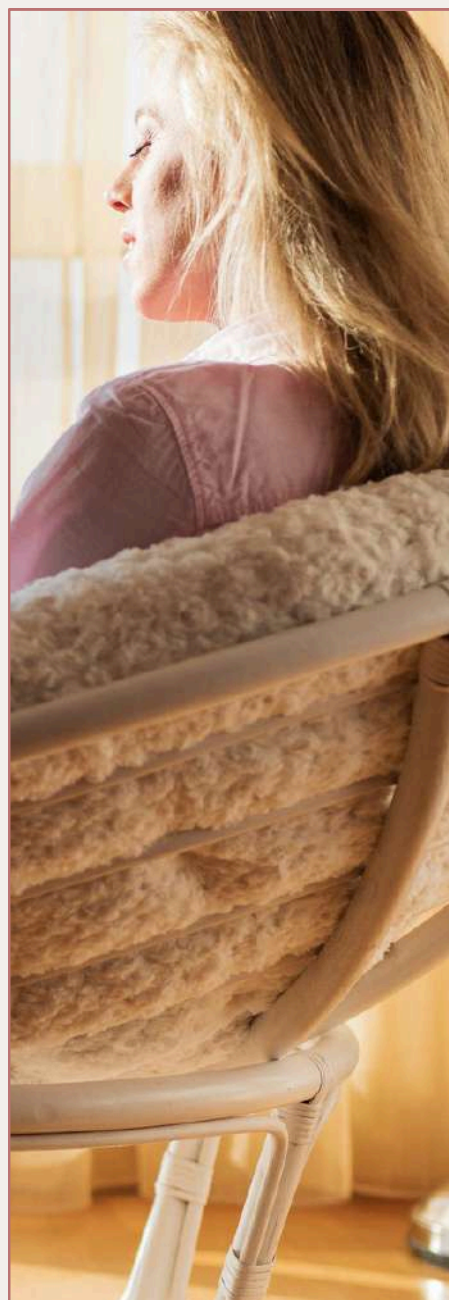
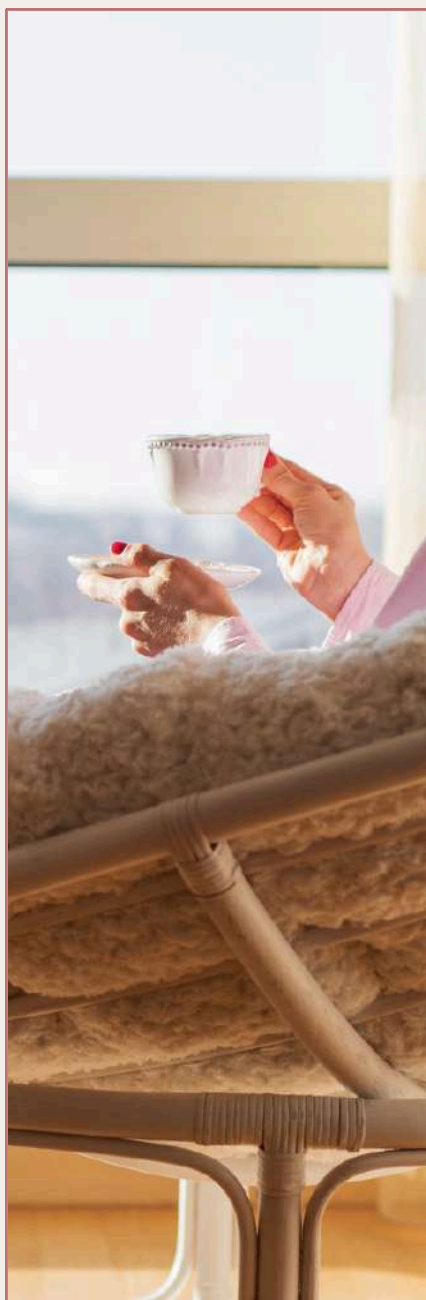


