BAHALI

UNA GUÍA COMUNITARIA

Sanación *comunitaria*

Referencia rápida para sanar juntos



Porque toda mente merece paz.

Bahali.org

BIENVENIDA

Sanamos juntos.

La vida puede exigirnos mucho. La preocupación por un ser querido, el duelo, los cambios en el hogar, la presión en el trabajo, la enfermedad, los conflictos, el desplazamiento o un suceso difícil en la comunidad pueden afectar cómo nos sentimos y cómo nos cuidamos unos a otros. Podemos necesitar apoyo por un día, por una temporada o por mucho más tiempo.

La sanación no sigue un horario. Puede ocurrir en una conversación tranquila, en una comida compartida, en la visita de un amigo, en un momento de descanso o al recibir ayuda con algo práctico. Algunas personas también necesitan atención profesional. Todas estas formas de apoyo pueden ser importantes.

En todo el Caribe y la diáspora, la gente ya conoce muchas maneras de estar presente: preguntar por un vecino, hacerle un espacio a alguien en la mesa, llamar a la familia que vive fuera, compartir un viaje o sentarse juntos sin exigir palabras. Esta guía se apoya en esas fortalezas y respeta las decisiones y circunstancias de cada persona.

CINCO MANERAS DE CUIDARNOS JUNTOS

SEGURIDAD	Atender las necesidades inmediatas, la dignidad y la libertad de elegir.
CALMA	Encontrar una pequeña forma de serenarse cuando las emociones son intensas.
CONEXIÓN	Ofrecer compañía y apoyo práctico sin presionar.
CONFIANZA	Dar pasos manejables y dar espacio a las fortalezas de cada persona.
ESPERANZA	Notar lo que ayuda y lo que es posible después.

> *One one coco full basket.*

Un dicho jamaiquino: los pequeños actos suman, uno a uno.

RECUERDE

No necesita tener las palabras perfectas. Pregunte qué ayudaría, escuche la respuesta y cumpla lo que pueda. Puede cuidar de otros y, al mismo tiempo, aceptar que lo cuiden a usted.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Empiece por lo que necesita hoy.

Use esta guía ante el estrés diario, una pérdida, cambios en la familia, dificultades en la comunidad o una crisis repentina. Puede leer una página a solas, compartir una herramienta con alguien de confianza o usar una pregunta guía con un grupo. No hay un orden obligatorio.

SI NECESITA...

Decidir si hace falta más ayuda	**Vaya directamente a la página 15.** Si alguien podría estar en peligro inmediato, actúe ahora.	**pág. 15**
Sentirse más presente	Anclaje 5-4-3-2-1	**pág. 6**
Calmar un cuerpo tenso	Respiración suave, un contacto que da calma o movimiento suave	**págs. 7–8**
Descansar sin forzar el sueño	El escaneo corporal breve	**pág. 9**
Apoyar a alguien	Observar, Escuchar y Conectar, e ideas para preguntar cómo está alguien	**págs. 10–11**
Apoyar a un niño o a una persona mayor	Niños y personas mayores	**pág. 12**
Reunir a las personas	El círculo comunitario breve	**pág. 14**
Cuidarse mientras ayuda a otros	Cuidar a quien cuida	**pág. 16**

PRIMERO, LA SEGURIDAD

Si el lugar no es seguro o alguien necesita atención médica urgente, atienda primero la seguridad. Un ejercicio de calma no sustituye la ayuda médica, un lugar seguro ni la asistencia práctica.

ÚSELA A SU MANERA

Lea despacio. Mantenga los ojos abiertos si lo prefiere. Omita cualquier ejercicio que no le funcione. Puede elegir la oración, la música, el movimiento, la compañía en silencio u otra práctica conocida. **Invite a participar; nunca insista.**

CONTENIDO

Cinco caminos a través de la guía

Empiece por donde quiera. Cada camino ofrece un tipo de apoyo distinto.

