

versión de  
bolsillo

# primeros auxilios para el alma

**Manual para esplicar**  
**Gotitas de Amor** en tiempos difíciles  
desde las Cáritas Parroquiales



Haz tu aporte



“Yo he venido para  
que tengan  
vida, y para que la  
tengan en  
abundancia .- Jn.10, 10



### **Primeros Auxilios para el Alma**

nace en el marco de la XLVI Campaña Compartir, 2026

[www.caritasvenezuela.org](http://www.caritasvenezuela.org)

Av. Teherán, A 200mts De La UCAB,  
Frente A La Urbanización Juan Pablo II.  
Sede De La Conferencia Episcopal Venezolana.  
**Caracas | Venezuela**



## Manual

para esparcir **Gotitas de Amor** en tiempos difíciles  
desde las Cáritas Parroquiales

# primeros auxilios para el alma

# ¡Enviados!

Queridos hermanos y hermanas en el servicio:

Del corazón misericordioso de Dios brota el AMOR como lluvia que da Vida abundante. Empapémonos de esa lluvia y salgamos a nuestras comunidades, con gratitud y alegría, para compartir *Gotitas de Amor* a través de los *Primeros Auxilios para el Alma*, a ejemplo del Buen Samaritano... Escuchamos a Jesús que nos dice: ¡Ve y haz tú lo mismo!

En nuestro caminar, reconocemos a muchos caídos, heridos, descartados, oprimidos...Queremos amarles y servirles. Pero a veces decimos cosas que, en lugar de ayudar, mortifican. Esta guía nos ayuda a pasar de la impulsividad a la compasión que restaura.

Queremos que este manual sea un compañero de bolsillo. Su objetivo no es que te conviertas en psicólogo ni en sacerdote, sino en una "*presencia sanadora*", que alivia al acercarse. Nos basamos en la idea de que **escuchar vale más que hablar y que acompañar vale más que aconsejar**.

Agradecemos a la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB) que a través del programa PsicoData, y con el compromiso efectivo de su director P. Danny Socorro, SJ, nos han permitido traducir contenidos científicos a un lenguaje cercano para uso pastoral en los espacios comunitarios de las Cáritas Parroquiales.

Con la bendición de Dios y bajo el manto amoroso de nuestra Madre, María de Coromoto, "*la que detiene la tormenta*", vayan a los hogares, hospitales, refugios y cárceles a sanar las heridas y abrazar la vida.

*† Mons. José Luis Aguirre*  
Arzobispo de Maracaibo  
Presidente de Cáritas Venezuela

*"El amor necesita concreción, el amor necesita presencia, encuentro, tiempo y espacio donado..."* Papa Francisco

Tu caja de

# Herramientas Básicas



Antes de acercarte a alguien, revisa si llevas estas 3 herramientas contigo.



1. **Oreja gigante (escucha activa):** significa escuchar para comprender, no para responder, evaluar o aconsejar. **No interrumpas.** No cuentes tu historia ("*a mí me pasó lo mismo...*"). Solo calla y asiente.



2. **El abrazo seguro (valorar los sentimientos):** nunca le digas a alguien que lo que siente está mal. Si tiene rabia, tristeza o miedo, diles preferiblemente: "*Es normal que te sientas así*".



3. **La presencia silenciosa (ser "sagrario"):** muchas veces, Dios se manifiesta en el silencio. No necesitas llenar los huecos con palabras. **Estar sentado al lado de alguien, sin decir nada,** es una forma de orar, amar y hacer sentir la presencia divina.

## Ser "Presencia Sanadora": Cuidarme para cuidar

Para cuidar a otros, tú también tienes que estar bien. Si vas a visitar a alguien en situación difícil - sea en un refugio, hospital, cárcel o su casa - antes de entrar, respira profundo y dile a tu propio corazón: "No voy a arreglar el mundo, solo voy a dar un poco de compañía". Invoca al Espíritu Santo. Eso te quitará el peso de encima, te permitirá ser canal de sanación y abrazar la vida.

