Todo lo que siento tiene su lugar



Cofinanciado por
la Unión Europea
Ayuda Humanitaria

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

es necesaria cierta dosis de ternura

Lunita Lunera
Fundación

Todo lo que siento tiene un lugar



Esta agenda es un espacio creado para ti.

Aquí encontrarás invitaciones a detenerte, respirar y reconocer lo que sientes.

No se trata de controlar tus emociones, sino de darles un lugar y aprender a caminar con ellas, guiado por lo que realmente importa en tu vida.

EXPRESIÓN





Hola, ¡bienvenida!

En esta sección encontrarás frases y recursos relacionados al reconocimiento de emociones.

Antes de comenzar, recordemos algo importante:

¿Qué es una emoción?

Las emociones son respuestas vivas que aparecen en nuestro cuerpo y mente para avisarnos de lo que está pasando dentro y fuera de nosotras. Son una forma de comunicación que nos permite reconocer si nuestras necesidades están siendo atendidas o no. Cuando una necesidad está cubierta como sentirnos seguras, escuchadas o acompañadas, suele aparecer una emoción que se siente cómoda o tranquila. En cambio, cuando una necesidad no está cubierta como cuando nos sentimos en peligro, invisibilizadas o solas, aparece una emoción que puede ser difícil o incómoda.

Por eso, las emociones no son buenas ni malas.

Son señales que nos ayudan a entender qué necesitamos y cómo estamos habitando el mundo. Lo que muchas veces llamamos “emoción negativa” no lo es en realidad: es solo una manera de sentir cuando algo importante para nosotras no está en equilibrio.

Cuando le ponemos etiquetas de “buena” o “mala”, podemos llegar a rechazar lo que sentimos y dejar de escucharnos. Y cuando negamos una emoción, también negamos la posibilidad de cuidar lo que necesita atención.

En lugar de juzgarlas, podemos aprender a observarlas.

Sentir no nos hace débiles, nos hace humanas. Cada emoción cumple una función: la tristeza nos ayuda a soltar, el miedo nos protege, la rabia nos mueve frente a la injusticia, la alegría nos recuerda lo que da sentido. Lo importante es poder reconocerlas, darles un lugar y actuar de forma coherente con nuestros valores.