SEGURIDAD
Saber qué se necesita y cuándo buscar ayuda

- Entender el estrés y los cambios en cómo nos sentimos 5
- Cuando alguien necesita más ayuda 15

CALMA
Encontrar un momento de más calma

- Anclaje 5-4-3-2-1 6
- Respiración suave 7
- Un contacto que da calma y movimiento suave 8
- Escaneo corporal breve 9

CONEXIÓN
Sentirse escuchado y apoyado

- Hablar y escuchar 10
- Apoyo entre familiares y vecinos 11
- Apoyar a niños y personas mayores 12

CONFIANZA
Dar pasos manejables juntos

- Afrontar el día a día en comunidad 13
- Guiar un círculo comunitario breve 14
- Cuidar a quien cuida 16

ESPERANZA
Encontrar un próximo paso sin negar lo que es difícil

- Reflexión y esperanza colectiva 17
- Tarjeta de referencia rápida 18

También en esta guía: Sanamos juntos (pág. 2) · Cómo usar esta guía (pág. 3)

DE DÓNDE VIENEN ESTAS IDEAS

Los cinco caminos adaptan los cinco elementos esenciales identificados por Hobfoll y colegas: seguridad, calma, autoeficacia y eficacia comunitaria, conexión y esperanza. Observar, Escuchar y Conectar sigue los principios de acción de los primeros auxilios psicológicos de la OMS. Los ejemplos cotidianos son adaptaciones de Bahali.

Hobfoll, S. E., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry, 70*(4), 283–315. · Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y World Vision International (2011). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo.* OMS: Ginebra.

SEGURIDAD · ENTENDER EL ESTRÉS

Cuando la vida se pone difícil, muchas reacciones son comprensibles.

El estrés puede notarse en el cuerpo, en los pensamientos, en las emociones y en las relaciones. Cada persona responde de forma distinta. Alguien puede sentir muchas cosas a la vez, o muy poco al principio. Ninguna de estas reacciones cuenta toda la historia de quién es esa persona.

LO QUE PUEDE NOTAR

CUERPO

Dificultad para dormir, cansancio, el estómago apretado o revuelto, dolores de cabeza o sentirse en tensión.

EMOCIONES

Preocupación, tristeza, duelo, enojo, culpa o entumecimiento emocional.

PENSAMIENTOS

Dificultad para concentrarse, repasar una y otra vez una conversación o un suceso, incertidumbre sobre el futuro o preguntas de fe.

VIDA DIARIA

Aislarse, irritabilidad, cambios en el apetito, mantenerse muy ocupado o depender más del alcohol u otras sustancias.

LO QUE PUEDE AYUDAR

- Atender la comida, el agua, los medicamentos, el descanso y un lugar más seguro cuando haga falta.
- Mantener una rutina manejable.
- Pasar tiempo con alguien de confianza, si eso le hace bien.
- Hablar cuando esté listo; no le debe su historia a nadie.
- Probar una herramienta de esta guía y notar si le ayuda.

PUEDE PEDIR AYUDA EN CUALQUIER MOMENTO

Busque apoyo cuando las emociones empeoren, interfieran con la vida diaria o sean difíciles de manejar a solas. No tiene que esperar un número fijo de semanas. **Ante un peligro inmediato o síntomas médicos repentinos, vea ahora la página 15.**

CALMA · HERRAMIENTA 1

Anclaje 5-4-3-2-1

Para cuando los pensamientos se aceleran o se siente lejos del presente.

Observe con calma lo que le rodea. Puede tomar uno o dos minutos. Siéntese o póngase de pie de la forma que le resulte cómoda; mantenga los ojos abiertos si lo desea.

5

VER

cosas que puede ver

4

SENTIR

cosas que puede sentir, como la silla, sus zapatos o el aire en la piel

3

OÍR

cosas que puede oír

2

OLER

cosas que puede oler, o dos olores conocidos que le agraden

1

SABOREAR

cosa que puede saborear, o simplemente cómo siente la boca

Puede omitir cualquier sentido que le resulte incómodo o que no esté disponible.

Sienta el apoyo bajo sus pies o su cuerpo. Mire a su alrededor una vez más y diga dónde está. No hace falta completar todos los números para que el ejercicio sea útil.

CON UN NIÑO

Conviértalo en un juego suave de observar. Deje que el niño elija qué sentidos usar.