# Esquema de la visita en 6 pasos

**1. Disponernos:** antes de salir al encuentro con una persona herida en el alma, ponte en manos de Dios:

- *Ven Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos el fuego de tu amor. Envía tu Espíritu para darnos nueva vida, y renovarás la faz de la tierra.*

*Recuerda llevar lo que puedas necesitar, incluyendo este manual y tu Biblia.*

**2. Acercarnos con corazón fraternal:**

- Al llegar, saludamos diciendo: *"Dios es Amor".*

*Entrar con suavidad y reverencia, como quien pisa tierra sagrada (Cfr. Éxodo 3, 5)*

**3. Vemos y escuchamos con misericordia:**

- Observamos el contexto para descubrir las heridas y necesidades. Si es necesario, hacer preguntas, pero sin ser invasivos: chequea los *"Tips para cada situación"*.

*No queremos empeorar las cosas: en la sección de "Tips para cada situación" de este manual consigues qué decir y qué no decir*

**4. Brindamos los Primeros Auxilios para el Alma:**

- La escucha es la primera medicina.
- A veces hay que invitar a la persona herida a que haga algunas cosas. En los *"Tips para cada situación"* encuentras recomendaciones específicas.
- Podemos invitar a orar, pero esto no es obligatorio. Dependerá de la situación y las reacciones de cada persona herida. Al final de esta guía hay ejemplos de textos de la Palabra de Dios que pueden ayudar.

*Nuestra meta no es dar una lección de catecismo o teología, ni de derecho o de política, sino sanar corazones heridos y abrazar la vida.*

## 5. Ofrendamos gestos de solidaridad:

Analizamos qué tipo de apoyo material es necesario y cuál está realmente a nuestro alcance ofrecer.

### • Ejemplos de ayuda:

- » **Podríamos compartir** nuestra comida, ropa o lencería, insumos de higiene y aseo personal en la próxima visita o, dejarles un detalle.
- » **Si vemos** a una persona muy herida, que se aisla demasiado, no se cuida a sí misma, se comporta agresiva, paralizada o que pretende hacerse daño, debemos orientarla para que busque apoyo profesional.
- » **Podemos compartir** con la familia información sobre el **PsicoMapa** y la **PsicoLínea** de la Escuela de Psicología de la UCAB o seguir a @psicodatavzla.

**PsicoMapa:** <https://psicodatavzla.ucab.edu.ve/psicomapa/>



*Está  
prohibido  
hacer falsas  
promesas o  
comprometer  
a terceros sin  
consultar.*

## **6. Nos despedimos y hacemos seguimiento:**

- **Preparar el cierre.** No mirar el reloj y salir corriendo. Decir, por ejemplo: *"Bueno, [nombre], ya casi me tengo que ir, pero antes de marcharme..."*
- **Antes de retirarte,** asegúrate de que la persona esté *"aterrizada"*, que tenga claras las recomendaciones o acuerdos.
- **Al salir, ofrece una palabra de aliento.** Por ejemplo: *"Admiro mucho cómo estás llevando esto".*
- **Despídete con un gesto de cercanía,** expresando con fe una bendición como esta: *"Que el Señor nos bendiga, nos proteja de todo mal y nos provea lo que necesitamos. Amén."*
- **Antes de irte asegúrate de que el entorno sea seguro** y lo más confortable posible. Por ejemplo, que tenga su agua cerca.

*(La mejor despedida es la que deja a la persona herida sintiéndose comprendida y acompañada, no compadecida o adoctrinada.)*



# Tips para cada situación



Hay situaciones complejas en la existencia de todo ser humano que parecen no tener salidas y producen heridas: miedo físico, sensación de estar atrapado u oprimido (en el cuerpo, la mente o el alma). También puede experimentarse vergüenza, rechazo o exclusión. O puede sobrecogernos un sentimiento de pérdida o fracaso en la vida.

Aquí encontrarás lo que **NO AYUDA**, y los Primeros Auxilios para el Alma que **SÍ AYUDAN**.

## ESCUCHA ACTIVA

En estas situaciones extremas, **escuchar es un acto de amor**.

**Mira a los ojos:** Si la persona está en el suelo o en una camilla, ponte a su altura. No hables desde arriba.

**No des consejos que no te pidieron:** A veces la gente solo necesita decir "*tengo miedo*" o "*tengo rabia*". Déjalos hablar.