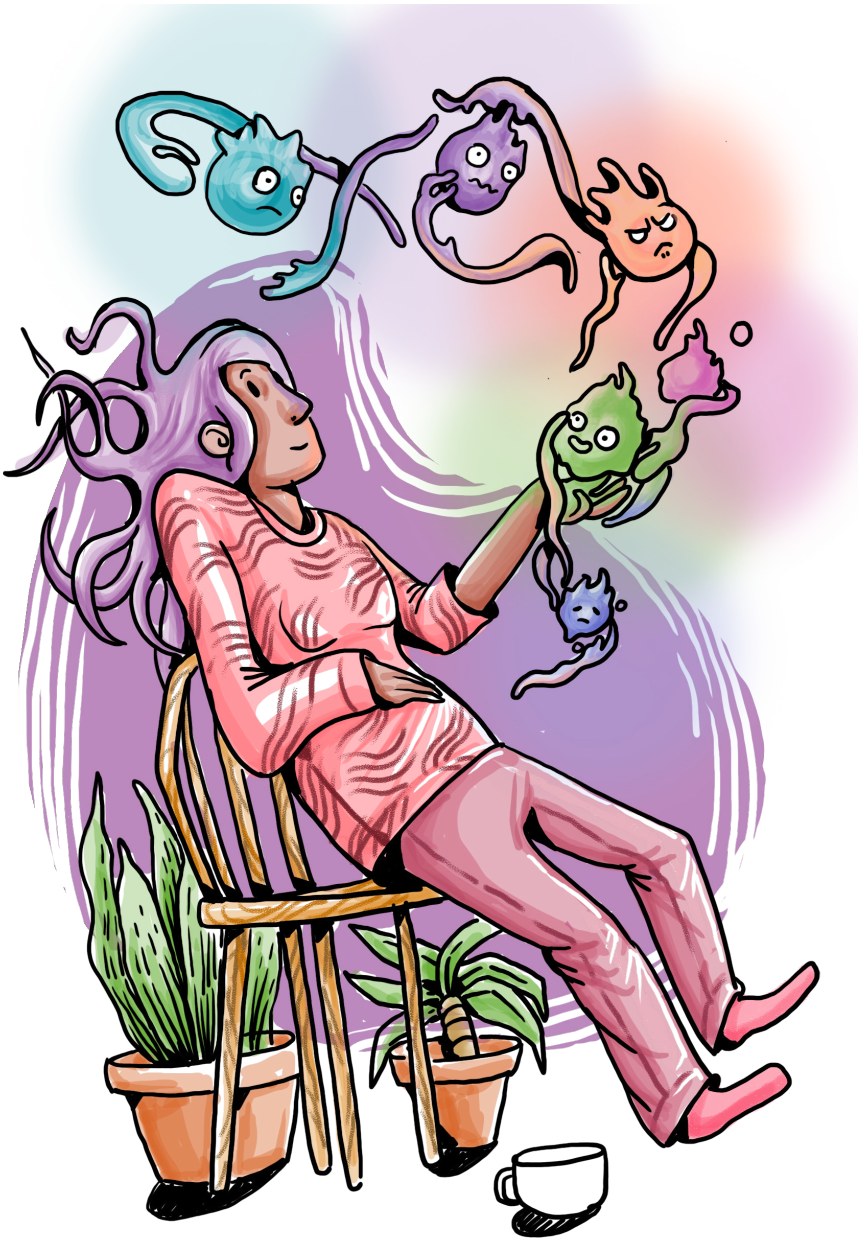
Sentir es una forma de estar vivas

Cada emoción nos quiere decir algo, no para todas es lo mismo, pero a veces:

- La tristeza nos ayuda a soltar y despedir.
- El miedo nos protege de posibles riesgos.
- La rabia nos mueve a actuar frente a la injusticia.
- La alegría nos recuerda lo que da sentido.

No se trata de eliminar las emociones, sino de darles un lugar seguro para expresarse. Podemos actuar incluso desde el dolor, siempre que nuestras acciones estén guiadas por lo que valoramos y no por la culpa o el miedo.





La ruleta de las emociones

Te presentamos la ruleta, te puede ayudar a identificar ciertas emociones. Mira cuántas emociones caben en la ruleta. Todas son parte de estar vivas. Es posible que la emoción que experimentas no se encuentre dentro de la ruleta; puedes agregar las que identifiques.

Puedes usar esta herramienta para aprender a ponerle nombre a lo que sientes. Reconocer la emoción es el primer paso para cuidarte y expresarte sin miedo.



Sentir es una forma de estar vivas

Te invitamos a llevar un registro diario de tus emociones. Puedes usar un cuadro como este y llenarlo todos los días.

Registrar lo que sientes no es solo un ejercicio personal, también es una forma de conocerte, entender cómo influyen las situaciones que vives y observar cómo cambian tus emociones con el tiempo. No se trata de controlarlas, sino de acompañarlas y darles espacio.



Día	Emoción principal	Situación que la despertó	Necesidad que se siente cubierta o no cubierta	¿Qué me moviliza a hacer la situación?

Registrar no es controlar, es escucharte

Las emociones no están solas

Las emociones no se viven en un vacío. Lo que sentimos está profundamente atravesado por el lugar que ocupamos en el mundo y por las estructuras de poder que lo organizan. Estas estructuras influyen en cómo se nos permite sentir, qué emociones se nos reconocen y cuáles se nos castigan.

El machismo enseña a muchas mujeres que deben callar su enojo o aguantar el dolor.

El clasismo genera culpa o frustración frente a las desigualdades económicas.

El racismo hace que algunas personas vivan con miedo o vergüenza por el color de su piel o su origen.

La xenofobia instala la idea de que no pertenecemos a un lugar.

El adultocentrismo hace que las juventudes y adolescencias sientan que sus emociones “no son importantes”.