SI ALGO QUE VE, OYE U HUELE LE TRAE UN RECUERDO DIFÍCIL

Deténgase y elija algo neutral en el lugar, o busque a una persona de confianza. Si todavía se siente abrumado o inseguro, vea la página 15.

CALMA · HERRAMIENTA 2

Respiración suave

Una respiración más lenta y cómoda puede ayudar a algunas personas a calmarse.

Otras prefieren respirar con normalidad y simplemente notar sus pies sobre el suelo. Elija lo que le haga sentir mejor.

1. Siéntese o póngase de pie en una posición cómoda. Deje descansar los hombros.
2. Inhale suavemente, sin intentar llenar los pulmones al máximo.
3. Exhale despacio y con facilidad, como si soplara una taza de té para enfriarla.
4. Repita unas cuantas veces si le ayuda. Luego vuelva a su respiración natural.

SI LE GUSTA CONTAR

Pruebe a inhalar con calma contando hasta **cuatro** más o menos, y a exhalar contando hasta **cinco**. Los números son opcionales; no aguante la respiración ni fuerce una exhalación más larga.

CON UN GRUPO

"Pueden respirar a su propio ritmo o simplemente sentarse con nosotros. Tomemos juntos un momento de calma."

Evite pedir que todos sigan el mismo conteo.

SI SE MAREA, LE FALTA EL AIRE O SE SIENTE INCÓMODO

Detenga el ejercicio y respire con normalidad. Busque ayuda médica ante síntomas repentinos o graves.

CALMA · HERRAMIENTAS 3 Y 4

Calmar el cuerpo con suavidad

Dos pequeñas maneras de volver a usted mismo. Elija la que le convenga.

HERRAMIENTA 3

Un contacto que da calma

Coloque una mano sobre el corazón, en la parte superior del brazo o sobre la rodilla, o simplemente junte las manos. Sienta el calor o la presión de ese contacto. Mire a su alrededor y fíjese en algo que le transmita estabilidad. Pregúntese: *"¿Cuál es un paso útil que puedo dar ahora?"* Quédese así durante unas cuantas respiraciones cómodas y luego baje la mano cuando esté listo.

Si el contacto no le resulta cómodo, omítalo. Puede usar en su lugar una oración, una frase o una canción conocida.

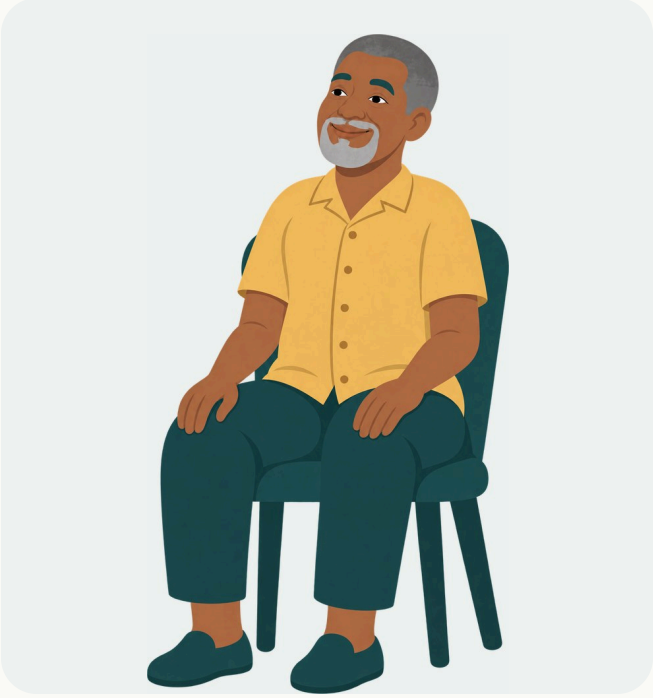
HERRAMIENTA 4

Movimiento suave

Elija uno o dos movimientos que vayan bien con su cuerpo: girar suavemente los hombros, estirar los dedos, extender los brazos solo hasta donde sea cómodo o mover despacio los pies contra el suelo. Haga una pausa y note cómo se siente su cuerpo. Puede hacerlo sentado o de pie.

Detenga cualquier movimiento que le cause dolor o mareo.