**Valida la emoción:** Si alguien dice "*me quiero morir*", no le digas "*no digas tonterías*". Dile: "*Veo que estás sufriendo mucho, ¿quieres contarme más?*".

(Esto nos lo recuerda la Escuela de Psicología de la UCAB)



## En situación de crisis, ansiedad o incertidumbre

Esto es lo que ayuda, y lo que no ayuda, cuando alguien "*no ve la salida*" o tiene un ataque de pánico y en su mente solo ve que se avecina lo peor.



### NO ayuda decir:

- "*Cálmate*". (porque si pudiera calmarse, lo haría).
- "*No te preocupes, eso es una tontería*".
- "*Ponte a rezar y se te pasa*" (la oración ayuda, pero no anula la ansiedad biológica).





## Sí ayudan, los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP):

- **Respirar juntos:** Dile, "Mírame. Vamos a tomar aire lentamente contando hasta 3: ...uno... dos... tres.... Retengamos el aire:... uno, dos tres... Ahora botemos el aire contando hasta tres: ... uno... dos... tres...".
- **Pies en la tierra:**
  - » Decir "*¿Qué cosas puedes ver ahora mismo? Dime 3 colores que veas en la sala*" (esto saca a la mente del futuro y la trae al presente).
  - » O, "*No estás solo/a en esto... Vamos a concentrarnos en resolver solamente el día de hoy*".
- **Cápsula espiritual:** La fe no es saber qué pasará mañana, es saber que hoy seremos sostenidos. Mt 6,34.
- **Pregunta para ti:** *¿Puedo ser un ancla de paz o me dejo arrastrar por su nerviosismo?*



## Ante sucesos de impacto (accidente, robo, violencia)

La persona está en shock. Su cerebro no procesa bien.



### NO ayuda:

- **Preguntar detalles morbosos:** "*¿Y cómo fue? ¿Y qué te dijeron?*".
- **Culpar:** "*¿Y por qué pasaste por esa calle?*"; "*Pero es que ¿a quién se le ocurre...?*"

### Sí ayudan, los Primeros Auxilios Psicológicos:

- **Garantizar seguridad:** "*Ya pasó. Aquí estás seguro/a*".
- **Ayuda práctica:** "*¿Quieres un vaso de agua?*", "*¿Necesitas que llame a alguien por ti?*".
- **Respirar juntos** y poner "*Pies en tierra*" como se indicó para situaciones de crisis.
- **Cápsula espiritual:** Ser el refugio. En ese momento, tú eres la casa segura para su alma asustada. Mateo 25,40.

# Cuando una persona está en un hospital o en un ancianato



Las instituciones de cuidado a veces son lugares fríos donde la persona no tiene control sobre sus pertenencias, su intimidad o sus horarios y se siente como una "cosa".



## Lo que NO ayuda (la imprudencia):

- *"Mi tío entró por esto mismo y no salió vivo"* (nunca cuentes historias de terror).
- *"Seguro pronto te dan el alta"* (no hagas promesas médicas que no dependen de ti).
- *"¡Pero si te ves bien!"* (esto minimiza el malestar que sí está sintiendo la persona).



## Lo que SÍ ayuda:

- » *"Vine a acompañarte un rato" no hace falta que hables si estás cansado/a".*
- » *"¿En qué puedo ayudarte fuera de aquí?"* (hacer diligencias, como: ir a pagar una factura, cuidar al perro, traerle ropa limpia).
- » *"Te traje algo"* (música/una revista/un rosario) *para que el tiempo aquí sea más llevadero".*
- **Cápsula espiritual:** *"Dios conoce cómo nos sentimos, conoce nuestra debilidad y nos escucha. Pidámosle fortaleza". Mateo 14, 22 – 23. Mateo 7, 7 – 11.*



**Pregunta para ti:** ¿Estoy respetando su cansancio o lo estoy obligando a que me atienda como si fuera una visita social?





## Ante una situación de violencia: conflictos, ataque, bombardeo.

Aquí el miedo puede dominar porque tememos por la vida misma. El sistema nervioso está *"disparado"*.



