

# RUTA PAUSA para estar Presentes

Ruta de atención en Primeros Auxilios Psicológicos

## Parar

Detente. Mira. Prioriza a la persona.

- Cualquier persona puede notar señales de crisis emocional.
- Parar es decidir no seguir de largo.
- Busca un espacio tranquilo y seguro.

*Parar no es resolver, es estar.*

## Ubicar

Ayuda a volver al aquí y ahora (en la crisis la mente se va, ubicar es traerla de vuelta).

- Ayuda a la persona a ubicarse en el presente (Ej: guía a la persona para que pueda respirar de forma tranquila, pídele que nombre tres cosas que observe en el entorno).

*Ubicar es regular, no controlar.*

## Acompañar

Activar la ruta institucional.

- Contactar a Salud Mental.
  - **Bloque administrativo**  
Oficina 208, ext 2110 / Oficina 207 ext 2209
  - Cel:** 305 446 72 59
- Acompañar a la persona hasta que reciba atención profesional.
- Compartir solo la información necesaria.

También puedes comunicarte con la **Línea Amiga de la Alcaldía de Medellín** (Orientación psicológica gratuita 24/7)

- **Teléfono:** 444 44 48
- **123 Social**

*Acompañar es saber a quién acudir.*

## Acoger

Ofrece presencia, no soluciones.

- Preséntate con calma.
- Escucha sin juzgar.
- Valida la emoción, no la conducta.

### Frases que ayudan:

- “Estoy aquí contigo”
- “¿Qué necesitas en este momento?”
- “No tienes que resolver todo ahora”

**Evita decir:** no es para tanto, hay personas que están peor, todo pasa por algo, a mi me pasó algo parecido, cálmate.

*Acompañar no es cargar.*

## Sostener

No dejar sola a la persona, pero tampoco asumir el rol profesional.

- Permanece cerca.
- No prometas confidencialidad absoluta.
- No minimices el malestar.
- Si hay riesgo, no te retires sin apoyo.

*Sostener es permanecer mientras se activa la ayuda.*

**La RUTA PAUSA nos invita a estar presentes, cuidar y saber hasta dónde acompañar.**