CALMA · HERRAMIENTA 5

Escaneo corporal breve

Una invitación a notar, no una prueba de si puede relajarse.

Puede mantener los ojos abiertos, cerrarlos o mirar un punto fijo. Omita cualquier parte del cuerpo en la que prefiera no fijarse.

1. Note la superficie que le sostiene. Respire de forma cómoda.
2. Note su cara y su mandíbula. Puede dejar que se relajen, si le hace bien.
3. Note sus hombros y sus manos. ¿Están tibios, fríos, tensos o relajados? No hay una respuesta correcta.
4. Note su espalda y sus piernas contra la silla o el suelo.
5. Note sus pies. Sienta su contacto con el suelo.
6. Mire de nuevo a su alrededor. Elija un próximo paso suave, como descansar, tomar agua o hablar con alguien.

¿TIENE POCO TIEMPO?

Note solo sus manos, la superficie que le sostiene y sus pies.

SI CONCENTRARSE EN SU INTERIOR AUMENTA EL MALESTAR

Abra los ojos, mire a su alrededor y use en su lugar el ejercicio de anclaje de la página 6.

CONEXIÓN · HABLAR Y ESCUCHAR

Esté presente con cariño, no con palabras perfectas.

Observar, Escuchar y Conectar es una forma sencilla de apoyar a alguien que está angustiado.

1. **OBSERVAR** · Fíjese si el lugar es seguro y si la persona necesita atención médica urgente, comida, agua, medicamentos, refugio o ayuda para localizar a alguien. Pregunte antes de intervenir, siempre que sea posible.

2. **ESCUCHAR** · Preséntese si hace falta. Pregunte: *"¿Qué es lo más importante para usted en este momento?"* Escuche sin juzgar. Permita el silencio. No insista en los detalles ni dé por hecho que la persona quiere hablar.

3. **CONECTAR** · Ayude a conectarla con personas, recursos prácticos o atención profesional que ella elija y a los que pueda acceder. Haga seguimiento si dijo que lo haría.

QUÉ DECIR

EN LUGAR DE…	PRUEBE…
"Sé fuerte."	**"No tienes que cargar con esto solo."**
"Otros están peor."	**"Lo que estás viviendo importa."**
"Todo pasa por algo."	**"Estoy aquí contigo." Deje que la persona hable de su fe con sus propias palabras.**
"Piensa positivo y ya."	**"Eso suena difícil. ¿Qué te ayudaría hoy?"**
"Tienes que hablar de eso."	**"Podemos hablar, estar en silencio o enfocarnos en lo que necesitas ahora."**

CUANDO ALGUIEN PODRÍA ESTAR EN PELIGRO

No prometa guardar el secreto. Explique que quizás necesite buscar la ayuda adecuada para mantener a la persona a salvo.

CONEXIÓN · FAMILIA Y VECINOS

Los gestos de cuidado pequeños y constantes marcan la diferencia.

- **Pregunte cómo está.** Pregunte: *"¿Cómo van las cosas hoy?"* y *"¿Le gustaría compañía, ayuda práctica o un poco de espacio?"*
- **Ofrezca algo concreto.** "Puedo traerle comida el martes" o "Puedo hacer una llamada con usted". Es más fácil aceptar una oferta cuando la persona sabe en qué consiste.
- **Incluya a quienes podrían quedar fuera.** Pregunte por las personas que viven solas, quienes cuidan a otros, los padres recientes, las personas mayores, las personas con discapacidad y quienes no pueden desplazarse o usar el teléfono con facilidad.
- **Manténganse en contacto a la distancia.** Un mensaje o una llamada pueden importar. Pregunte antes de compartir las noticias o la historia privada de otra persona.
- **Cumpla lo acordado.** Pónganse de acuerdo sobre quién preguntará por la persona y cuándo. Deje que la persona decida qué apoyo quiere.



CUANDO CUESTA DECIR QUE LO ESTÁ PASANDO MAL

Puede empezar con algo pequeño: *"He tenido una semana difícil"* o *"¿Podría acompañarme un rato?"* Pedir ayuda es una forma de cuidarse.

CONEXIÓN · NIÑOS Y PERSONAS MAYORES

Pregunte, observe e incluya.

