

¿Por qué es tan importante pedir ayuda?

Buscar ayuda no es un signo de debilidad, sino de fortaleza y conciencia personal.

Un profesional puede ofrecerte herramientas para regular tus emociones, tomar decisiones, afrontar lo ocurrido y recuperar el equilibrio.



“Pedir ayuda no es rendirse, es negar a rendirse”

LINEA DE LA VIDA 800 911 2000



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES



Tamaulipas
Gobierno del Estado



Secretaría
de Salud

GUÍA RÁPIDA DE APOYO | EN UNA CRISIS PSICOLÓGICA |

**“NO ESTÁS SOLO,
PEDIR AYUDA ES UN ACTO
DE FORTALEZA”**



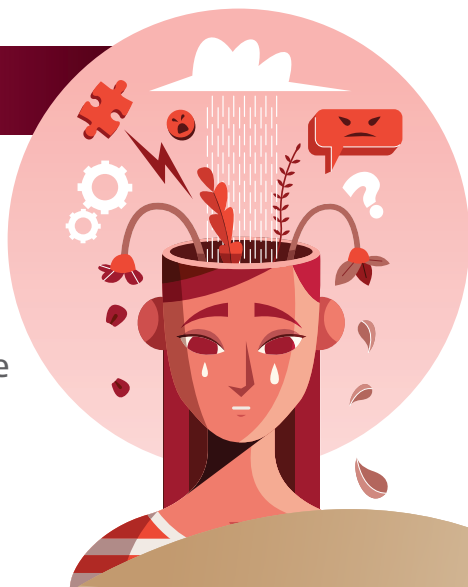
ATENCIÓN Y MANEJO DE CRISIS PSICOLÓGICA

¿QUÉ ES UNA CRISIS PSICOLÓGICA?

Es un momento de intensa angustia, miedo, tristeza o descontrol emocional que sobrepasa la capacidad de afrontamiento de la persona. Puede ser causada por situaciones traumáticas, pérdidas, accidentes, desastres, conflictos o enfermedades.

SEÑALES DE ALERTA:

- Sensación de perder el control
- Llanto inconsolable o bloqueo
- Pensamientos de hacerse daño o dañar a otros
- Dificultad para respirar, temblores, palpitaciones
- Aislamiento repentino



RECOMENDACIONES GENERALES

Mantener la calma, sé empático, no juzgues, brinda apoyo emocional básico, no minimices la situación y busca ayuda profesional cuando sea necesario.

QUÉ HACER EN CASO DE CRISIS?

MANTÉN LA CALMA

Respira profundo y habla con voz tranquila.

ACOMPaña, NO JUZGUES

Escucha sin minimizar lo que siente

LLEVA A UN LUGAR SEGURO

Aleja de riesgos físicos o detonantes

APLICA TÉCNICAS DE CONTENCIÓN BREVE:

Respirar
contando
hasta 4

Nombrar 5 cosas que se ven, 4 que se tocan,
3 que se oyen, 2 que se huelen, 1 que se
saborea (técnica de anclaje 5-4-3-2-1)

CONTACTA AYUDA PROFESIONAL

Psicólogo, médico o línea de emergencia.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA APOYAR A ALGUIEN QUE ESTE ATRAVESANDO POR UNA CRISIS?

- Acercamiento, acompañamiento y seguridad a la persona en crisis
- Escucha Activa (Permitir que exprese lo que siente, sin juzgar). Mostrar empatía y comprensión.
- Validación Emocional. (Aceptar sus emociones como válidas, sin minimizar lo que siente).
- Orientación Clara y Sencilla.
- Restablecimiento de Control (Ayudarle a identificar cosas que sí puede controlar)
- Activación de Recursos (Contactar familiares, amigos o redes de apoyo).
- Canalización a Servicios Especializados