KIT DE EMERGENCIA EMOCIONAL

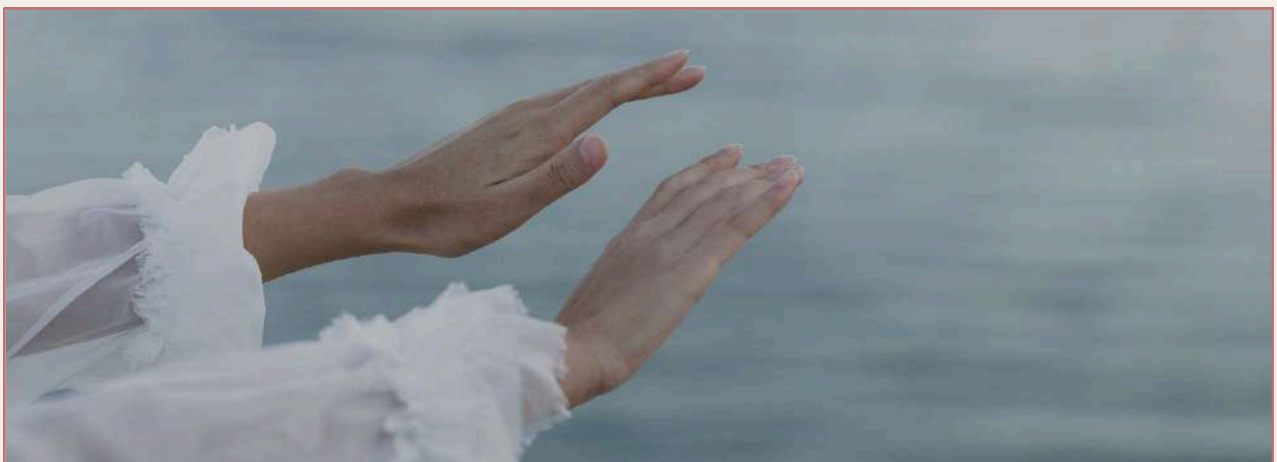


AMPARO CALANDÍN

INSTRUCCIONES KIT EMOCIONAL

Este kit está diseñado para que lo utilices en tu propio ritmo y según tus necesidades. Aquí te explico cómo puedes sacar el máximo provecho:

- Ejercicios individuales: Estos ejercicios son sencillos y pensados para que los hagas tú sola, en cualquier momento y lugar donde sientas que necesitas calma y estabilidad. Encontrarás prácticas de respiración, mindfulness y otras herramientas para relajar el cuerpo y la mente.
- Ejercicios en grupo: Algunos ejercicios son perfectos para hacer en compañía. Puedes compartir estos momentos con tu familia, amigos o cualquier persona cercana. En momentos de crisis, sentirnos apoyados y en comunidad nos ayuda mucho. Estos ejercicios en grupo están diseñados para fortalecer la conexión y ayudarse mutuamente a encontrar un espacio de apoyo emocional.
- Consejos para sacar el máximo provecho :
 - Lee cada sección con calma y dedica tiempo a probar los ejercicios. Puede que algunos te gusten más que otros, así que elige los que mejor te funcionan.
 - Mantén una rutina: intenta realizar alguno de estos ejercicios cada día, especialmente los de respiración o mindfulness, que ayudan a estabilizar tu ánimo y mantener una sensación de control.
 - Comparte este kit: Si conoces a alguien que también está pasando por un momento difícil, puedes recomendarle este kit. Compartir estas herramientas puede hacer una gran diferencia y ayudar a otros a sentirse acompañados.



¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una serie de pasos simples para ofrecerte calma y apoyo inmediato en este momento delicado que estás pasando.

Están diseñados para ayudarte a sentirte segura, comprendida y acompañada, facilitando la estabilidad emocional.



LOS 3 PASOS QUE TE LLEVARÁN AL EQUILIBRIO

Querida amiga, sé que este momento es muy difícil, y quiero recomendarte unos pasos sencillos para ayudarte a encontrar un poco de calma y apoyo emocional tras lo que ha pasado. Estos primeros auxilios psicológicos están aquí para acompañarte, paso a paso, en el proceso de sentirte más tranquila y segura.

- **1. Seguridad y tranquilidad. Creando un espacio de tranquilidad**

Busca un lugar donde puedas estar un momento en calma, ya sea en casa o en un espacio seguro. Respira profundo unas cuantas veces, permitiendo que tu cuerpo se relaje poco a poco. Imagina que este espacio es tu refugio, donde puedes dejar las preocupaciones a un lado unos minutos. Este pequeño momento es sólo para ti.