LOS NIÑOS PUEDEN MOSTRAR EL ESTRÉS DE OTRA MANERA

Los niños pequeños pueden aferrarse a los adultos, tener problemas para dormir o volver a hábitos de cuando eran más pequeños. Los niños en edad escolar pueden hacer preguntas repetidas, tener dolores de barriga o problemas para concentrarse. Los adolescentes pueden buscar más privacidad, estar irritables o parecer inusualmente retraídos. Estos cambios pueden tener muchas causas; fíjese en lo que es nuevo en este niño.

CÓMO AYUDAR A UN NIÑO

Ofrezca rutinas predecibles y respuestas honestas y adecuadas a su edad. Haga espacio para el juego, el dibujo, el silencio y las preguntas, sin insistir en conversar. Limite la exposición repetida a noticias perturbadoras. Busque ayuda profesional si le preocupa su seguridad o su funcionamiento.

"Estoy aquí contigo. Esto no es tu culpa. Pensemos juntos qué podemos hacer ahora."

LAS PERSONAS MAYORES PUEDEN ENFRENTAR OTRAS PRESIONES

Los cambios en el sueño o el apetito, el aislamiento, la preocupación por la familia, la dificultad para conseguir medicamentos o para realizar las tareas diarias merecen atención. Pregunte qué necesitan e inclúyalas en las decisiones. Asegúrese de que tengan acceso a agua, comida, medicamentos y a cualquier ayuda para oír, ver o moverse. Valore su conocimiento sin suponer que siempre tienen que ser los fuertes.

LA CONFUSIÓN REPENTINA ES DISTINTA

Un cambio nuevo y repentino en el estado de alerta o la orientación puede necesitar una **evaluación médica urgente**. No suponga que es solo estrés o la edad. Vea la página 15.

CONFIANZA · EL DÍA A DÍA

Elija un paso manejable.

Cuando la vida se siente inestable, una pequeña rutina puede ayudar a crear un poco de estructura. Adapte estas ideas a su energía, sus responsabilidades, su salud y sus recursos.

MAÑANA

Tome agua, tome sus medicamentos recetados si corresponde y elija una tarea realista.

DURANTE EL DÍA

Tome un descanso, muévase de forma cómoda o comuníquese con alguien de confianza.

NOCHE

Comparta una comida o un momento tranquilo cuando sea posible. Note algo que le haya ayudado, por pequeño que sea.

EN FAMILIA O EN GRUPO

Pregunte qué necesitan las personas antes de repartir tareas. Fíjese en quién ya carga con el trabajo de cuidar a otros. Repartan las tareas para que no se les pida más a las mismas personas. Use información de fuentes locales confiables cuando las decisiones afecten la seguridad o los servicios. Hagan espacio para las tradiciones, la música, los juegos, el culto o las reuniones conocidas, si los participantes lo desean.

UN PLAN SENCILLO

¿Cuál es una necesidad?

¿Quién quiere ayudar?

¿Qué podemos hacer esta semana?

¿Cuándo volveremos a revisar?

CONFIANZA · CÍRCULO COMUNITARIO

Guiar un círculo comunitario breve

Haga espacio para la conexión sin pedirle a nadie que revele más de lo que desea.

QUIÉNES
Una familia, un grupo del vecindario, un equipo escolar, una comunidad de fe u otro grupo de confianza

DURACIÓN
Entre 15 y 25 minutos

LUGAR
Un espacio tranquilo y accesible, y un facilitador que pueda responder con calma si alguien se angustia.

ANTES DE EMPEZAR

- Invite a participar; cualquiera puede no hablar o retirarse.
- Pida a las personas que respeten la privacidad de los demás, que no compartan fuera del grupo las historias de otros y que no den consejos a menos que se los pidan.
- No prometa confidencialidad absoluta: si alguien corre riesgo de sufrir daño, busque la ayuda adecuada.
- No pida a las personas que relaten un suceso aterrador o traumático.