El capitalismo impone la exigencia de rendir y producir incluso cuando estamos cansadas o tristes.

El adultocentrismo hace que las niñeces, adolescencias y juventudes sientan que sus emociones y voces “no son importantes.

Todas estas formas de poder afectan nuestra manera de sentir, nombrar y expresar las emociones.



Por eso, no se trata solo de lo que pasa dentro de nosotras, sino también de lo que pasa alrededor: las violencias, las injusticias, las cargas de cuidado, los miedos y las desigualdades atraviesan la forma en que habitamos el cuerpo y el mundo.

Las cosas que influyen en cómo nos sentimos

A veces pensamos que lo que sentimos solo depende de lo que pasa dentro de nosotras, pero en realidad nuestras emociones también están marcadas por todo lo que nos rodea: por lo que vivimos, por las personas con las que compartimos, por cómo nos tratan y por las oportunidades que tenemos o no.

Podemos imaginar que cada una tiene diferentes "capitales" o recursos que nos acompañan en la vida. Algunos nos ayudan a sentirnos más seguras, otras veces nos faltan y eso también influye en cómo pensamos, sentimos o actuamos.

Nuestras redes (capital social): son las personas con las que podemos contar: familia, amistades, vecinas, compañeras. Cuando tenemos alguien que nos escucha o apoya, sentimos alivio y fuerza. Cuando faltan esos lazos, es más fácil sentir soledad o tristeza.

Lo que sentimos y cómo lo expresamos (capital emocional): no todas aprendimos a hablar de lo que sentimos. Algunas crecimos en lugares donde se nos enseñó a callar o a aguantar. Aprender a reconocer y expresar nuestras emociones es parte de cuidar de nosotras mismas.



Cómo se ve y se valora nuestro cuerpo (capital sexual): a veces somos juzgadas por cómo nos vestimos, por cómo amamos o por quiénes somos. Eso puede hacernos sentir inseguras o presionadas. Entender que cada cuerpo y forma de ser tiene valor propio nos ayuda a recuperar confianza y respeto.

Lo que tenemos para vivir (capital económico): el dinero o los recursos materiales también afectan cómo nos sentimos. No poder cubrir lo básico genera angustia o cansancio. Por eso, cuidar la salud mental también es reconocer que las preocupaciones económicas pesan en nuestras emociones.

Lo que sabemos y lo que nos enseñaron (capital cultural): nuestros saberes, costumbres y formas de entender la vida vienen de nuestras familias, comunidades y culturas. Todo eso forma parte de quienes somos y puede ser una fuente de orgullo y fortaleza.

Te invitamos a reflexionar:

¿Cómo te afectan o atraviesan estos capitales?



¿Cuáles fortalecen tus emociones y cuáles te generan malestar o inseguridad?

Puedes escribir o dibujar tus reflexiones en este espacio:



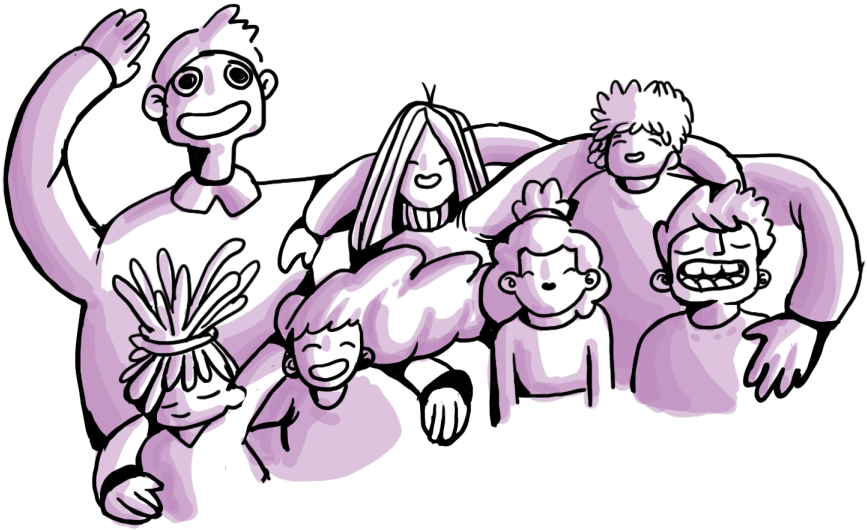
Acompañarnos en lo que sentimos

Aunque las emociones se viven de forma individual, casi nunca son solo nuestras.

