

Primeros auxilios para el *corazón*



Guía rápida para acompañar a niñas, niños
y adolescentes en momentos difíciles.

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA GUÍA?

A VECES, NOS ENFRENTAMOS A:

Situaciones dolorosas o muy fuertes, y no sabemos bien qué hacer o cómo acompañar a quienes queremos.

Esta guía está hecha para ayudarte a **cuidar y contener emocionalmente** a una niña, niño o adolescente que está pasando por una crisis.

No necesitas ser especialista. Solo necesitas estar, escuchar y acompañar desde un lugar seguro y amoroso.



PALABRAS QUE NOS AYUDAN

A ENTENDER LO QUE PASA

Antes de entrar en acción, es importante ponerle nombre a las cosas. **Aquí te dejamos algunas palabras clave:**



Crisis: Cuando algo nos rebasa emocionalmente y sentimos que no podemos con eso.



Trauma: Algo muy fuerte que nos deja una marca emocional profunda (y a veces también física).



Ansiedad: Esa sensación de miedo o nervios en todo el cuerpo, como si algo malo fuera a pasar.



Depresión: Tristeza muy profunda, pérdida de energía o interés, cambios en el sueño o en el apetito.



Estrés postraumático: Cuando lo que vivimos sigue doliendo mucho tiempo después. Se puede revivir con pesadillas o recuerdos, o sentir miedo todo el tiempo.



Resiliencia: La capacidad de levantarnos después de una caída, y seguir adelante.

Importante:

Esto no reemplaza una terapia. Pero puede hacer una gran diferencia mientras llega la ayuda profesional.

¿QUÉ ONDA CON EL TRAUMA?

El trauma es una herida, puede estar en el cuerpo, en las emociones o en los recuerdos.

Es como estar en una montaña rusa o en un auto de carreras que va a toda velocidad y por más que quieres no puedes controlarlo. **Sucede a partir de un evento de mucho dolor, confusión o miedo.**

¿Cómo se puede sentir?

A veces el cuerpo reacciona de maneras inexplicables, ya que hay una desconexión entre lo que se siente y lo que está ocurriendo.

- Pueden presentar pesadillas.
- Llanto sin causa aparente.
- Recuerdos de lo ocurrido que provocan malestar.

¿Cómo puedo acompañar a alguien que vivió un evento traumático?

- Creer lo que pasó.
- Validar lo que siente.
- Decir: “no hay nada malo en tí”.
- Hacer saber que tú estás ahí, dando acompañamiento.
- También es válido reconocer que no sabes cómo actuar pero tener la disposición de aprender para brindar apoyo.

Importante:

Todo tipo de violencia puede generar trauma, no solo los golpes, cada persona lo vive de manera diferente, la manera en la que se experimenta es una consecuencia de lo que pasó.



¿CUÁNDO USAR LOS PRIMEROS AUXILIOS?

Cuando hay una situación muy fuerte que sacude las emociones de una niña, niño o adolescente, y **necesita contención urgente.**

Por ejemplo:

- Si vivieron **violencia:** agresiones, abuso, asaltos, secuestros...
- Si están viviendo una **pérdida importante:** muerte o abandono de un ser querido.
- Si han tenido **autolesiones o intentos de suicidio**, o si alguien cercano lo ha hecho.
- Si **vuelven al lugar del trauma:** una casa, escuela u otro espacio donde vivieron algo muy difícil.
- Si tienen que **enfrentarse a situaciones legales:** ir a declarar, ver autoridades, hablar de lo vivido.