### NO ayuda:

- *"Cálmate, no va a pasar nada"* (mentira... sí está pasando algo).
- Hacer análisis políticos o decir *"es el fin del mundo/castigo de Dios"* (produce inquietud, desesperanza o terror).



### SÍ ayudan los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP):

- **Contacto físico fuerte:** si te lo permite o no percibes alguna muestra de rechazo, tómale las manos con firmeza o dale un abrazo fuerte para que sienta que "hay algo sólido y concreto" a su lado ("cable a tierra").
- **Respirar juntos**
- **Dar instrucciones claras:** *"Bebe un poco de agua"*, *"mírame a los ojos"*. Cuando convenga, por razones de seguridad decir: *"Ahora vamos a sentarnos en el piso"*.
- **Frases de refugio:** *"Estamos juntos en esto. No te voy a soltar"*.
- **Cápsula espiritual:** *"Aunque pasemos por cañadas oscuras Dios va con nosotros... y nos tenemos los unos a los otros"*. Salmo 23; Salmo 46; Juan 15, 12-13.



**Pregunta para tí:** ¿Soy un lugar seguro para alguien que siente que el mundo se cae a pedazos?

## Ante la muerte de un ser querido



**El duelo es como una herida abierta.** No intentes cerrarla con *frases de cajón*.



### NO ayuda, la imprudencia:

- *"Dios necesitaba un ángel en el cielo"* (a la persona le duele que se lo hayan quitado).

- **"No llores, que no lo dejas descansar".** (Irrigar es necesario para sanar).
- **"Tienes que ser fuerte".**



### Sí ayuda, la empatía

- **Decir:** "No sé qué decirte, pero estoy aquí contigo" o "llora todo lo que necesites, yo te acompañó".
- **Actuar:** solo dar un abrazo largo en silencio.
- **Cápsula espiritual:** "Tu ser querido dejó mucho amor en ti, y ese amor nunca muere". Cantar 8, 6-7.

**Pregunta para ti:** ¿Estoy tratando de que deje de llorar porque me incomoda su dolor, o estoy dispuesto a sufrir con él/ella?

## Visita a una mujer recién parida (en postparto)

A veces asumimos que todo es alegría, pero la madre puede estar agotada, adolorida o asustada.



### NO ayuda:

- **Decir:** "¡Quedaste flaca/gorda!" (no opines sobre su cuerpo). O "Aprovecha que ahora es que viene lo bueno/malo".
- **Llegar de visita sin avisar** o quedarse por horas.



### Sí ayuda:

- **"¿Cómo te sientes TÚ?"** (preguntar por la mamá, no solo por el bebé).
- **"Lo estás haciendo muy bien"** (aumentarle la autoconfianza)
- **"Te traje comida para que no cocines hoy"** (ayuda concreta).
- **Cápsula espiritual:** Ver la vida nacer es un milagro, pero cuidar a quien dio vida es un acto sagrado. Lucas 1, 56; Juan 19, 26 - 27; Éxodo 20, 12; 1 Pedro 3, 7.

**Pregunta para ti:** ¿Voy a visitar para curiosear al bebé, o para servir a la madre, como lo hizo la Virgen María con su prima Isabel?





## Pérdida del trabajo o ruptura de una pareja

Esto afecta la autoestima y la visión de futuro. La persona podría sentirse rechazada.



### NO ayuda, decir

- *"Mejor, así te consigues algo mejor"*
- *"Todo pasa por algo"*.
- *"Ya deja el drama, hay gente peor"*.
- O cualquier otra frase que minimice el dolor actual



### Sí ayuda, decir:

- **"Siento mucho** que estés pasando por esto".
- **"Confío en tu talento/valor**, aunque quizás ahora tú no lo veas".
- **"Debe ser muy duro sentir esto;** esta incertidumbre".
- **Cápsula espiritual:** Recordarle su dignidad. Su valor como persona no depende de un sueldo ni de una pareja, sino de quién es en su interior. Lucas 12, 6-7; Salmo 139.

**Pregunta para ti:** ¿Puedo escuchar sus quejas sin juzgar sus errores?



## Fechas especiales en tiempos difíciles

Cuando es el cumpleaños o aniversario de alguien que está de luto, enfermo o con alguna privación extrema.