Lo que sentimos está conectado con la vida de otras personas, con lo que sucede en nuestras casas, barrios, trabajos y comunidades. Por eso, hablar de lo que sentimos no es una debilidad: es una forma de compartir la carga, de hacer comunidad, de no quedarnos solas frente a lo que duele.

Cuando nos acompañamos, el peso de las emociones se reparte.

Lo que una siente, muchas veces lo sienten otras también. En esa experiencia compartida nace la posibilidad de transformar el malestar en fuerza, en palabra, en cuidado mutuo.





Construcción de redes de apoyo



¿Por qué son importantes las redes de apoyo?

Todas necesitamos de otras personas para sostenernos. La vida no se puede vivir en soledad: nacemos, crecemos y atravesamos las cosas con otras. Las redes de apoyo son los lazos que construimos con quienes nos acompañan en los momentos difíciles, nos escuchan sin juzgar o simplemente nos hacen sentir que no estamos solas.

Estas redes pueden estar formadas por personas muy distintas: amigas, vecinas, compañeras de trabajo, profesoras, parientes, parejas, colectivos o incluso grupos con los que compartimos una causa o un interés común. No hay una única forma de red, cada una la construye desde lo que le da calma, cuidado y sentido.

Lo importante no es que sea perfecta o ideal, sino que sea segura y elegida, donde podamos sentirnos vistas, valoradas y sostenidas.





Reconociendo mis redes

Te invitamos a detenerte un momento y reconocer quiénes forman parte de tu red hoy.

Piensa:

¿Con quién puedo hablar cuando necesito desahogarme?

¿Quién me cuida o se preocupa por mí?

¿A quién cuido yo también?

¿En qué espacios me siento segura o somprendida?

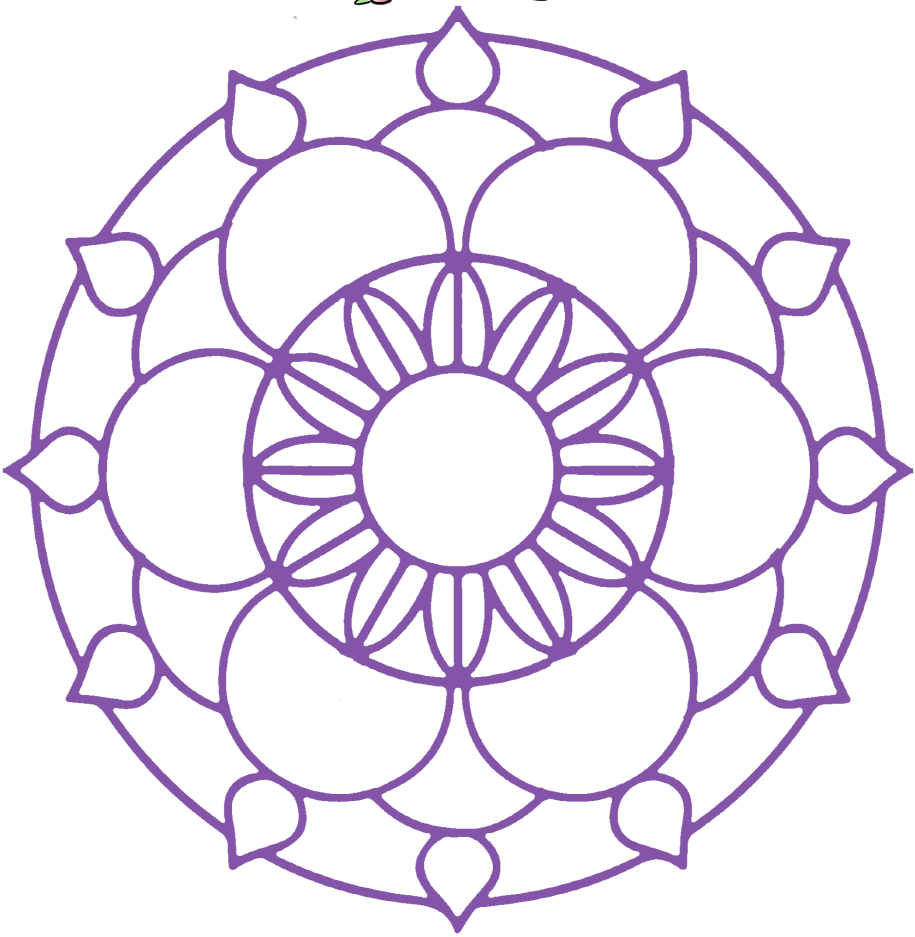
Si no tengo muchas personas a mi alrededor ahora, puedo pensar en creencias, recuerdos, organizaciones, espacios que pueden ser tu soporte.

