

Cuando no sabes cómo estar

Guía breve para atravesar momentos de crisis con cuidado, fe y acompañamiento

Esta guía no reemplaza la atención profesional ni los servicios de emergencia. Fue pensada para ofrecer orientación simple y cuidado inicial en momentos difíciles.

Antes de empezar

Cuando ocurre algo doloroso, inesperado o profundamente amenazante, muchas personas sienten que no saben cómo estar, qué sentir, qué pensar o qué hacer primero. Esta guía nace para acompañar esos primeros momentos con palabras simples, recursos concretos y una mirada de fe que no niega el dolor.

No es necesario leerla de corrido. Puedes ir directamente a la sección que más necesites hoy.

Idea central

En una crisis, sanar no empieza entendiendo todo. A veces empieza simplemente por no atravesarlo solo.

1. Primero: lo que sientes tiene sentido

En una crisis, es normal sentirse confundido, angustiados, desconectados, irritables, con miedo, con ganas de llorar o incluso sin poder sentir nada. No significa que estés fallando. Significa que tu mente y tu cuerpo están intentando procesar algo que supera tus recursos habituales.

- No estás exagerando.
- No tienes que estar fuerte todo el tiempo.
- No saber qué sentir también es una forma de estar impactado.
- Tu cuerpo puede estar reaccionando antes de que tu mente encuentre palabras.

Para recordar

Lo que sientes tiene sentido. No necesitas juzgar tu reacción para empezar a cuidarte.

2. Qué puede pasar en el cuerpo durante una crisis

El sistema nervioso puede activarse para protegerte. Por eso algunas reacciones físicas y emocionales pueden aparecer aunque no las elijas.

- Palpitaciones, opresión en el pecho o nudo en la garganta.
- Temblores, tensión muscular o cansancio extremo.
- Dificultad para dormir o necesidad de dormir mucho.
- Llanto, irritabilidad, hipervigilancia o sensación de estar en alerta.
- Sensación de irrealidad, bloqueo o desconexión.
- Necesidad de mirar noticias todo el tiempo o dificultad para dejar de pensar en lo ocurrido.

Tu cuerpo no está fallando

Está intentando protegerte. Primero necesitamos ayudarlo a bajar la alerta para después poder pensar con más claridad.

3. Qué hacer cuando la angustia sube

En los primeros minutos de angustia intensa, no siempre sirve razonar demasiado. Primero regulamos. Después pensamos.

- Apoya ambos pies en el piso y nota el contacto con el suelo.
- Respira más lento de lo que tu miedo te pide. Exhala un poco más largo que la inhalación.
- Nombra cinco cosas que ves, cuatro que puedes tocar, tres que escuchas, dos que olés y una que sabores.
- Toma agua o come algo simple si hace muchas horas que no lo haces.
- Busca una persona segura y dile: “Necesito compañía, no soluciones”.
- Aléjate unos minutos de imágenes, videos o noticias si sentís que te desbordan.
- No tomes decisiones importantes en el pico de angustia.

Frase ancla

Ahora solo necesito dar el próximo paso. No tengo que resolver todo en este momento.

4. Cómo cuidar el consumo de noticias y redes

Estar informado puede ayudar. Estar expuesto sin límite puede dañar. No necesitas mirar todo el dolor para demostrar que te importa.

- Elige una o dos fuentes confiables.
- Evita mirar videos impactantes repetidamente.
- No consumas noticias justo antes de dormir.
- No compartas información que no esté confirmada.
- Permítete pausas sin culpa.
- Recuerda que descansar un rato no significa dejar de amar ni dejar de acompañar.

5. Cómo acompañar a niños, adolescentes o familiares sensibles

Los niños y adolescentes no necesitan todos los detalles. Necesitan adultos disponibles, honestos y regulados.