### Lo que NO ayuda:

- Ignorar la fecha por miedo a reactivar el dolor (porque ellos no la han olvidado).
- Exigir celebración: "*¡Vamos a salir, es un día especial!*".



### Lo que Sí ayuda:

- **"Sé que este cumpleaños/aniversario es diferente** y quizás difícil. **Te tengo presente**".

- “Te quiero mucho. Hoy te deseo paz”.
- **Cápsula espiritual:** Celebrar la vida también es honrar la resistencia de seguir adelante. 2 Corintios 4, 8 - 9.

## Acompañamiento a los familiares de una persona privada de libertad



### NO ayuda la imprudencia:

- Preguntar “¿Y cómo se metió en eso?” o “¿Qué fue lo que hizo?” (eso suena a culpa, juicio o curiosidad).
- Dar falsas esperanzas como “Seguro sale la semana que viene” (generas colapsos emocionales si no se da lo que aseguras).
- Ignorar el tema por completo como si no pasara nada.



### Sí ayuda:

- **Validar su esfuerzo:** “Admiro tu fortaleza y la de tu familia”.
- **Acompañar en la carga:** “Aquí estoy para lo que necesites; me imagino que debe ser muy pesado para ti”; “cuenta conmigo en los días de visita”.
- **Deslindar responsabilidades:** “Tú no eres responsable de las decisiones de otros, pero sí puedes elegir cómo cuidarte tú”.



### Cápsula espiritual:

Aunque todo parezca oscuro, la dignidad de la familia permanece intacta ante los ojos de Dios; Él no los mira juzgándolos, sino con misericordia. Salmo 22, 24; Isaías 43, 4; 2 Timoteo 2, 9.

### Pregunta para ti:



¿Puedo ser un espacio seguro donde ellos puedan soltar el miedo y mirar a esta persona sin juzgar a su familia?



## Visita a una persona detenida (privada de libertad)



### NO ayuda:

- **Harlar de noticias negativas, rumores de pasillo** o decir que "*afuera las cosas están horribles*" (no aumentes la ansiedad, no robes la esperanza).
- **Criticar lo que hizo o preguntar constantemente "¿Cuándo sales?"**.
- **Exigirle** que "*aguante como un héroe o heroína*" o decirle "*¡Arrepiéntete!*", actuando como juez.



### Lo que SÍ ayuda:

- **Devolverle su identidad:** "*No te olvido. Para nosotros sigues siendo el mismo / la misma [nombre], la persona valiente que conocemos*".
- **Ser un puente con el mundo:** "*Todos preguntan por ti y te mandan saludos... estás muy presente en nuestros corazones*".
- **Validar su humanidad:** "*Es válido que te sientas agotado. Si la situación ha sido por un fallo personal, decir: "Un error no define toda tu vida ... hoy mismo tienes valor como persona "*".



### Cápsula espiritual:

*"La libertad del alma nadie te la puede quitar. Tu conciencia es tu templo y ahí Dios habita contigo".* Aunque las paredes encierran el cuerpo, no logran encerrar el amor de Dios ni tu capacidad de cambiar por dentro. Salmo 139, 7 - 10; Juan 8, 31 - 32; 2 Timoteo 2, 9.



### Pregunta para tí:

¿Mi visita le está devolviendo su nombre, su valor, su dignidad, siendo capaces (ambos) de ver al ser humano detrás del traje de preso?

### Oración antes de visitar a una persona privada de libertad

*"Señor, hazme un puente entre el afuera y el adentro. Que mis palabras no lleven angustia, sino perfume. Que mi presencia le recuerde que no está olvidado/a y que su vida sigue teniendo un propósito sagrado, más allá de estos muros".*

## HERRAMIENTAS ESPECÍFICAS PARA ACOMPAÑAR A PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD

- **Escuchar la “Rabia Sagrada”:** es norma sentir rabia contra el sistema o la situación; no trates de apagarla con frases religiosas vacías. Escuchar esa rabia sin espantarte es un acto de sanación profunda.
- **El Silencio Solidario:** a veces no hay mucho que decir (por seguridad o por dolor). Cruzar una mirada de respeto o acercarse dice más que un discurso sobre la justicia.
- **Manejar la incertidumbre:** nadie sabe cuándo terminará la situación. Ayúdale a enfocarse en el “*hoy*”: “*Pensemos en cómo vamos a pasar esta semana de la mejor manera posible*”.

