

Kit de Emergencia

*Adiós Ansiedad,
Hola Calma*

*Lo que casi nadie te explica
sobre la ansiedad y cómo
sostenerte en un día difícil.*



*Hola
Calma*

Gracias por llegar hasta acá.

Si estás leyendo esto, probablemente hoy no la estés pasando del todo bien. Tal vez llegaste con el corazón acelerado, con cansancio en el cuerpo o con esa sensación de “ya no puedo más”.

Antes que nada quiero que sepas algo muy simple: no tenés que demostrar nada para estar acá. No hace falta que estés fuerte ni con todo bajo control. Si llegaste, alcanza. No estás sola/o en esto. De verdad.

Este Kit de Emergencia existe para eso: para acompañarte un rato en un día difícil, poner en palabras un poquito de lo que sentís y ofrecerte algunos recursos para que hoy todo pese un poco menos.

Gracias de verdad por darte este espacio.



Cómo usar este Kit de Emergencia

Podés usar este kit como te salga hoy: leerlo de principio a fin, abrirlo al azar cuando lo necesites, o ir directo al **PASO 0** en esos días en los que no te sale hacer nada más (lo vas a encontrar en la página siguiente).

No hay una forma correcta. Tomate tu tiempo. Respetá tu ritmo. Acá no hay prisa. Si en algún momento te cansa leer, podés cerrar el kit y volver después. Igual va a estar acá.



Nota breve

Este Kit de Emergencia es un refugio, no reemplaza a un médico ni a un/a profesional de la salud mental. Lo que vas a encontrar acá es acompañamiento e información general, no un diagnóstico ni un tratamiento. Si en algún momento lo que sentís se vuelve demasiado o pensás que podrías estar en peligro, por favor pedí ayuda profesional (médico de cabecera, psicólogo/a, urgencias o líneas de ayuda de tu país). No tenés que poder con todo sola/o: merecés todo el apoyo que haga falta.

Kit de
Calm

Paso 0 • Para el cuerpo: solo darle al play

A veces, cuando la ansiedad sube, todos te dicen lo mismo: "respirá, meditá, calmate". Y justo en esos momentos es cuando menos te sale. No es que estés fallando: tu cuerpo está en modo emergencia.

Por eso, en Hola Calma, creamos este **PASO 0: no tenés que hacer nada, solo darle al play y dejar que la música haga el resto.**

Podés estar sentada/o, acostada/o o caminando, como estés ahora mismo. Dejá que el sonido te envuelva unos minutos. No tiene que ser perfecto: si bajás un solo punto, ya estamos ganando.

*Hacé clic en tu plataforma favorita
o escaneá el código QR.*

▶ *Spotify*

▶ *Amazon Music*

▶ *YouTube Music*



Paso 0 Para el corazón: dejate abrazar por la música

Si con la música anterior el cuerpo aflojó un poquito, pero por dentro sigue ese nudo, esta parte es para vos. Para lo que duele y pesa, incluso cuando no encontrás palabras.

Este Paso 0 para el corazón son canciones pensadas para acompañarte, no para juzgarte. Letras que dicen por vos cosas que quizá hoy te cuesta decir en voz alta.

No tenés que cantar ni analizar nada. Solo dejar que la música esté con vos un rato, como si alguien se sentara a tu lado en silencio y te dijera sin palabras:

"No estás sola/o en esto. De verdad."

*Hacé clic en tu plataforma favorita
o escaneá el código QR.*

▶ *Spotify*

▶ *Amazon Music*

▶ *YouTube Music*



No se trata de que desaparezca

A la ansiedad casi siempre la tratan como al monstruo de la historia. Pero en realidad se parece más a una alarma de incendio que se dispara cuando se quema una tostada. Hace ruido, asusta, molesta... pero su trabajo es avisar que algo necesita atención.

El problema es que muchas veces intentamos "romper la alarma": taparla, pelearla, distraernos a toda costa. Y cuanto más la empujamos para abajo, más fuerte intenta llamar la atención.

La ansiedad no es el fuego que te destruye. Es la alarma diciendo: "Acá adentro algo me asusta, me duele o me supera". No es un fallo de fábrica: es tu sistema nervioso tratando, a su manera torpe y ruidosa, de cuidarte.



La ansiedad no es un monstruo

Todo el tiempo ves mensajes de "vivir sin ansiedad", "eliminar la ansiedad", como si fuera un enemigo que hay que vencer.

El problema es que, cuando tratamos a la ansiedad como un monstruo, también empezamos a tratarnos a nosotras/os mismas/os como un problema. Y cada intento de "apagarla" a la fuerza la vuelve todavía más grande.

La ansiedad no es un fallo de fábrica. Es tu sistema nervioso diciendo: "Acá adentro algo me asusta, me duele o me supera".

No viene a arruinarte la vida: viene a avisarte que algo adentro necesita atención. No es el monstruo de la historia; es la parte de vos que grita cuando nadie más escucha.



