de resolver problemas
- No hablar de las consecuencias

6. Regreso a la normalidad: zona verde

En la recuperación de los efectos de baja adrenalina después de la crisis, se regresa al estado base. Hay calma, estabilidad y se puede seguir aprendiendo. En esta etapa se puede hablar de los próximos pasos concentrándose en la manera de evitar otra crisis.

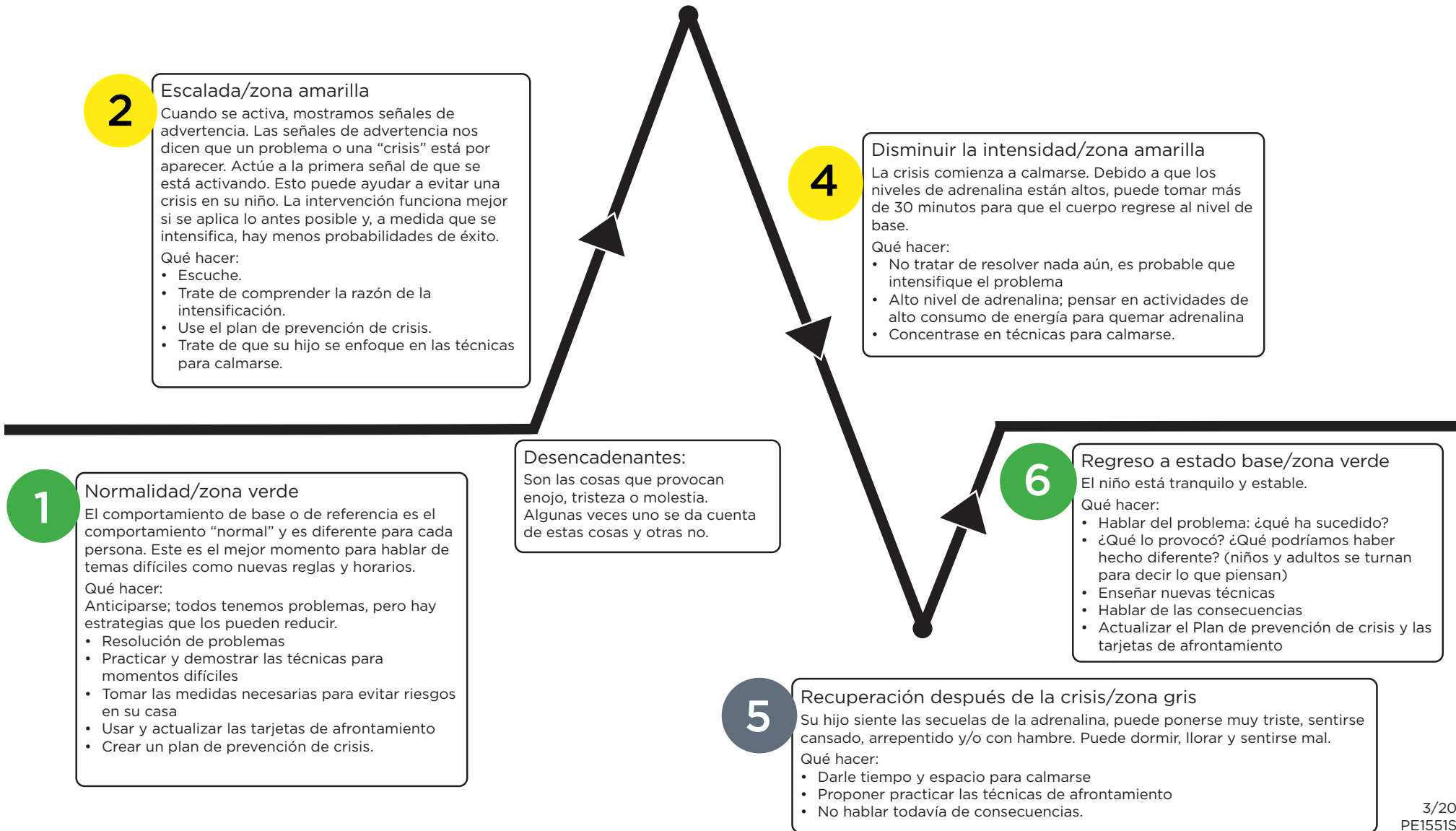
Intervenciones: algunas intervenciones que se pueden usar después de regresar al estado base.