¿A quién o dónde acudo para solventar dudas de lo que desconozco sobre el lugar donde habito?



Luego, alrededor, coloca los nombres o palabras que representen a las personas o espacios que te acompañan.







La reciprocidad: cuidar y dejarnos cuidar

A veces pensamos que las redes se construyen a partir de lo que damos o recibimos de manera igual. Pero las redes humanas no funcionan como intercambios exactos. No se trata de “te doy lo mismo que tú me diste”, sino de reconocer que cada persona aporta algo distinto: tiempo, escucha, ternura, humor, conocimientos, compañía o simplemente presencia.

La reciprocidad no es una balanza, es una danza.

En una red viva, todas las personas se sostienen mutuamente desde lo que pueden, saben o son. Cuidar y dejarse cuidar son movimientos complementarios que fortalecen los lazos sin imponer exigencias.

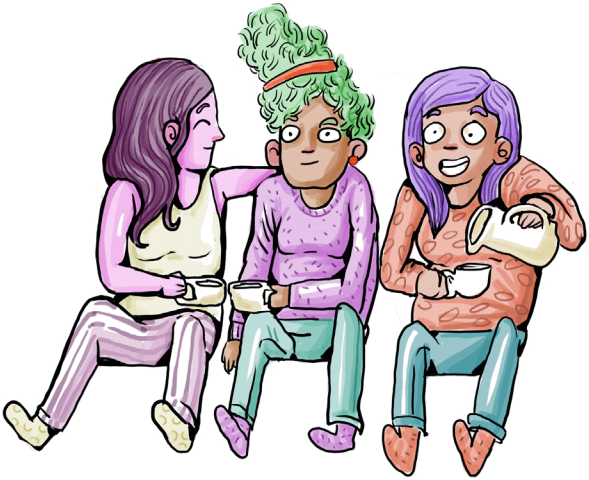
Comunicación y acuerdos en la red

Hablar, preguntar y acordar nos ayuda a entender qué puede ofrecer cada persona y cómo queremos acompañarnos.

A veces, esperamos que las demás hagan lo que necesitamos sin decirlo, o sentimos frustración cuando no actúan como imaginamos. Pero construir red no es imponer, sino tejer acuerdos desde lo posible y desde el respeto, para eso se puede abrir un diálogo con las personas con quienes construir red y compartirles nuestros sentires, pensamientos y perspectivas, toma en consideración que existe la posibilidad que la otra persona no responda como esperamos y eso también es parte de la construcción de comunicación y de acuerdos, a partir de sus respuestas y nuestras necesidades podemos decidir y acordar de manera persona o junto a las personas que hacer sobre lo conversado.



Si se llega a un acuerdo se espera que ambas partes puedan sostener el acuerdo y en el caso de ser necesario volver a abrir el diálogo para revisar y actualizarlo. Lo único constante es el cambio.



Conversar para construir

Piensa en una persona con la que quisieras fortalecer tu vínculo. Puedes escribirle o conversar con ella. Usa frases como:

Quisiera contarte cómo me siento y saber cómo estás tú.

