

En momentos de preocupación, tristeza, angustia o tensión, hacer una pausa puede ayudarnos a recuperar la calma y pensar con mayor claridad.

Si tú o alguien cercano lo necesita, invítale a hacer una pausa:

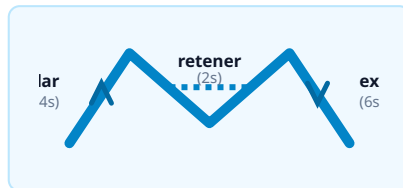
- Busquen un lugar tranquilo y seguro.
- Hablen con calma.
- Pueden intentar respirar lentamente juntos.
- No presiones ni obligues a hacer ejercicios si la persona no quiere.

PRUEBA UNA DE ESTAS ESTRATEGIAS DE APOYO

1. Respira

Respiración diafragmática y normalización

Hazlo tú o invita a alguien a hacerlo contigo:



Repite varias veces, sin forzar la respiración.

Puedes decir: "Es natural sentirse así tras lo vivido".

Evita: Ejercicios de respiración profunda si la persona presenta hiperventilación o pánico agudo.

2. Conexión con el presente

Anclaje sensorial (5-4-3-2-1)

Pide a la persona que mire a su alrededor e identifique:

- 5 cosas que ves
- 4 Cosas que tocas
- 3 Sonidos que escuchas
- 2 Olores que reconoces
- 1 Sabor que percibes

Puede ayudar a enfocar la atención con el entorno.

3. Refugio seguro y acción

Visualización y pequeños pasos

Ayuda a la persona a encontrar la calma, puedes imaginar un lugar (real o imaginario).

Pregúntale: ¿Qué ves, qué escuchas y cómo te sientes allí?

Después, invítala a elegir una pequeña acción para sentirse mejor ahora:

- Tomar agua
- Respirar
- Caminar
- Hablar con alguien
- Tomarse unos minutos

Puedes decir: "No es necesario resolverlo todo ahora."

Semáforo de Alerta Psicológica

Identifica las señales y el apoyo que puedes brindar o necesitar.

VERDE

Persona estabilizada y con control

Seguimiento básico: Estrategias de autocuidado. Redes de apoyo.

AMARILLO

Ansiedad persistente o llanto inconsolable

Busca apoyo: Busca apoyo en personas de confianza.

ROJO

Ideación suicida, psicosis o agresividad

Derivación inmediata: Busca ayuda profesional en salud mental de inmediato.