- Hablar de los desencadenantes que provocaron la crisis.
- Hablar de las técnicas o estrategias que usaron para evitar la crisis y por qué no dieron resultado
- Pensar en otras estrategias que se pueden usar para el mismo desencadenante en el futuro
- Actualizar la tarjeta de afrontamiento y/o el plan de seguridad
- Hablar de las consecuencias o del seguimiento (enfoque en consecuencias naturales)

Otras cosas para tener en cuenta

- El ciclo de escalada es distinto para cada persona. Las intervenciones incluidas aquí son recomendaciones para cuidadores que han funcionado bien para muchos niños.
Siga pensando en las otras intervenciones que le pueden ayudar a su niño mientras continúa usando las tarjetas y el ciclo de escalada.
- Es aceptable tener sentimientos y emociones, pero algunos comportamientos no son aceptables. Por ejemplo, se puede estar enojado con un hermano, pero no está bien ser agresivo con los hermanos.
No lo olvide, los adultos también tienen sus desencadenantes; esté atento a los suyos cuando le ayuda a su niño. Puede ser buena idea tener pensadas algunas técnicas para sí mismo y para el propio cuidado personal.

El ciclo de escalada



El ciclo de escalada

Llena tu propio ciclo de escalada con la ayuda de una persona mayor o terapeuta:

- ¿Cómo son cada una de las zonas para ti?
- ¿Cuáles son las mejores técnicas de afrontamiento para cada zona?

3

Crisis/zona roja o azul

- ROJO (externalización): _____
- AZUL (internalización): _____

2

Escalada/zona amarilla (señales de advertencia)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4

Disminuir la intensidad/zona amarilla

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

1

Normalidad/zona verde

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Desencadenantes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

6

Regreso a estado base/zona verde

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

5

Recuperación después de la crisis/zona gris

- _____
- _____
- _____
- _____



Escalation Cycle

Stages and Interventions

The escalation cycle is used to explain emotion or behavior during a crisis situation. The Coping Card and escalation cycle work together. We encourage you to have a Coping Card for every member of the family.

What is the escalation cycle?

The escalation cycle is used to explain emotion or behavior during a crisis situation. It has six stages, associated with different colors; these are explained below and in the diagram on page 4. In Psychiatry and Behavioral Medicine, we use the escalation cycle to understand behavior and escalation, and to guide caregivers in using different interventions in each stage. The Coping Card and the escalation cycle work together.

What are interventions?

Interventions are the strategies or activities that we use to help children calm and manage their emotions. Our interventions vary based on the child's level of escalation. Interventions also vary based on the type of trigger. For example, some strategies work better when children are angry, others work better when children are sad. Being aware of the emotion and your child's level of escalation will help you choose your intervention. Some examples of different types of interventions are provided for each stage of the escalation cycle below.

1. Baseline – the Green Zone

Baseline, or the Green Zone, is behavior that is “normal” or typical of your child. It looks different for everyone. In this stage, people are calm, rational, and able to learn new skills and have difficult conversations. It is the best time for proactive interventions.

Interventions - These are some examples of baseline interventions that will support you if a trigger occurs. These interventions work best as part of a consistent daily routine:

- Make a daily schedule
- Discuss and pre-plan for triggers
- Practice and model coping skills
- Safety proof the home
- Use Coping Cards
- Create a Safety Plan

2. Escalation – the Yellow Zone

A trigger starts the process of escalation. Triggers are things that make people feel mad, sad or upset. During escalation, people have behavioral warning signs that show they are mad, sad, or upset. These are signals that your child needs emotion coaching and coping skills to calm. Without effective coping skills, people continue to escalate until they are in a crisis.