### **DECÁLOGO DEL ESPACIO SEGURO: “DONDE EL ESPÍRITU SE SIENTE EN CASA”**

#### *“Presencia Sanadora”*

*Eres presencia sanadora de heridas, si te preparas bien para ofrecer los Primeros Auxilios para el Alma. Tu compromiso es crear un espacio seguro. Esto no requiere que seas una persona experta, requiere que seas más humana. Cuando logras que alguien deje de “defenderse” y empiece a “sentir” el amor que le comunicas, ya has hecho la mitad del milagro de sanar la herida.*

**Pregunta para mí mismo:** ¿Hay alguien en mi vida que siempre parece estar a la defensiva? ¿Será que no ha encontrado un espacio seguro para “*bajar la guardia*”?

Un “**espacio seguro**” no es una habitación con aire acondicionado y un sillón cómodo. En situaciones de crisis, un espacio seguro es una “*burbuja de paz*” que tú creas con tu actitud, incluso en medio del frío de un hospital, el hedor de una cárcel o el ruido de un refugio. Para que una persona vulnerable se atreva a abrir su corazón, primero necesita sentirse a salvo. **Practica estas 10 prescripciones:**

## 1. EL ESCUDO DE LA PRIVACIDAD

La persona necesita saber que su vulnerabilidad no protagonizará el chisme de mañana.

- **Práctica:** *"Lo que hablamos aquí, aquí se queda"*, entre nosotros dos y Dios. Puedes soltarlo todo.

## 2. PARAR EL RELOJ

Si la persona siente que tienes prisa, se cerrará. Crear un espacio seguro es hacer sentir que, por un momento, no hay nada más importante que ese encuentro.

- **Práctica:** No mires el celular ni el reloj. Guarda el teléfono y ponlo en silencio.

## 3. QUE TU CUERPO HABLE DE AMOR (POSTURA ABIERTA)

Tu cuerpo dice más que tu boca. Según el lenguaje del cuerpo, si miras hacia otro lado, o cruzas los brazos, levantas un muro.

- **Práctica:** Inclina tu cuerpo ligeramente hacia la persona, mantén las manos relajadas y busca el contacto visual suave (sin intimidar).

## 4. EL TONO DE TU VOZ, SANA

Tu voz es el termómetro de la situación. Si hablas rápido y alto, suenas como una sirena de ambulancia.

- **Práctica:** Habla un poco más lento de lo normal. Si hablas pausado y suave, contagias la calma.

## 5. AYUDAR A CALMAR EL CUERPO

Una persona que se siente amenazada tiene el cuerpo en alerta. Así no podemos hablar de cosas profundas. Un pequeño detalle físico calma el sistema nervioso.

- **Práctica:** Ofrece un vaso de agua, un pañuelo, o simplemente invita a la persona a sentarse.

## 6. PONER EN PAUSA EL JUICIO

No preguntes el porqué de la herida; no busques culpables, antes que nada, busca consolar.

- **Práctica:** Cambia el “*¿por qué hicieron eso?*” por un “*Pienso que hicieron lo que creyeron mejor en ese momento*”.

## 7. RESPETAR EL SAGRADO SILENCIO

A veces, la persona no necesita hablar, sino procesar. El silencio no es un hueco que hay que llenar, es un espacio donde el alma respira.

- **Práctica:** Si se queda callado/a, quédate tú también. A veces un simple suspiro compartido ayuda más que mil palabras.

## 8. SER PRESENCIA QUE SOSTIENE (SINTONÍA ESPIRITUAL)

No hace falta dar un sermón. Se trata de que la otra persona sienta que hay una fuerza más grande sosteniéndolos a ambos: Dios, la vida, el universo, el amor...

- **Práctica:** Puedes decir: “*No tengo todas las respuestas, pero confío en que no estamos solos en este dolor*”.