Esto puedo ofrecerte si lo necesitas, y esto me gustaría recibir.

Podemos buscar juntas cómo acompañarnos sin sobrecargarnos

No se trata de que todo se cumpla, sino de reconocer límites y posibilidades.




AMIGXS

Cuando hay violencia, no hay acuerdo

La violencia no es un conflicto que se puede “mediar” o resolver con diálogo. Si alguien te humilla, te controla, te grita, te obliga a hacer algo en contra de lo que quieres, invade tu espacio físico, te golpea a o te hace sentir miedo, esa persona no es parte de una red de cuidado.

En esos casos, lo más importante es reconocerlo y pedir ayuda.

Buscar apoyo en personas o instituciones que puedan acompañarte de forma segura. Pedir ayuda no es una debilidad: es un acto de cuidado hacia ti y hacia otras que también pueden estar viviendo algo parecido.

En la sección 4 encontrarás información sobre servicios gratuitos y lugares a los que puedes acudir si necesitas apoyo o acompañamiento.





Imaginando mi red futura

Las redes cambian con el tiempo. A veces se transforman, crecen o se rearman. Lo importante es imaginar qué tipo de vínculos quieres construir a futuro.

Piensa y escribe:



Qué valores te gustaría que existan en tus relaciones (por ejemplo: respeto, ternura, escucha, libertad)?

¿Qué tipo de personas o espacios te gustaría tener cerca?



¿Cómo te gustaría participar tú en esa red?

Este ejercicio no busca llenar un vacío, sino imaginar un horizonte posible, donde las relaciones se construyan desde el cuidado, la autonomía y la diversidad.

Las redes de apoyo no se heredan, se construyen poco a poco, con paciencia, ternura y comunicación. Son una forma de resistir la soledad y de sostener la vida juntas.





Recordemos que nadie puede con todo sola, y que tejer red también es una manera de sanar colectivamente.




ACOMPAÑAR
CON CUIDADO
Y EMPATÍA

Acompañar: un acto de cuidado y presencia

Acompañar a alguien que atraviesa un momento difícil es una de las formas más profundas de cuidado.

No se trata de tener todas las respuestas ni de intentar solucionar lo que ocurre, sino de estar presentes, sostener desde la escucha y ofrecer calma en medio del desborde.

Acompañar no es exclusivo de profesionales; es una acción humana y comunitaria que cualquiera puede aprender a hacer desde el respeto, la empatía y el reconocimiento de sus propios límites.



¿Cómo saber si alguien necesita acompañamiento?

No siempre es evidente que una persona necesita apoyo. Algunas lo expresan con llanto, enojo o ansiedad; otras con silencio o aislamiento. Prestar atención a los cambios en el comportamiento y acercarse sin juicio puede marcar una gran diferencia.



Algunas señales pueden ser:

- Se muestra más callada, distante o irritable.
- Tiene dificultad para concentrarse o dormir.
- Llora con frecuencia o expresa desesperanza.
- Dice frases como “ya no puedo más” o “nada tiene sentido”.
- Evita actividades que antes disfrutaba.

Si notas algo de esto, puedes acercarte sin presión y con cuidado, recordando que acompañar no es interrogar ni invadir, sino ofrecer un espacio seguro para que la persona pueda expresar lo que necesita.

A veces, una pregunta sencilla como :

¿cómo estás de verdad?

abre la puerta al acompañamiento.

¿Qué puedo hacer cuando acompaño?

Acompañar no es salvar o buscar solución. Es estar ahí, con respeto, sin quitarle a la otra persona su capacidad de decidir y actuar.
Cuando acompañamos, lo más importante es escuchar con atención, contener con ternura y orientar desde la calma.



Algunas bases del acompañamiento con cuidado:



Escucha activa: Deja que la persona hable sin interrumpir. A veces lo que más necesita es ser escuchada sin juicios ni consejos.

2

Presencia y calma: Respira despacio, mantén una voz suave y evita transmitir tu ansiedad.