LO MÁS IMPORTANTE CUANDO ACOMPAAÑAS... 5 COSAS CLAVE QUE DEBES TRANSMITIR

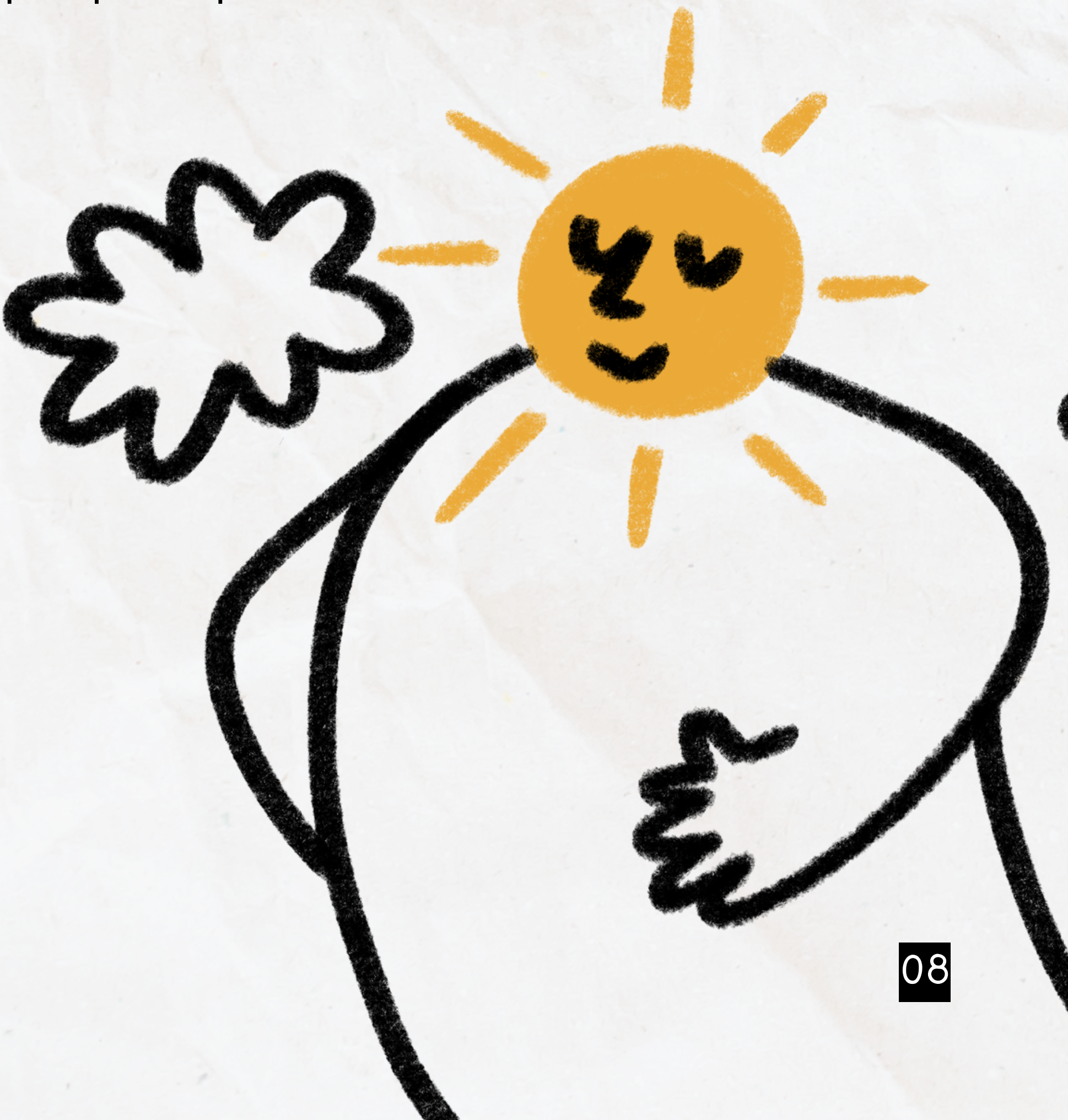
Seguridad: Que la persona sepa que está a salvo.

Calma: Tu tono y presencia hacen toda la diferencia.

Conexión: Que se sienta escuchada y acompañada.

Fortaleza: Ayudarle a ver lo que sí tiene para salir adelante.

Confianza: En que “esto va a pasar”, porque sí, puede sanar.



PASO A PASO PARA CUIDAR EL CORAZÓN



PASO 1. EVALÚA

ANTES DE ACERCARTE, MIRA
EL ENTORNO:

- ¿Está en un lugar seguro? Si no, eso es lo primero.
- Observa si la persona está desbordada: llora sin parar, está en shock, respira muy rápido, se queda paralizada.
- Si necesita espacio, respétalo. A veces, estar cerca en silencio también es acompañar.



PASO 2. ACÉRCATE

HAZLO CON CALMA Y SIN INVADIR

Un tono suave puede hacer sentir segura a la otra persona. Podrías decir:

- “Estoy aquí para ti”
- “¿Quieres que me quede contigo?”
- “¿Quieres que busquemos a alguien que te pueda ayudar?”

No presiones, ni fuerces la conversación.

