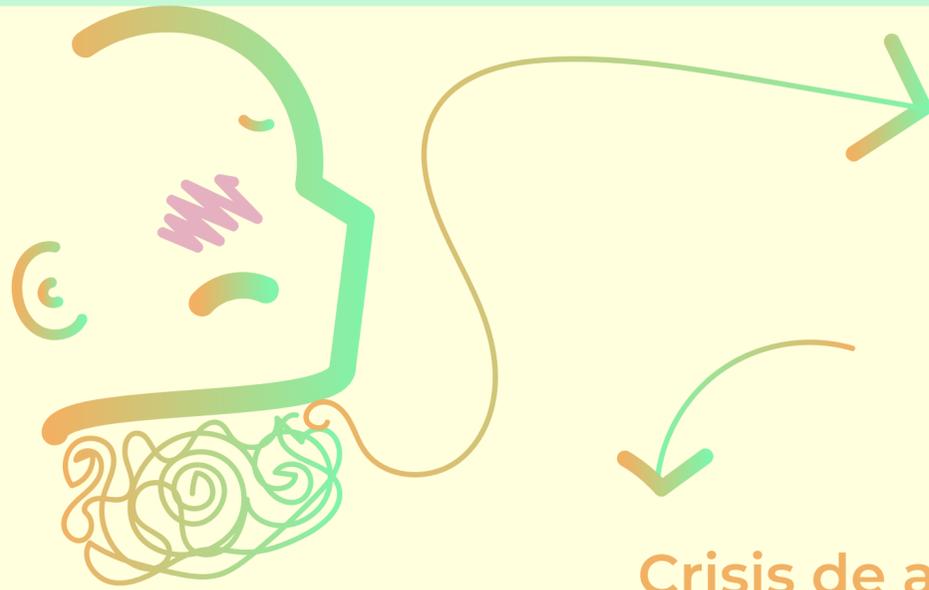


# Guía para acompañar y contener una crisis emocional en niños, niñas, adolescentes o jóvenes

ENMENTAL



## ¿Qué hacer en esos primeros momentos de la crisis?

Padres, madres, cuidadores, docentes o jóvenes pueden usar esta guía de contención para acompañar a una persona que esté experimentando una crisis emocional. Sin embargo, le recomendamos buscar apoyo por parte un profesional de la salud mental.

## Crisis de ansiedad y ataques de pánico

Son episodios agudos donde se experimenta de forma exacerbada e intensa diferentes síntomas de ansiedad como:

Aumento en las pulsaciones del corazón, respiración agitada, sudoración excesiva, hiperventilación, sensación de ahogo, preocupaciones excesivas angustia, desconexión de la realidad y temor a perder el control, a morir o “volverse loco(a)”, entre otros.

Existen diferentes estresores que pueden detonar y desencadenar ansiedad en las personas, por ello las crisis de ansiedad suelen ser el resultado de una acumulación gradual de diferentes eventos estresantes y tener una duración más larga con una intensidad progresiva hasta llegar a la crisis.

Por su parte, los ataques de pánico suelen caracterizarse por tener apariciones súbitas e inesperadas, y transcurrir en episodios de mayor intensidad y corta duración (10-15 minutos).

## Guía de acompañamiento inmediato

1. Procure transmitir calma a través de un tono de voz tranquilo, no se alarme, establezca contacto visual amable con el NNA o joven y tómele de las manos.

2. Aclare que lo que experimenta es temporal, y aunque se sienta muy desagradable pasará pronto.

Anime a seguir su voz y a tomar respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

Es importante que haga su mejor esfuerzo por respirar más despacio. Puede apoyarse con sonidos y aromas relajantes una vez el NNA se sienta un poco más conectado(a) con usted.

3. Genere un espacio de contención y empatía, evitando forzar al NNA a hablar sobre lo que le causó la crisis. Escuche sin juicios y promueva la confianza.

4. En caso de emergencia, contacte a:

Línea 123 en toda Colombia.

Línea 106 en Bogotá, Boyacá y Antioquia

Otras líneas de atención en Colombia:

<https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/08/Directorio-salud-mental-Colombia.pdf>

5. Contacte a los acudientes y acompañe al NNA o joven hasta que pueda estar con un adulto que le brinde apoyo.

6. Recomiende una valoración médica y orientación en salud mental, sugiriendo acudir a los servicios de atención en salud de la EPS o al centro de urgencias más cercano.

7. Sugiera un proceso de acompañamiento en salud mental una vez se haya gestionado la crisis o urgencia, a través de la EPS o con un especialista de confianza.



Somos ENMENTAL, un portal psicoeducativo dedicado a la salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Para más información, visita: <https://www.javeriana.edu.co/enmental>

### Agradecimientos:

Creación: Paula Valentina Ballen, psicóloga.  
Edición y coordinación: Andrea Carolina Bello Tocancipá, psicóloga e investigadora.  
Revisión: Laura Sierra Vásquez, médica psiquiatra de niños y adolescentes.  
Producción: Laura Ospina Pinillos, médica psiquiatra de niños y adolescentes.  
Diseño: Valeria Lozano, artista visual.