1. **Bienvenida** 2 min
   "Estamos aquí para apoyarnos unos a otros. Puede hablar o solo escuchar."
2. **Calmarse** 2 min
   Ofrezca un momento de silencio o una práctica de anclaje opcional. Nadie tiene que cerrar los ojos ni respirar al mismo ritmo que los demás.
3. **Ronda de saludo** 5–8 min
   Ofrezca opciones: "Una palabra para cómo me siento", "Algo que necesito hoy" o "Algo que me ayudó esta semana".
4. **Compartir apoyo** 5–8 min
   Pregunte: "¿Hay alguna forma práctica en que podamos ayudarnos unos a otros?" Permita que las personas rechacen ofrecimientos.
5. **Cierre** 2–3 min
   Invite a dar un pequeño paso siguiente. Indique dónde se puede encontrar más apoyo.

SI ALGUIEN SE ANGUSTIA

Pregúntele si le gustaría apartarse un momento con una persona de confianza. Verifique la seguridad y las necesidades prácticas; no insista en que cuente su historia. Siga las indicaciones de la página 15 si se necesita ayuda urgente.

Este círculo ofrece conexión, no tratamiento. Puede que no sea adecuado para todos los grupos ni para todos los momentos.

SEGURIDAD · MÁS AYUDA

Cuando alguien necesita más ayuda

Puede buscar apoyo antes de que un problema se convierta en una emergencia.

Busque ayuda ahora

PELIGRO INMEDIATO

Si alguien dice que podría quitarse la vida o hacerle daño a otra persona, ha dado pasos para hacerlo, no puede mantenerse a salvo o tiene un síntoma médico grave y repentino, como confusión nueva, dolor en el pecho o dificultad para respirar:

1. **Llame al número local de emergencias o busque atención médica inmediata.**

Si hay un riesgo inmediato de autolesión, **quédese con la persona** si es seguro hacerlo y busque ayuda urgente. Si está preocupado, está bien preguntar directamente: *"¿Está pensando en quitarse la vida?"* No prometa guardar en secreto un peligro.

BUSQUE AYUDA PRONTO

Si el malestar está empeorando, dificulta las actividades diarias o es difícil de manejar; si alguien casi no duerme o no come; si aumenta el consumo de sustancias; o si le preocupa un niño, una persona mayor o alguien que depende de cuidados. Comuníquese con un profesional de la salud, una clínica, un consejero o un servicio local adecuado. Pida a alguien de confianza que le ayude a hacer el contacto si hace falta.

AL AYUDAR

Hable con calma. Escuche sin juzgar. Tenga en cuenta su propia seguridad. No intente manejar solo una situación peligrosa. Si es seguro y práctico, reduzca el acceso a objetos que puedan usarse para hacer daño mientras se consigue ayuda de emergencia.

ANOTE EL APOYO LOCAL ANTES DE NECESITARLO

Número local de emergencias

Hospital o clínica de urgencias más cercana

Servicio local de crisis o de salud mental

Profesional de la salud de confianza

Alguien que ayude con el transporte o las llamadas

Un líder religioso o comunitario puede ofrecer apoyo adicional, pero las necesidades médicas o de salud mental urgentes requieren atención profesional o de emergencia adecuada.

CONFIANZA · CUIDAR A QUIEN CUIDA

Sus necesidades también importan.

Apoyar a la familia, a los vecinos o a una comunidad puede ser significativo y agotador. Puede que usted cargue con sus propias preocupaciones mientras ayuda a otros. El descanso y el apoyo le permiten seguir cuidando.

SEÑALES PARA HACER UNA PAUSA Y BUSCAR APOYO

- Sentirse agotado, irritable o sin emociones
- Dificultad para dormir
- Repasar una y otra vez las historias de otras personas
- Alejarse de las personas que le importan
- Sentir que no puede tomarse un descanso

PEQUEÑOS PASOS

- Coma y beba con regularidad cuando pueda.
- Tome descansos cortos.
- Comparta las tareas en lugar de convertirse en la única persona a la que todos llaman.
- Cuéntele a una persona de confianza cómo está, sin revelar detalles privados de la historia de otra persona.
- Use una herramienta de esta guía para usted mismo.
- Busque apoyo profesional si su malestar está empeorando o afecta su vida diaria.

