



GUÍA DE SUPERVIVENCIA EMOCIONAL:

¿Qué hacer cuando tu entorno se pone violento?

Hola. Si te sientes rar@, asustad@, o simplemente fuera de lugar por los eventos recientes queremos que sepas algo importante: no estás solo y no eres el único. Cuando pasan cosas violentas a nuestro alrededor, nuestra mente reacciona para protegernos.

Aquí te explicamos qué está pasando y cómo puedes ayudarte a ti mism@ y a tus compañer@s o seres queridos.

1. Identifica qué siente tu cuerpo y tu mente

Es normal que después de un hecho violento, sientas cosas que antes no estaban ahí. A esto le llamamos **"reacciones esperables"**:

Andar "vigilante": Estar muy alerta, saltar con cualquier ruido o sentir que algo malo va a pasar en cualquier momento (hipervigilancia).

Humor de perros: Sentirte irritado, con ganas de discutir o con mucho enojo.

Cuerpo cortado: Dolores de cabeza, tensión en el cuello o nudos en la panza.

Mecanismo de defensa: Si sientes que "no te importa" o haces chistes sobre el tema, puede ser tu mente tratando de que el miedo no te gane (normalización defensiva).

Dato importante: es normal sentir todo esto después de un hecho violento

2. El "Kit de Primeros Auxilios" para tu mente

No puedes controlar lo que pasa afuera, pero sí cómo lo procesas:

Regulación inmediata

La técnica del 4-4-4: Si sientes que el corazón te va a mil, inhala por la nariz 4 segundos, mantén el aire 4 segundos y exhala lento por la boca en 4 segundos (cómo si inflaras un globo). Esto "resetea" tu sistema y te sentirás mejor.

Cierra el feed: Limita el tiempo que pasas viendo videos sobre lo ocurrido o algo violento en TikTok o Insta. Ver imágenes crudas repetitivamente genera "angustia" (aunque no te pasó directamente a ti).

Recupera el control

No rompas tu rutina: Trata de dormir, comer y bañarte a tus horas de siempre. Las rutinas le dicen a tu cerebro que aún hay orden en tu mundo.

Pausa antes de actuar: No tomes decisiones importantes (como discutir o pelearte con alguien) cuando estés muy alterado.

Cero rumores: Si te llega un audio video o imagen alarmista al WhatsApp, no lo compartas. Los rumores aumentan el miedo colectivo.

3. ¿Cómo ayudar a tus amigos y familia?

Valida, no minimices: Si un amigo te dice que tiene miedo, no le digas "no seas exagerado". Solo dile: "Te entiendo, yo también me siento así".

Evita el alcohol o sustancias: A veces parece que ayudan a "olvidar", pero en realidad solo empeoran la ansiedad a largo plazo.

Habla: La palabra es el mejor regulador. Contar cómo te sientes con alguien de confianza ayuda a que el trauma no se quede "atorado".

Señales de alerta (¡Busca ayuda ya!)

Si notas esto en ti o en un amigo, es momento de hablar con algún adulto responsable:

- No puedes dormir nada por varios días.
- Tienes ataques de pánico (sientes que te vas a morir o que no puedes respirar).
- Tienes pensamientos de hacerte daño o de que "ya nada vale la pena".
- Te sientes desorientado o no sabes dónde estás.

Recuerda:

Sentirse mal después de un evento violento es una respuesta normal a una situación anormal. No tienes que poder con todo tú sol@.