- Explica lo ocurrido con palabras simples y acordes a la edad.
- No ocultes todo, pero tampoco sobreexpongas.
- Valida sus preguntas y emociones.
- Evita prometer lo que no puedes asegurar.
- Repite: “Estoy con vos. Vamos a atravesar esto juntos”.
- Cuida que no queden solos mirando imágenes fuertes.

Para decirles

No tengo todas las respuestas, pero estoy contigo. Puedes preguntarme, llorar, enojarte o quedarte en silencio. No estás solo.

6. Cómo pedir ayuda sin sentir culpa

En momentos de crisis muchas personas sienten que no deberían molestar o que hay otros que están peor. Pero pedir ayuda no te hace débil. No necesitas estar al límite para hablar con alguien.

- “¿Puedes quedarte un rato conmigo?”
- “Necesito hablar, no necesito soluciones.”
- “¿Puedes orar conmigo?”
- “Hoy no estoy pudiendo manejar esto solo/a.”
- “¿Me ayudas a ordenar qué hacer primero?”

Permiso

Puedes pedir compañía, oración, escucha, orientación o ayuda práctica. El dolor no fue diseñado para atravesarse en soledad.

7. Qué decirle a alguien que está sufriendo

Acompañar no es tener la frase perfecta. Muchas veces, lo más sanador es una presencia segura, humilde y disponible.

Frases que ayudan	Frases a evitar
Estoy aquí.	Todo pasa por algo.
Te escucho.	Tienes que ser fuerte.
No tienes que explicar todo ahora.	No llores.
Lo que sentís tiene sentido.	Hay gente peor.
¿Qué necesitas en este momento?	Dios sabe por qué lo permite.
¿Quieres que oremos juntos?	Ten fe y no te angusties.
No estas solo/a.	Ya va a pasar, no pienses más.

8. Fe en medio de la crisis

La fe no elimina automáticamente el impacto del dolor. Orar no siempre cambia de inmediato lo que sentimos, pero puede ayudarnos a no atravesarlo solos. Dios no se escandaliza por nuestra angustia. También podemos orar desde el llanto, la confusión y el cansancio.

“Cercano está el Señor a los quebrantados de corazón.” — Salmo 34:18

“Lloren con los que lloran.” — Romanos 12:15

Oración breve

Señor Jesús, hoy no sé cómo estar. Mi mente está cansada y mi cuerpo está en alerta. Te pido que me sostengas, que traigas paz a mi interior, que me ayudes a dar el próximo paso y que me rodees de personas que puedan acompañarme. Amén.

9. Cuándo buscar ayuda profesional o urgente

Pedir ayuda profesional es una forma de cuidado. Busca apoyo especializado si algunas de estas señales aparecen o se sostienen en el tiempo:

- No puedes dormir durante varios días.
- La angustia te desborda la mayor parte del tiempo.
- Tienes ataques de pánico frecuentes.
- No puedes realizar tareas básicas.
- Sentís culpa extrema, desesperanza intensa o desconexión persistente.
- Aparecen pensamientos de hacerte daño.

- Estás cuidando a otros, pero vos ya no puedes sostenerte.
- Sientes que necesitas evaluación profesional o médica.

Importante

Si hay riesgo de vida, ideas de suicidio, violencia o peligro inmediato, busca ayuda urgente en servicios de emergencia, líneas de crisis o personas cercanas que puedan acompañarte ahora.

10. Próximos pasos para hoy

Hoy no tiene que resolver toda tu vida. Hoy puedes empezar por algo pequeño y posible.

- Toma agua.
- Come algo simple.
- Respira lento durante un minuto.
- Escríbele a una persona segura.
- Apaga las noticias por un rato.
- Ora con palabras simples.
- Descansa si puedes.
- Pedí ayuda si la necesitas.
- Haz solo el próximo paso.

Cierre

En una crisis, no necesitas atravesarlo todo solo. Un paso pequeño, acompañado y cuidado, también puede ser una forma de esperanza.

PsySon

Cuidado, fe y acompañamiento en tiempos difíciles