- **2. Escucha Activa. Escúchate y escucha a los demás sin juzgar**

Si estás con personas cercanas, intenta escuchar con paciencia y empatía cuando hablen de lo que han vivido. Permite que expresen sus emociones libremente, sin sentir que tienes que responder o resolver sus problemas.

Si puedes, crea un momento con amigas o familiares donde cada una pueda compartir cómo se sienten. Cuando una persona expresa, los demás solo escuchan y ofrecen su apoyo desde el corazón. A veces, solo ser escuchadas nos ayuda a sanar.

- **3. Conexión con apoyo**

Piensa en las personas que pueden darte un poco de compañía o ayuda práctica en este momento. Quizás puedas contar con familiares, amigas o vecinos cercanos. Y si sientes que necesitas más ayuda, recuerda que hay grupos y servicios de apoyo que están ahí para acompañarte. No estás sola.



ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y EL MIEDO

Aquí tienes algunas estrategias prácticas para aliviar el estrés y el miedo. Estos ejercicios están pensados para que puedas hacerlos tanto sola como en grupo, con familia o amigas, para que juntas podáis encontrar momentos de calma y apoyo.

1. Validación emocional

- Reconoce y acepta tus emociones: A veces, solo necesitamos permitirnos sentir lo que estamos pasando sin juzgarlo. Es normal sentir miedo, tristeza o frustración, y reconocerlo nos ayuda a empezar a procesarlo.
- Ejercicio en grupo: "Expresando cómo me siento": Si puedes, reúnete en un pequeño grupo con amigas, y tómate un momento para que cada una comparta cómo se siente. Escuchar sin opinar ni interrumpir. Solo escuchar desde el corazón ayuda a liberar esas emociones.

2. Técnica del Reenfoque Positivo

- Ejercicio de Visualización : Si te sientes abrumada, cierra los ojos, respira profundo y visualiza un lugar o momento que te dé paz. Puede ser una imagen de la naturaleza, una sonrisa de alguien querido o un recuerdo feliz. Mantén esa imagen en tu mente unos minutos, dejándote llevar por esa sensación de calma.
- Ejercicio en grupo : En grupo, cada una puede compartir una imagen o recuerdo positivo. Luego, imaginar juntas ese lugar o recuerdo, tomando un momento para reconectar con esa paz.

3. Establecimiento de Rutinas Positivas

- La importancia de las rutinas: Tener una pequeña rutina diaria te ayudará a recuperar un poco de estabilidad y calma. Incluir momentos para descansar, comer bien y realizar alguna actividad que disfrutes ayudará a reducir la ansiedad.
- Ejercicio en grupo: Crea un horario familiar: Si puedes, organiza junto a tu familia un horario que incluya tiempos de descanso, comidas y alguna actividad entretenida como jugar a algún juego o un momento de relajación. Este horario les dará un sentido de normalidad y apoyo mutuo.



Después de lo que hemos vivido, sé lo importante que es sentirnos acompañadas y escuchadas. Aquí te propongo algunos grupos que ayudan a fortalecer la resiliencia, tanto en familia como entre amigas o personas cercanas. También quiero contarte que estamos organizando grupos de apoyo presenciales y online, dirigidos por psicólogos, para que puedas compartir y gestionar esta situación de la mejor manera posible. Estoy aquí para ayudarte a dar cada paso hacia adelante, y recuerda: no estás sola.

1. Círculos de Escucha y Apoyo

- Cómo crear un espacio de escucha en grupo: Reúne a tus familiares o amigas y sentaros en un círculo donde todas/os os podáis veros cómodamente. En este espacio, cada una/o tendrá un turno para hablar sobre cómo os sentís, mientras los demás escuchan sin interrumpir ni opinar.
- Instrucciones : La clave de esta actividad es escuchar con empatía y apoyo. Cuando sea tu turno, comparte lo que necesites expresar. Si estás escuchando, solo hazlo con respeto y comprensión; Recuerda que en este círculo estamos todos aquí para apoyarnos mutuamente.

