

# ¿CÓMO AYUDAR ANTE UNA CRISIS EMOCIONAL?

## SI OBSERVAS CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO



1. Pregúntale, qué le pasa.
2. Haz que se sienta en confianza, con frases como: “Te entiendo”, “A mi también me ha pasado”, “Algunas veces yo también me he sentido así”.
3. Escucha con atención, analiza la situación y acércale a la Red de Apoyo (Te Leo, Primeros Contactos o ayuda profesional).
4. En caso de que algún compañerx no asista a sus clases, pregunta a sus amigos el motivo de su ausencia.

## SI ALGUNO DE TUS COMPAÑERX TE COMPARTE ALGUNA SITUACIÓN PROPIA O DE ALGUIEN MÁS



1. Escucha con atención, analiza la situación y acércale a la Red de Apoyo (Te Leo, Primeros Contactos o ayuda profesional).
2. Si notas una señal de alerta, comunícalo con alguna línea de atención en crisis **075**.

## SI DETECTAS UNA CRISIS INMINENTE



1. Mantén la calma y llama al 075.
2. Trata de ganar su confianza y explícale tu intención de ayudarlo.
3. Trata de distraerlo con preguntas como: ¿Qué tipo de música te gusta?, para sacarlo del estado en el que se encuentra.
4. Acompañale hasta que llegue personal especializado.
5. Notifica al Primer Contacto de tu Prepa o Centro Universitario para que dé seguimiento.