# GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO Y SALUD MENTAL
## ante eventos violentos

En momentos de incertidumbre y violencia colectiva, nuestra prioridad no es solo la seguridad física, sino también el bienestar emocional de cada persona. Es natural sentirse vulnerable; reconocer nuestras emociones es el primer paso para recuperar la tranquilidad.

## 1. Comprendiendo nuestras reacciones

Ante eventos como enfrentamientos o bloqueos (especialmente cuando son mediáticos), es completamente normal y esperable que su cuerpo y mente reaccionen de formas inusuales, aun en personas que no están directamente expuestas. Esto No son señales de debilidad, sino mecanismos de supervivencia.

- **En el cuerpo:** Tensión muscular, dolores de cabeza, sobresaltos ante ruidos fuertes o cambios en el sueño y apetito.
- **En las emociones:** Miedo persistente, irritabilidad, sensación de irrealidad o pensamientos repetitivos sobre el evento.
- **En la conducta:** Hipervigilancia (revisar constantemente el entorno) o deseo de aislamiento.

**Recuerde:** Estas respuestas suelen disminuir gradualmente en los días siguientes. Permítase sentir sin juzgarse.

## 2. Herramientas de regulación y control

Cuando el entorno parece caótico, retomar pequeñas rutinas puede devolvernos la sensación de seguridad.

**Cuidado del pensamiento e información**

- **Limite la dieta informativa:** Evite el consumo compulsivo de noticias o videos violentos, especialmente antes de dormir. La sobreexposición mantiene al cerebro en estado de alerta máxima.
- **Fuentes oficiales:** Consulte y confíe solo en información verificada para evitar que los rumores alimenten el pánico.
- **Pausas de respiración:** Si siente que la angustia aumenta, practique la técnica 4-7-8:
    1. Inhale por la nariz durante **4** segundos.
    2. Sostenga el aire **7** segundos.
    3. Exhale lentamente por la boca durante **8** segundos.

**Organización en el hogar**

- **Mantenga rutinas:** Procure respetar horarios de comida e higiene. La estructura externa ayuda a la estructura interna.
- **Plan de comunicación:** Acuerde con su familia un protocolo de contacto breve y efectivo para saber que todos están bien.

## 3. El Cuidado de los más vulnerables

Las infancias y adolescencias procesan la violencia de manera distinta. Su seguridad emocional depende de la calma de los adultos a su cargo.

- **Información honesta pero breve:** Explique lo sucedido con palabras sencillas, sin detalles crudos e innecesarios y siempre recalcando que están protegidos.
- **Observe cambios:** Esté atento a irritabilidad, aislamiento, o cambios en los ritmos normales (sueño o alimentación).
- **Validación en adolescentes:** No minimice sus emociones o preocupaciones. Escuche sus opiniones y valide que es válido sentirse preocupado por el entorno social.

## 4. Factores de riesgo y atención especializada

Si usted tiene antecedentes de ansiedad o depresión, es vital reforzar redes de apoyo y no suspender sus tratamientos actuales.

**¿Cuándo buscar ayuda profesional inmediata?**

Es fundamental acudir a un servicio de salud mental si presenta:

- Ataques de pánico incapacitantes o desorientación severa.
- Pensamientos de autolesión o ideación suicida.
- Consumo excesivo de sustancias para "olvidar" o dormir.
- Insomnio persistente que afecta su funcionamiento básico.

## 5. Solidaridad y resiliencia comunitaria

La violencia fractura el tejido social; la solidaridad es el mejor antídoto.

| Acción comunitaria | Impacto positivo |
|---|---|
| **Comunicación** | Reduce la sensación de aislamiento e indefensión. |
| **Frenar rumores** | Evita la propagación del pánico colectivo. |
| **Espacios de diálogo** | Poner en palabras lo vivido ayuda a procesar el trauma social. |

**Mensaje final**

Recordemos que, en tiempos de incertidumbre, el **autocuidado**, la información **responsable** y la **solidaridad comunitaria** se convierten en pilares esenciales para protegernos. La salud mental no solo es un aspecto personal, sino también un componente fundamental de seguridad pública. **Pedir ayuda no debe interpretarse como debilidad, sino como un acto de valentía y responsabilidad.** Nadie tiene que recorrer este camino en soledad: las redes institucionales y comunitarias existen para acompañarnos y brindar apoyo.

Universidad de Guadalajara
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco
SEMS
Sistema de Educación Media Superior