Interventions - Here are some examples of interventions that can be used during escalation:

- Emotion coach
- Try to understand why your child is behaving this way
- Use short words and clear phrases
- Provide distracting coping skills such as watching a movie, reading a book or playing a game
- Encourage your child to communicate assertively to solve the problem
- Help your child with physically calming activities such as deep breathing, progressive muscle relaxation, or taking a walk
- Model healthy coping skills

3. Crisis - the Red or Blue Zone

When we are not able to effectively cope, a crisis takes place. Crisis is an unsafe period of time; people are often impulsive and reckless. They do not make good decisions when they are in crisis; they often act unsafely toward themselves, somebody else, or the physical space they're in. In crisis, our bodies experience high levels of adrenaline, making crisis a phase that is physically hard on our bodies. There are two types of crises:

- Externalizing or Red Zone crisis - behavior is directed at others (either aggression or property destruction)
- Internalizing or Blue Zone crisis - behavior is directed at themselves

Interventions - During this phase, the only focus is on safety using these strategies:

- Follow your Safety Plan
- Use short words and clear phrases
- Make your surroundings as safe as possible
- Have only one person do the talking
- Give space, while providing appropriate supervision

4. De-escalation - the Yellow Zone

After the crisis has passed, people de-escalate and reenter the Yellow Zone. This can be a volatile phase. People are calming down and trying to burn off the adrenaline from the crisis. It can take over 30 minutes for your child's body to return to baseline. Given this, do not rush this phase; as your child may escalate again.

Interventions - It is best to use calming coping skills, such as:

- Activities that use up energy and are socially appropriate, like going for a walk or playing outside (not activities that encourage property destruction or aggression)
- Use as few words as possible and do not talk about what just happened
- Provide your child with a coping skill without speaking (for example, model coping skills or bring them a drink or stress ball without asking)
- Encourage distraction coping skills
- Do not problem solve

To Learn More

- Psychiatry and Behavioral Medicine Clinic 206-987-2164
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

5. Post-Crisis Recovery - the Gray Zone

Before people are back to their baseline and feeling "normal" or typical, it is common for them to have low energy and feel guilty, tired, hungry sad or embarrassed about the crisis. In this phase, people continue to feel the run-off of adrenaline. Your child may be physically and emotionally exhausted.

Interventions – Focus on caring for your child physically and emotionally by:

- Providing drinks or snacks as needed
- Continuing to give space if needed
- Turning down the lights (help them rest)
- Not problem solving
- Not discussing consequences

6. Return to Baseline - the Green Zone

After people recover from the aftermath of the adrenaline, or the post-crisis "slump," they return back to their baseline. They are calm, stable, and able to learn again. At this point, you can discuss next-steps with your child, focusing on how to prevent the same crisis from happening again.

Interventions – Here are some examples of interventions you can use after your child returns to baseline:

- Discuss the triggers that led to escalation
- Discuss the coping skills they tried and why they did or did not work
- Brainstorm coping skills that may work better for the trigger(s) in the future
- Update Coping Card and/or Safety Plan
- Discuss consequences or follow up actions (emphasize natural consequences)