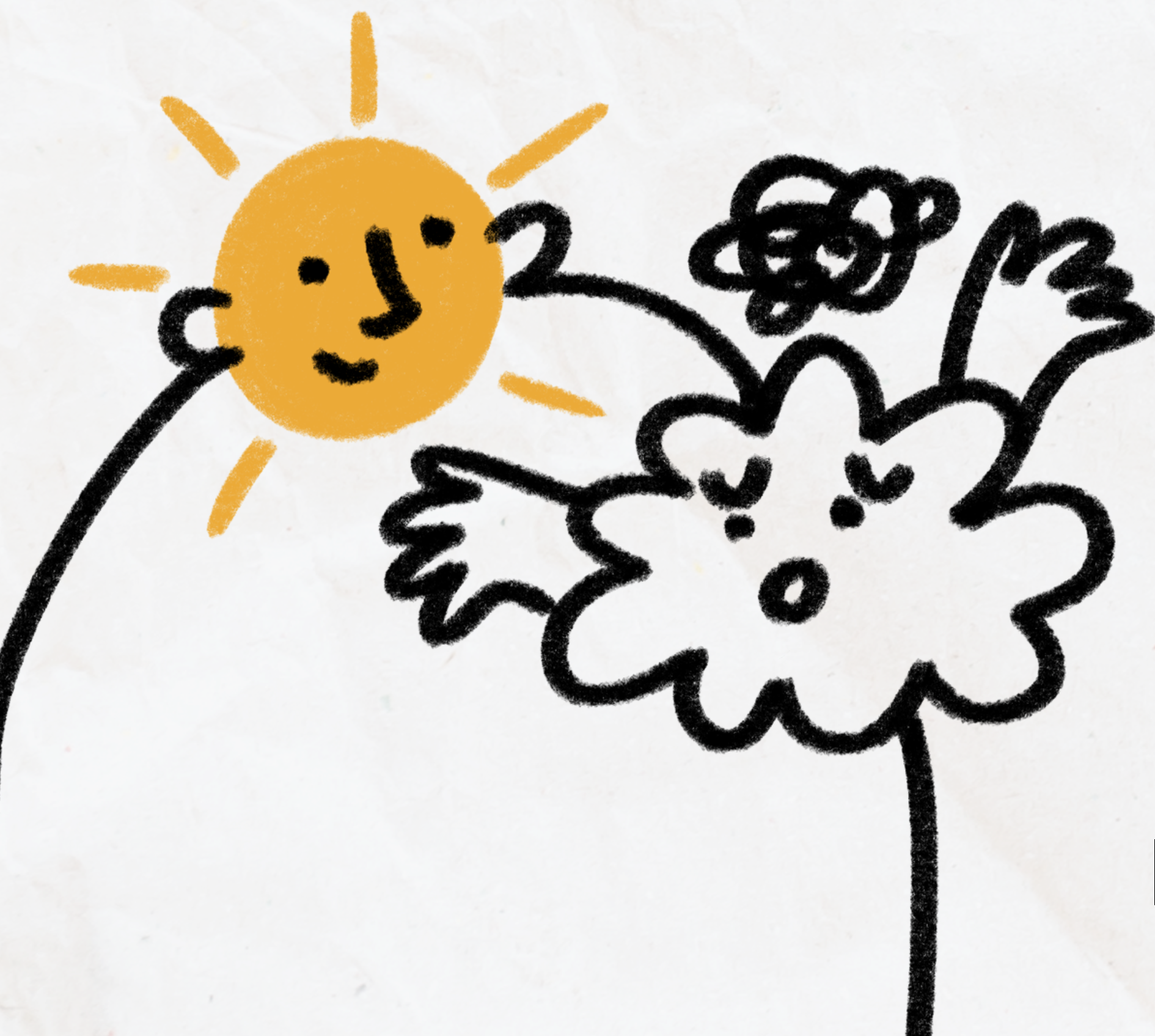
PASO 3. **ESCUCHA**

DALE ESPACIO PARA EXPRESARSE

Con palabras, dibujos, lágrimas o silencio. Todo eso también comunica. Validar lo que siente es esencial. Puedes decir:

- “Es normal que te sientas así”.
- “Tiene sentido que esto te duela”.

Evita frases como “no llores” o “no es para tanto”.





PASO 4. ACOMPAÑA **MÁS ALLÁ DEL MOMENTO**

Si notas que la situación te rebasa o pone en riesgo a la persona, busca apoyo profesional: una psicóloga, una maestra, una trabajadora social.

- Asegúrate de que no se quede sola si no está bien.
- Dale seguimiento después:
“¿Cómo te has sentido estos días?”
- Comparte información de lugares que pueden ayudar.

COSAS QUE NO AYUDAN

**AUNQUE SEAN CON
BUENA INTENCIÓN**

- No obligues a hablar.
- No prometas cosas que no puedes cumplir.
- No le quites importancia a lo que siente.
- No hables demasiado o abrumes con información.
- No actúes como si nada hubiera pasado.
- No fuerces a iniciar un proceso de denuncia.

RECUERDA:

- Estar presente, sin juicio y con empatía, puede ser el primer paso para sanar.
- Esta guía es un acompañamiento inicial. Si lo necesitas, busca tus redes de apoyo o espacios profesionales que te den seguridad y confianza.
- Recuerda todo lo que aprendiste en Reinserta.





Primeros auxilios para el corazón

Guía rápida para acompañar a niñas, niños y adolescentes en momentos difíciles.