## 9. LA PREGUNTA DE ORO: “¿QUÉ NECESITAS DE MÍ HOY?”

A veces queremos dar consejos cuando la persona solo quiere llorar, o queremos dar abrazos cuando la persona solo quiere ayuda práctica.

- **Práctica:** Pregunta directamente: “*¿Quieres que te escuche, quieras que busquemos una solución juntos o solo quieras que te acompañe en silencio?*”.

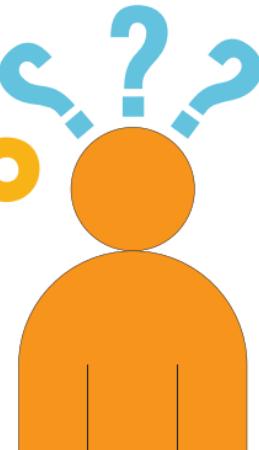
## 10. EL “PUENTE DE SALIDA”

Un espacio seguro no termina de golpe. No te vayas dejando un proceso “abierto”. Hay que cerrar el encuentro con cariño y seguimiento.

- **Práctica:** “*Me alegra que hayamos hablado. Mañana te envío un mensajito para ver cómo vas, ¿te parece?*”



# Y cuando no sepas qué hacer...



SIGUE LA REGLA DE LAS 3 “C”

1. **Calma:** tener tranquilidad ayuda más que tu desesperación.
2. **Calla:** el silencio es mejor que palabras impertinentes.
3. **Cariño:** Un gesto, una mirada o un vaso de agua hablan el lenguaje del amor.

*“La gente olvidará lo que dijiste, la gente olvidará lo que hiciste, pero la gente nunca olvidará cómo la hiciste sentir” – Maya Angelou*





# Textos bíblicos para abrazar la vida

- Antes de seleccionar el texto más apropiado a la ocasión, en silencio, **pidamos al Espíritu Santo que nos guíe**. También podríamos orar con las lecturas de la misa del día. Lo más recomendable es que las lecturas sean breves.
- Antes de la proclamación del Evangelio o la lectura de salmos, invitamos a los presentes a hacer un acto de fe en que estamos en la presencia de Dios.
- Invitemos también a escuchar con la mente y el corazón abiertos, lo que ese Dios nos quiere transmitir.
- Comenzamos diciendo ***t En el nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.***

COMENTARIO	TEXTO BÍBLICO / TÓPICO
Dios nos conoce y sabe que precisamos expresar nuestros sentimientos y necesidades.	Mateo 7, 7-11 / Pidan y recibirán.
Apreciamos la sensibilidad de Jesús hacia las personas que sufren. Ese mismo Jesús está hoy entre nosotros.	Mateo 8, 14-17 / La sanación de la suegra de Pedro y otras sanaciones.
Ni en la peor tormenta Dios nos da la espalda. Pidámosle que nos sostenga.	Mateo 8, 23-27 / Jesús calma la tormenta. Mt 14, 22-23 / Jesús sostuvo a Pedro.
Estamos profundamente unidos al Corazón de Jesús.	Juan 14, 16-20 / Ustedes están en mí y yo en ustedes.

La paz del mismo Jesús torturado, muerto y resucitado, permanece con nosotros.	Juan 14, 23-27 / Les doy mi paz, no teman.
Somos una ramita viva, que está unida a quien es La Vida.	Juan 15, 3-5 / Permanezcan en mí.
Jesús nos promete que al encontrarnos con Él sentimos una alegría que nadie nos robará...	Juan 16, 20-24 / Su tristeza se convertirá en gozo.
Dios nos ama. Sentirlo es la mejor medicina.	1ra carta de Juan, 4, 7 – 9 / El amor viene de Dios.
Una forma distinta y atrevida de ver el sufrimiento.	Santiago 1, 2 – 5 / La prueba nos hace más fuertes.
Él enjugará nuestras lágrimas y hará todo nuevo.	Apocalipsis 21, 4 – 6 / Todo pasará.