2. Expresión Emocional a través del Arte

- Ideas para expresar las emociones: A veces es más fácil plasmar nuestras emociones con colores y formas que con palabras. Dibuja, pinta o escribe lo que sientas; cada color o palabra puede ayudar a soltar un poco del peso emocional.
- Ejercicio para niños y adultos: Crear un mural de emociones: Si estás con niños o en familia, podéis hacer juntos un mural de emociones. Cada uno puede usar los colores y palabras que desee para expresar cómo se siente. Podéis hacerlo en una hoja grande o en varias hojas pequeñas y colgarlas en un espacio común. Ver esos colores y mensajes en conjunto os ayudará a sentirlos conectados y comprendidos

3.- Grupos de Apoyo Presenciales y Online

- Estoy organizando grupos de apoyo, tanto presenciales como online, donde profesionales de la psicología estaremos allí para guiaros y acompañaros en este proceso. Estos grupos son espacios seguros para expresar vuestras emociones, aprender estrategias de gestión del estrés y fortalecer la resiliencia en compañía de otras personas que también están pasando por lo mismo.

Si quieres unirte a alguno de estos grupos, no dudes en contactarme. Estoy aquí para ofrecerte el apoyo y el acompañamiento que necesitas en este momento.



Aquí te dejo algunos consejos prácticos para cuidar de ti misma cada día. Son pasos sencillos, pero pueden ayudarte a sentirte un poco mejor y a encontrar algo de calma en esta situación tan complicada.

- **1. Consejos para el Día a Día**

Rutinas de autocuidado : Intentar mantener una rutina básica de descanso, alimentación y momentos de relajación puede hacer una gran diferencia. Pequeños momentos para ti te ayudarán a sentirte más equilibrada.

Ejercicio práctico : Haz una lista de "Mis Momentos de Autocuidado", donde apuntes prácticas simples que te aporten bienestar, como hacer una relajación, tomar un té o leer un libro. Así recordarás dedicarte un ratito cada día.

- **2. Consejos para dormir mejor**

Dormir bien es clave para recuperar la energía. Antes de dormir, prueba técnicas de relajación como la respiración profunda o escuchar música tranquila. Establecer una rutina para acostarte y levantarte a la misma hora también ayuda a regular el sueño.

- **3. Cómo limitar la exposición a las noticias**

Escuchar demasiadas noticias puede aumentar el estrés y la ansiedad. Intenta limitar el tiempo que dedicas a ver información sobre la crisis. Puedes informarte una o dos veces al día, pero después, intenta enfocarte en otras actividades que te relajen y distraigan.



El mindfulness es una práctica que nos ayuda a conectar con el momento presente, permitiéndonos reducir el estrés, mejorar nuestro estado de ánimo y encontrar calma en situaciones de dificultad. Tras una catástrofe como la que has vivido, dedicar unos minutos al día a la meditación puede marcar una gran diferencia en cómo gestionamos nuestras emociones y pensamientos.

Para acompañarte en este camino, vamos a colaborar con la aplicación Petite Bambou , que te ofrecerá meditaciones guiadas y ejercicios de mindfulness adaptados a cada día. Esta aplicación es una gran aliada para empezar a meditar, ya que propone prácticas sencillas y accesibles, incluso si nunca has meditado antes.

Aquí tienes un plan de 15 días para comenzar con el mindfulness, paso a paso. Con cada día, irás desarrollando tu capacidad para relajarte y encontrar tranquilidad, usando el apoyo de la aplicación Petite Bambou.

Plan de 15 Días para Empezar a Meditar con Mindfulness

Semana 1: Explorando la Respiración y la Calma

Día 1: Introducción al mindfulness

- Usa la aplicación para hacer una meditación breve de introducción (5 minutos). Enfócate en conectar con tu respiración y dejar que los pensamientos vayan y vengan sin juzgarlos.

Día 2: Atención en la Respiración

- Realice una meditación centrada en la respiración (5 minutos). Simplemente observa el flujo de tu respiración, sin intentar controlarlo.

Día 3: Escaneo Corporal

- Haz un escaneo corporal de 10 minutos con la aplicación. Recorre mentalmente cada parte de tu cuerpo, observando cómo se siente, desde los pies hasta la cabeza.

Día 4: Observando los Pensamientos

- Practica una meditación donde observes tus pensamientos como si fueran nubes que pasan. Observa sin engancharte en ellos (5-10 minutos).