Things to consider

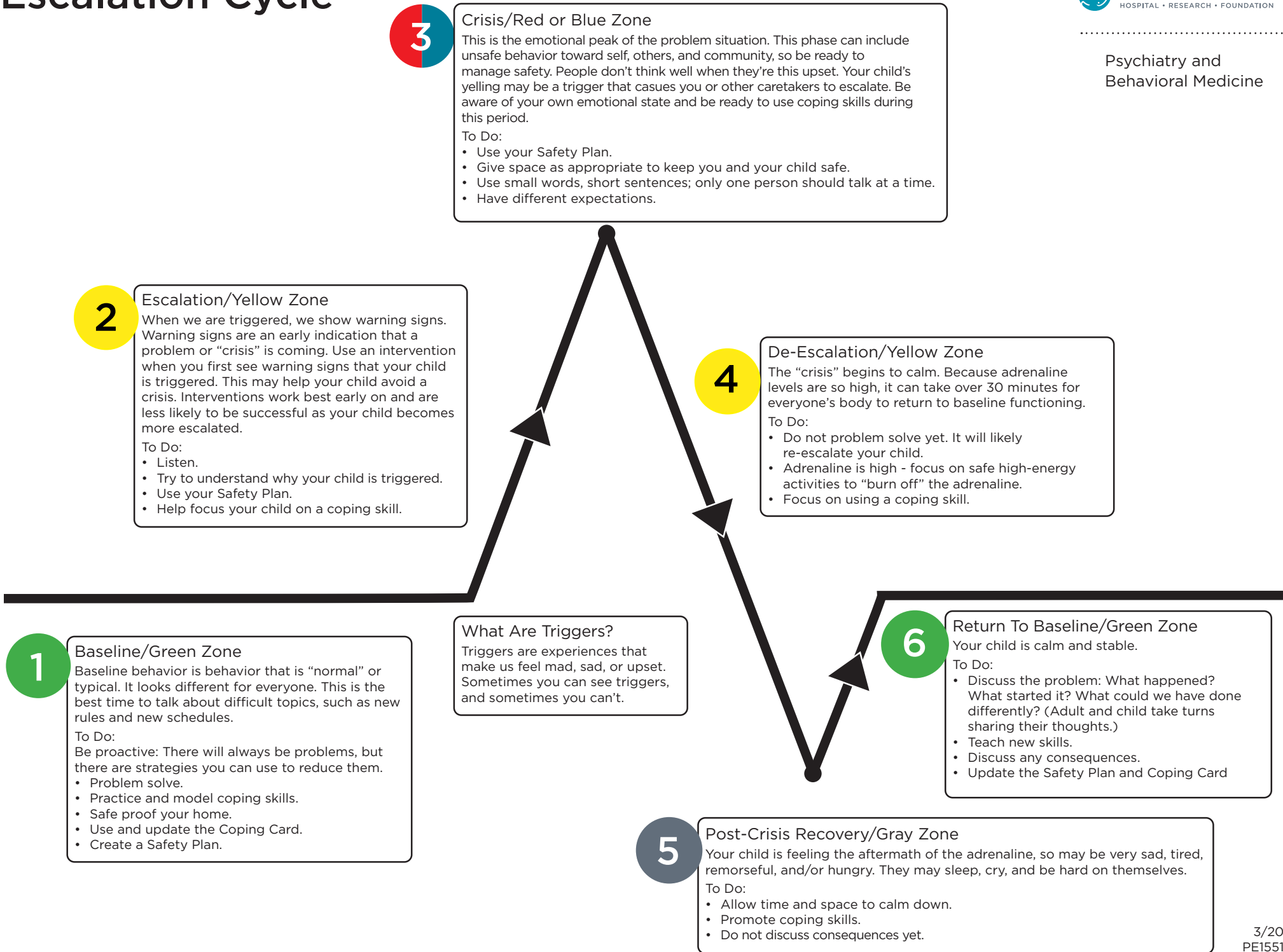
- Everyone's escalation cycle is a little different. The interventions listed are suggestions for caregivers that have worked well for many children. Continue to think about other interventions that may help your child cope as you use Coping Cards and the escalation cycle.
- All emotions are OK, but all behaviors are not. For example, it is OK for a child to be angry with their sibling; it is not OK for that child to be aggressive toward their sibling.
- Remember, adults experience triggers as well. Be aware of your own escalation cycle when helping your child. You may want to pre-plan some coping skills for your own self-care.

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2020 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

Escalation Cycle



Escalation Cycle

Complete your own Escalation Cycle with help from a caregiver or therapist:

- What do your zones look like?
- What coping skill works for each zone?

3

Crisis/Red or Blue

- RED (Externalizing): _____
- BLUE (Internalizing): _____

2

Escalation/Yellow Zone (Warning Signs)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4

De-Escalation/Yellow Zone

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

1

Baseline/Green Zone

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Triggers

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

6

Return To Baseline/Green Zone

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

5

Post-Crisis Recovery/Gray Zone

- _____
- _____
- _____
- _____