SALMO	TÓPICO
Sal 23, 1-6	El Señor es mi pastor
Sal 25, 4-15	Señor, muéstrame tus caminos
Sal 31, 1-6	En ti Señor, busco protección
Sal 34, 3-8	Busqué al Señor y él me libró de todos mis temores
Sal 34, 17-20	El Señor está cerca de los que tienen el corazón roto
Sal 40, 4-11	Feliz el hombre que confía en el Señor
Sal 130, 1-8	Desde el fondo del abismo clamo a ti, Señor

Sal 136, 1-9	Su amor es eterno
Sal 139, 1-18	Señor tú me examinas y me conoces
Sal 145, 8-18	El Señor es tierno y compasivo



# ¿Qué encuentras aquí?

## Índice de contenido

¡Enviados!	4
Tu Caja de Herramientas Básicas	5
Esquema de la visita en 6 pasos	6
Tips para cada situación	9
En situación de crisis, ansiedad o incertidumbre	9
Ante sucesos de impacto (accidente, robo, violencia)	10
Cuando una persona está en un hospital o en un ancianato	11
Ante una situación de violencia: conflictos, ataque, bombardeo.	12
Ante la muerte de un ser querido	12
Visita a una mujer recién parida (en postparto)	13
Pérdida del trabajo o ruptura de una pareja	14
Fechas especiales en tiempos difíciles	14
Acompañamiento a los familiares de una persona privada de libertad	15
Visita a una persona detenida (privada de libertad)	16
Decálogo del espacio seguro: “donde el alma se siente en casa”	17
Y cuando no sepas que hacer...	20
Anexo: Textos bíblicos para abrazar la vida	21
¿Qué encuentras aquí?	24



Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo, te pedimos con humildad que bendigas y fortalezcas a tus hijos e hijas, misioneros del amor.

Infunde en nuestros corazones un espíritu de servicio, humilde, generoso y compasivo, para que podamos llevar consuelo y esperanza a quienes más lo necesitan.

Que cada pequeño gesto de cercanía y solidaridad, cada silencio y cada palabra nacida de la escucha activa, sea un reflejo del gran amor que Tú nos tienes.

Que las personas vulnerables y heridas que cosiguen refugio en este servicio que prestamos, puedan experimentar de manera tangible tu presencia sanadora y encuentren en nosotros un abrazo fraternal.

Aumenta nuestra fe y nuestra confianza en que, juntos, en comunión contigo, podemos construir un mundo donde reine tu paz y tu justicia; un mundo más fraternal, más seguro y más bonito; donde cada persona se sienta amada y valorada.

Amén.



# INDICADORES DE **SALUD MENTAL** **EN LA VIDA ESPIRITUAL**



## 01 SENTIRSE AMADO Y LLAMADO

- Es levantarse cada día descansado, dando gracias a Dios por el regalo del nuevo amanecer, identificando la misión de vida en el nuevo día y ofreciéndome para dar lo mejor en cada paso y encuentro interpersonal.

## 02 CON CORAZÓN AGRADECIDO

Es acostarme dándole gracias a Dios por todas las bendiciones recibidas en el día, por la fortaleza y creatividad que me dio ante las adversidades que tuve, sin permitir rendirme ante el duro contexto.



## 03 VIDA DE AMOR Y AMISTAD

Es disfrutar y enriquecerme con las relaciones familiares e interpersonales, diciendo constantemente "*precisamente porque te conozco, te quiero*".



## 04 RESILIENTE ESPIRITUAL - SOCIAL

Es discernir mi vida día a día, creciendo en espiritualidad; empeñándome en enriquecer mis talentos y, en aceptar y mejorar mis limitaciones, buscando siempre ser un resiliente de Dios que trabaja por la resiliencia social.



## 05 VIDA DE APÓSTOL

La salud mental y espiritual es un camino de integración: de gratitud, misión, aceptación, crecimiento personal, entrega a los otros... *siempre tomados de la mano e impulsados por el Resucitado.*

## EN SÍNTESIS...

Es comprometerme a entregar la vida por los demás, cultivando la confianza interpersonal, formándose y trabajando, no para crear un club de amigos, sino por una Iglesia de todos, valorando los carismas y las aproximaciones teológicas existentes.



[www.caritasvenezuela.org](http://www.caritasvenezuela.org) | @caritasdevzla

versión de  
bolsillo

# primeros auxilios para el alma



**Manual para esparcir  
Gotitas de Amor** en tiempos difíciles



Haz tu aporte