PRACTICA MINDFULNESS PARA ENCONTRAR LA PAZ INTERIOR

Día 5: Conectando con el Momento Presente

- Dedica 10 minutos a una meditación que te invita a observar lo que sucede a tu alrededor y dentro de ti sin juzgar. Siente los sonidos, sensaciones y respiraciones.

Día 6: Mindfulness en Movimiento

- Prueba una caminata consciente. Con la aplicación, haz una práctica de mindfulness en movimiento, poniendo atención a cada paso, al contacto de tus pies con el suelo y tu respiración.

Día 7: Reflexión y gratitud

- Haz una pausa para reflexionar sobre cómo te tiene sentido en estos primeros días de práctica. Termina el día con una meditación de gratitud en la aplicación (5 minutos).



Petit BamBou



Semana 2: Profundizando en el Mindfulness y el Autocuidado

Día 8: Profundizando en el Escaneo Corporal

- Haz una meditación de escaneo corporal más profunda (10 minutos), notando cómo te sientes en cada parte del cuerpo y permitiendo que se relaje.

Día 9: Observación de las Emociones

- Realiza una meditación centrada en observar tus emociones. Nota cómo se sienten en el cuerpo, sin juzgarlas ni tratar de cambiarlas (10 minutos).

Día 10: Respiración Profunda

- Practique una respiración profunda y pausada (5-10 minutos). Usa la técnica 4-7-8: Inhala en 4 segundos, retén en 7 y exhala en 8, con la guía de la aplicación.

Día 11: Mindfulness en la Rutina Diaria

- Intenta incorporar mindfulness en una actividad cotidiana, como cocinar o tomar una taza de té. Hazlo con plena atención y presencia.

Día 12: Aceptación y Autocompasión

- Realiza una meditación de autocompasión. Permítete sentir compasión por ti misma, tratándote con la misma amabilidad que mostrarías a una amiga (10 minutos).

Día 13: Enfocarse en los Sonidos

- Haz una meditación donde observes los sonidos a tu alrededor. Escucha sin juzgar ni identificar cada sonido; simplemente déjalos fluir (5-10 minutos).

Día 14: Practicando el Soltar

- Practica una meditación de "dejar ir", enfocándote en soltar pensamientos y tensiones que ya no necesitas (10 minutos).

Día 15: Reflexión Final

- Tómate un momento para reflexionar sobre tu experiencia en estos 15 días. Haz una meditación breve de gratitud y, si lo deseas, establece una pequeña intención para continuar tu práctica de mindfulness en el futuro.



Aquí tienes una lista de contactos útiles en caso de que necesites apoyo. Guarda estos números para acceder rápidamente a la ayuda que puedas necesitar, tanto para ti como para quienes te rodean.

Teléfonos de emergencia

- **Emergencias Generales (Policía, Bomberos, Ambulancia) : 112**
 - Este es el número único de emergencias para situaciones de riesgo grave. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana y gratuito.
- **Cruz Roja Española (Asistencia en emergencias y rescate) : 900 22 11 22**
 - Línea de ayuda en emergencias, especialmente para apoyo en desastres naturales y situaciones críticas.

Apoyo Psicológico y Asistencia Social

- **Asociación de Psicólogos de Emergencias: 670 59 97 55**
- **Psicolog@s sin fronteras: 96 045 02 30**
- **Centro de Coordinación de Emergencias de la Generalitat Valenciana : 96 342 80 80**
 - Ofrece información sobre refugios, evacuaciones y recursos disponibles en la zona afectada por la DANA.

