

KIT PRIMEROS AUXILIOS



tr-ce

GUARDIANES
SALVAVIDAS

AC VISUAL
FILMS

TIC

Este kit es una guía de acción inmediata para usar cuando las emociones (como la ansiedad, el pánico o la rabia intensa) te desbordan. Tu objetivo es simple: detener la escalada emocional y reconectar con el presente.

LA REGLA DE ORO:



No tomes ninguna decisión importante, no envíes mensajes impulsivos ni intentes "solucionar" el problema hasta que hayas dedicado **10 minutos** a aplicar al menos dos de estas herramientas.

1. CONTENCIÓN INMEDIATA

(ANCLAJE RÁPIDO)

Usa estas técnicas para interrumpir el ciclo de pánico o ansiedad intensa, anclándose en el cuerpo y el presente.

ANCLAJE 5-4-3-2-1:



- **5** cosas que puedes **ver** ahora.

- **4** cosas que puedes **tocar** (texturas, el suelo, tu ropa).





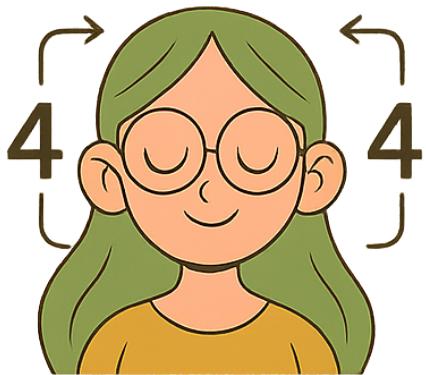
- **3** cosas que puedes **escuchar** (ruidos de fondo, tu respiración).

- **2** cosas que puedes **oler**.



- **1** cosa que puedes **saborear** (agua, chicle, el sabor de tu boca).

RESPIRACIÓN CUADRADA



Este ejercicio calma tu sistema nervioso. **Inhala** contando hasta 4; **aguanta** el aire contando hasta 4; **exhala** contando hasta 4; mantén los pulmones vacíos contando hasta 4. Repite este ciclo al menos 4 veces..



CHOQUE DE TEMPERATURA:

Coloca un paño helado, una bolsa de hielo o tus manos en agua muy fría sobre tu **nuca** o **muñeca** por 30 segundos. El cambio brusco de sensación física ayuda a distraer al cerebro de la emoción intensa.



LIBERACIÓN MUSCULAR:

Tensa todos los músculos de tu cuerpo (puños, brazos, piernas, estómago) al máximo, contando hasta **10**. Luego, suelta el aire y la tensión de golpe. Repite 3 veces.

2. REDIRECCIÓN Y DESVÍO DE LA MENTE

Una vez que la intensidad ha bajado un poco, usa estos pasos para cambiar el foco de tu atención.



MOVIMIENTO RÁPIDO:

Sal de la habitación donde te encuentras o, si no puedes, camina vigorosamente en el sitio por **5 minutos**. El movimiento físico ayuda a liberar la energía acumulada por el estrés.



DIARIO DE DESAHOGO (SIN CENSURA):

Escribe o teclea todo lo que sientes, sin preocuparte por la gramática ni la lógica. **Comprométete a no releerlo** hasta el día siguiente o a destruirlo inmediatamente. El objetivo es vaciar la emoción, no analizarla.



LA PLAYLIST DE EMERGENCIA:

Escucha una canción que sepas que te trae una sensación de seguridad o tranquilidad. Escúchala solo una vez, pues el objetivo es una intervención corta.



GUARDA LA PANTALLA:

Si la crisis emocional se intensificó por el celular o las redes sociales, guárdalo por al menos **15 minutos**. Si necesitas usarlo, abre una aplicación simple (como un juego breve) que no requiera interacción social o lectura.

3. CONEXIÓN DE SEGURIDAD

Si la crisis persiste, es hora de buscar ayuda externa.



Llama a tu Contacto de Seguridad: Comunícate con tu persona de confianza (amigo, familiar, terapeuta). Si te sientes incapaz de hablar, puedes enviar un mensaje de texto preestablecido como: "Necesito ayuda, estoy usando mi kit de emergencia."

Necesito
ayuda,
estoy
usando
mi kit de
emergencia



Línea de Ayuda Profesional:
Si no tienes a quién recurrir o si la situación es una emergencia, llama de inmediato a la línea de apoyo gratuito.



Recuerda: Marcar el **106** (Línea de Salud Mental de Bogotá y otras regiones) o el **123** (Línea Única de Emergencias) es un acto de fortaleza. Estás activando ayuda.