PERMISO PARA PONER UN LÍMITE

“Quiero ayudar. Puedo hacer esto hoy, y necesito que otra persona tome el próximo turno.”

ESPERANZA · MIRAR JUNTOS HACIA ADELANTE

La esperanza puede ser pequeña y honesta.

La esperanza no exige fingir que la vida está bien. Puede ser la posibilidad de superar el día de hoy, de encontrar ayuda o de dar un próximo paso con otra persona.

Elija cualquiera de estas frases, a solas o con una persona de confianza. Puede responder en silencio, en voz alta, con un dibujo o no responder.

Algo que me ayudó hoy fue...

Una persona o un lugar al que puedo acudir es...

Algo que necesito esta semana es...

Un pequeño paso que podría dar ahora es...

EN GRUPO

Reconozcan los avances sin obligar a nadie a hablar de forma positiva sobre una experiencia que todavía le duele. Hagan espacio para honrar las pérdidas y para celebrar los momentos de conexión. Una tradición, una canción, una historia o una reunión puede ayudar si tiene significado para las personas involucradas.

MENSAJE CLAVE

No todos sanamos de la misma manera ni al mismo ritmo. Podemos ofrecernos respeto, ayuda práctica y compañía en el camino.

TARJETA DE REFERENCIA RÁPIDA

Téngala a mano.

Recorte por la línea punteada. Pasos clave para tener a mano.

SANACIÓN COMUNITARIA · TÉNGALA A MANO

Busque ayuda ahora

Si alguien podría hacerse daño o hacerle daño a otra persona, no puede mantenerse a salvo o tiene un síntoma médico grave y repentino: **llame al número local de emergencias o busque atención médica inmediata.** Quédese con la persona que esté en riesgo inmediato de autolesión si es seguro hacerlo.

SEGURIDAD	Revise las necesidades inmediatas. Busque apoyo cuando el malestar empeore o afecte la vida diaria. Actúe de inmediato ante un peligro inmediato o síntomas médicos graves y repentinos.
CALMA	Note lo que puede ver, sentir y oír. Respire con comodidad o elija un movimiento suave. Omita cualquier herramienta que le haga sentir peor.
CONEXIÓN	Observe la seguridad y las necesidades básicas. Escuche sin presionar. Conecte a la persona con el apoyo que desee y al que pueda acceder.
CONFIANZA	Elija un paso manejable y acuerden quién hará el seguimiento.
ESPERANZA	Nombre algo que le haya ayudado o un posible próximo paso. Está bien no responder.

MIS CONTACTOS LOCALES

Número de emergencias _____

Clínica u hospital más cercano _____

Alguien de confianza _____

Servicio de apoyo local _____

BAHALI *Porque toda mente merece paz.* **Bahali.org**

SOBRE ESTA GUÍA

Sanación comunitaria: Guía de referencia rápida. Publicada por Bahali Press, Bahali Inc. © Bahali Inc. Todos los derechos reservados.

Revisada el 20 de noviembre de 2026.

Esta guía ofrece información general e ideas de apoyo. No sustituye la atención, el diagnóstico ni el tratamiento médico o de salud mental profesional. En caso de emergencia, llame al número local de emergencias.

NOTAS

Notas y reflexiones

Un espacio para lo que ayudó, a quién llamar y qué sigue.

La sanación echa raíces cuando nos cuidamos unos a otros.

Empiece por lo que necesita hoy.

La vida puede exigirnos mucho. Esta guía ofrece formas sencillas y prácticas de serenarse, apoyar a quienes le rodean y saber cuándo se necesita más ayuda, ante el estrés diario, el duelo, los cambios en la familia, las dificultades en la comunidad o una crisis repentina. Use una página, una herramienta o un próximo paso a la vez.

SEGURIDAD **CALMA** **CONEXIÓN** **CONFIANZA** **ESPERANZA**



CUANDO SE NECESITA AYUDA URGENTE

Llame al número local de emergencias o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.

Si alguien podría hacerse daño o hacerle daño a otra persona, quédese con esa persona si es seguro hacerlo. Vea la página 15.

BAHALI

Porque toda mente merece paz.

Bahali.org

Una publicación de Bahali Press

© Bahali Inc.