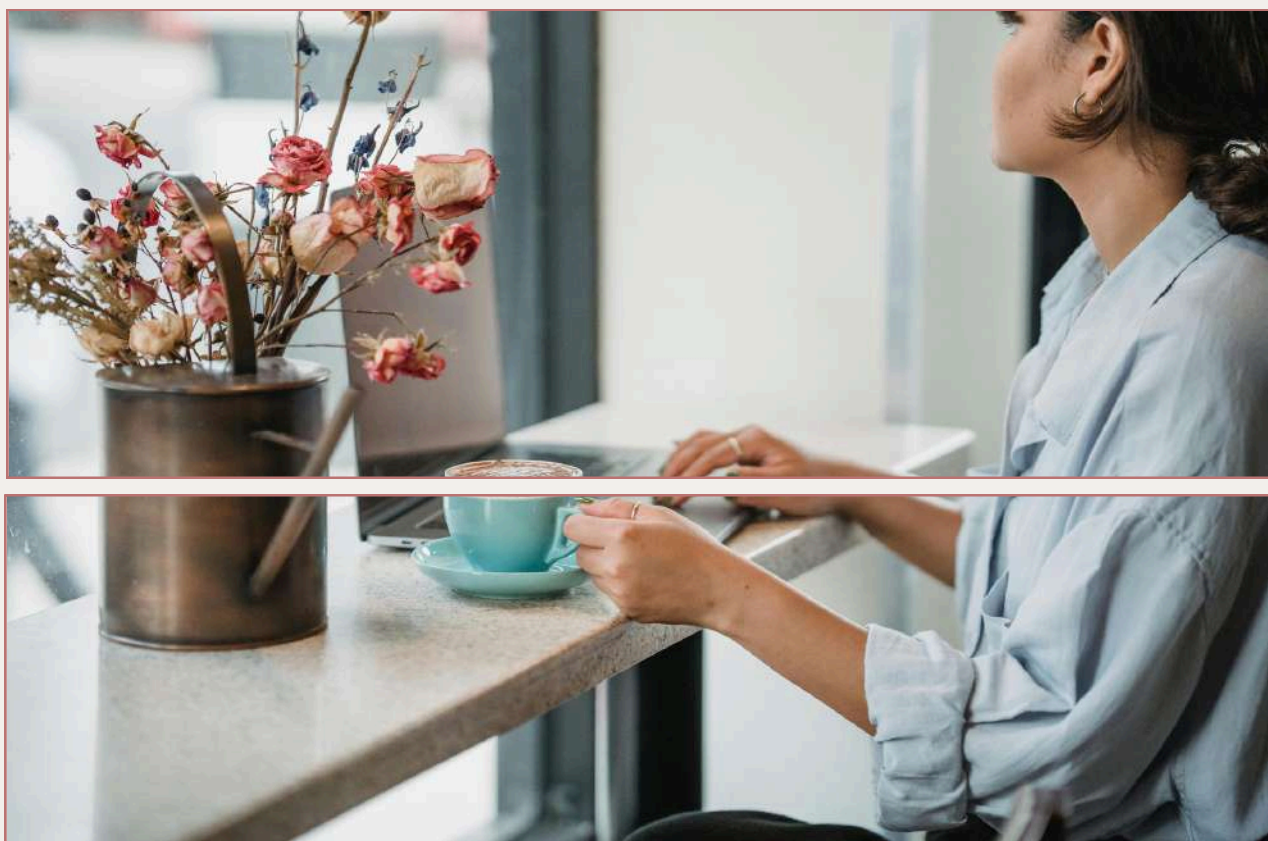
SI TÚ ESTÁS BIEN, TODO ESTARÁ BIEN

Sé que estás viviendo un momento complicado, y quiero que recuerdes algo importante: no estás sola. Aunque ahora todo parezca confuso y difícil, es posible encontrar pequeños momentos de calma, y quiero que sepas que cuentas con una comunidad que está aquí para apoyarte.

Este kit que tienes en tus manos es un recurso para ti, pensado para que puedas recurrir a él siempre que lo necesites. Úsalo en cualquier momento en que sientas ansiedad, miedo o simplemente necesitas un poco de orientación para cuidar de ti misma. Cada paso que tomes hacia tu bienestar, por pequeño que sea, es valioso.

El autocuidado es un proceso, no tienes que resolverlo todo de inmediato; Simplemente permítete avanzar poco a poco.

Recuerda que muchas personas están aquí para ayudarte. Juntas, podemos encontrar fuerzas y apoyo para superar este momento.



RECUERDA QUE CADA PEQUEÑO MOMENTO DE ATENCIÓN
Y CALMA QUE TE REGALAS. ES UN PASO HACIA EL
BIENESTAR. ÉSTE ES SOLO EL COMIENZO DE UN CAMINO
HACIA LA PAZ INTERIOR. QUE SIEMPRE ESTÁ DISPONIBLE
PARA TI.