

Acompañar no es tener las palabras correctas

Cinco pasos que funcionan con un niño, con un adulto mayor y contigo mismo.



1 Primero el cuerpo, después las palabras

Nadie puede conversar con el corazón acelerado. Antes de hablar: siéntate a su lado, ofrece agua, baja la voz, quita el ruido.

Si está temblando o respirando rápido, no expliques nada todavía. Solo acompaña en silencio.

2 Pregunta qué necesita, no cómo se siente

EN VEZ DE

"¿Cómo te sientes?" — abruma.

DI

"¿Qué necesitas ahora?" — da control.

Si no sabe qué necesita, ofrece opciones concretas: agua, una llamada, salir a caminar, quedarse callado contigo.

3 No corrijas lo que siente

EN VEZ DE

"No llores", "ya pasó", "hay gente peor" — cierran la conversación.

DI

"Tiene sentido que estés así" — la abre.

El miedo después de un temblor no es un error. Es el cuerpo haciendo su trabajo.

4 Da información honesta y corta

La incertidumbre asusta más que la mala noticia. Di lo que sabes. Di lo que no sabes. Di cuándo vas a saber más.

No prometas que no volverá a temblar. Sí puedes prometer que van a saber qué hacer.

5 Devuelve una tarea

Sentirse útil baja la angustia. A un niño: armar la mochila de emergencia. A un adulto mayor: enseñarte cómo hacía él antes. A un adolescente: encargarse de revisar a los vecinos.

No tienes que arreglarlo. Tienes que estar.

Si algo te supera, llama a la **Línea 106**

Atención psicosocial · 24 horas · gratuita desde fijo o celular · Emergencias: **123**