De pelear con la alarma a escuchar su mensaje

Si cada vez que suena la alarma la tratás como enemiga, tu cuerpo siente que hay dos peligros: lo que pasa afuera... y lo que pasa adentro tuyo. Es demasiada guerra para un solo corazón.

Cambiar la relación con la ansiedad no es apagarla para siempre, sino aprender a bajar un poco el volumen y mirar qué necesita cuidado hoy: ¿descanso?, ¿límites?, ¿pedir ayuda?, ¿bajar exigencias por un rato?

Este Kit de Emergencia está pensado para eso: para acompañarte mientras la alarma suena fuerte, ayudarte a bajar uno o dos puntos la intensidad y recordarte que no estás sola/o en esto. **No tenés que ganar ninguna batalla.** Solo empezar a tratarte con un poco más de cuidado cada vez que la ansiedad golpea la puerta. 🌿💛

How
Calm

Relajación guiada: un ratito para aflojar

Si después de todo lo anterior sentís que la alarma bajó aunque sea un poquito, este audio puede ser tu próximo paso suave. Es una relajación guiada corta, pensada para días en los que no te da para mucho, pero igual necesitás que alguien te acompañe un momento.

Podés escucharla sentada/o o acostada/o, sin hacer nada especial: solo dejar que la voz y la música te sostengan unos minutos, mientras el cuerpo afloja de a poco. Si en algún momento no te sentís cómoda/o, podés pausar. Acá no hay exigencias: es solo una invitación a que hoy te cuides un poquito más.

▶ Relajación Guiada




Hola
Calma

Lo que la ciencia ha comprobado

En los últimos años, muchos estudios sobre ansiedad, respiración lenta, conciencia corporal y autocompasión —*en universidades como Stanford, Oxford o Barcelona*— coinciden en algo importante: lo que más ayuda a bajar la ansiedad no son técnicas complicadas, sino unos pocos gestos simples, repetidos con suavidad.

En Hola Calma reunimos esas cuatro claves en una herramienta sencilla pero muy efectiva. Una sola palabra para recordar y que puedas usar en cualquier lugar y en cualquier momento: en el baño del trabajo, en el coche, en la cama o en algún evento que se siente demasiado.

ROSA es eso: la suma de lo que mejor conocemos hoy para bajar uno o dos puntos la alarma y empezar a tratarte con un poquitito más de ternura. Con ciencia. Y con alma.

A este pequeño mapa lo llamamos ROSA.



ROSA: 4 pasos para bajar un poco

R – Respirar

Inhala suave por la nariz... Exhala un poco más largo por la boca...

Como desinflar un globo, sin apuro.

O – Observar:

Mira a tu alrededor... di en voz baja una cosa que ves ahora mismo.

Trae tu mente a este momento.

S – Soltar:

Afloja la mandíbula, baja un poco los hombros... No hace falta soltarlo todo, solo un 10%.

A – Aliviar:

Poné la mano en el pecho... y repetí despacio: "No es la primera vez que siento esto... y también pasará".

Lo que vuelve, también sabe irse.

ROSA no viene a eliminar la ansiedad. Viene a darte un recurso de este refugio para acompañarte cada vez que la alarma suene demasiado fuerte.

**Para días difíciles:
frases para aflojar un poco**

Hoy no tengo que poder con todo.
Alcanza con llegar hasta acá.

Puedo bajar un poquito las expectativas.
No es flojera, es cuidado.

Lo que siento no me hace débil.
Me hace humana/o.

No tengo que estar bien para merecer
descanso... Descansar también es
avanzar.

Aunque hoy la ansiedad haga ruido,
no estoy sola/o en esto.

Si alguna frase te ayuda, podés hacer captura de
pantalla y usarla de fondo de pantalla por hoy.



Alejandra: compañía 24/7 cuando la cabeza no para

Hay momentos en los que la ansiedad se hace muy grande y parece que no hay nadie disponible. Para eso creamos a **Alejandra 24/7**.

Alejandra es una compañera virtual de Hola Calma. Podés escribirle cuando la cabeza no para, cuando necesitás poner en palabras lo que sentís o pedir un pequeño paso posible para hoy.

No reemplaza a un médico ni a un/a profesional, pero puede ayudarte a ordenar un poco el ruido y recordarte que no estás sola/o en esto.

▶ *Hablar ahora*



Si hoy querés dar un paso más

Este Kit de Emergencia es solo una primera puerta. Si sentís que te hizo bien, hay un camino más amplio esperándote.

En el **libro Adiós Ansiedad, Hola Calma** seguimos este mismo viaje con más calma, más ejemplos y muchos más recursos prácticos para acompañarte en los desafíos de tu vida cotidiana.

No tenés que decidir nada ahora. Con que sepas que esta puerta existe y que el refugio de Hola Calma sigue abierto para vos siempre, hoy alcanza. 🌿💛

▶ *Instagram*

▶ *TikTok*

▶ *YouTube*

▶ *Facebook*