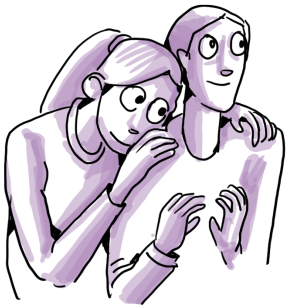
3

Orientación sin imposición: Si la persona lo permite, puedes ayudarla a pensar en pasos pequeños: descansar, buscar apoyo, hablar con alguien de confianza o acudir a un espacio seguro.



Red de apoyo: Si el malestar es muy grande o hay riesgo, es importante acompañarla a contactar con su red o con servicios de atención (organizaciones, instituciones,amistades de confianza).

5



4

Validación: Frases como “entiendo que debe ser muy difícil” o “tienes derecho a sentirte así” ayudan a que la persona se sienta reconocida.



Lo que no ayuda al acompañar

Aunque nuestras intenciones sean buenas, algunas frases o gestos pueden cerrar el espacio de confianza o hacer que la persona se sienta juzgada.

Evita:

- Minimizar lo que siente “no es para tanto”, “hay gente peor”.
- Forzarla a hablar o contar detalles.
- Dar consejos rápidos o soluciones “haz esto y se te pasa”.
- Criticar sus decisiones o emociones.
- Prometer cosas que no puedes cumplir.
- Comparar su dolor con el de otras personas.

Reconocer los límites del acompañamiento

Acompañar implica estar presentes con apertura al malestar, sin intentar eliminarlo o controlarlo de inmediato, sin embargo, también es esencial reconocer nuestros límites:

- No podemos ni debemos resolver toda la experiencia de la otra persona.

- Practicar compasión hacia uno mismo significa reconocer cuándo es necesario derivar o pedir apoyo.

- Acompañar no es cargar con el dolor, sino caminar al lado de la persona, con aceptación y cuidado.



Acompañar es sostener sin dirigir.

No necesitamos palabras perfectas, solo una presencia honesta y un gesto que diga: “no estás sola, estoy aquí.”

Frases que acompañan

Piensa en alguien que hayas acompañado o que te haya acompañado a ti.
Anota tres frases que te ayudaron o que te gustaría escuchar en un momento difícil.

Luego, escribe tres frases que podrías decir a alguien que lo necesite:

Este ejercicio te ayuda a reconocer tu propia forma de acompañar, desde tu historia y tus afectos.



Acompañar también cansa

Acompañar a otras personas puede remover nuestras propias emociones o dejarnos con cansancio, tristeza o angustia.

Eso no significa que lo hayamos hecho mal: significa que también sentimos.

Por eso, acompañar con cuidado también implica cuidarnos a nosotras mismas.

Después de sostener a alguien, necesitamos espacios para soltar lo que cargamos.

Completa la frase:

Cuando acompaño a alguien y me quedo con emociones fuertes, me ayuda a soltar cuando...

.....

.....

.....

.....

Puedes pensar en cosas que te reconecten con el cuerpo o con la calma: escribir, caminar, llorar, cocinar, bailar, dormir, abrazar, respirar profundo.





Cuidarte después de acompañar no es egoísmo, es parte del cuidado colectivo.

Respirar también es acompañar

Cuando acompañamos o cuando nos toca vivir algo difícil, el cuerpo se tensa, la respiración se vuelve corta y el pensamiento se acelera.

Aprender a respirar con conciencia es una forma simple, gratuita y poderosa de volver al presente y calmar el cuerpo.

¿Por qué ayuda?

Porque cuando respiramos profundo, el cuerpo envía señales de seguridad al cerebro, disminuye la tensión y permite pensar con más claridad. No borra el dolor, pero abre un espacio para sentir sin desbordarse.

Técnica básica: Respiración 4-4-4

1. Siéntate cómoda, con los pies tocando el suelo.

2. Inhala por la nariz contando lentamente hasta 4.

3. Sostén el aire suavemente durante 4 segundos.

4. Exhala por la boca contando otra vez hasta 4.

5. Repite entre 3 y 5 veces, concentrándote en el sonido y el movimiento del aire.

Puedes hacerlo en silencio o acompañando a otra persona para que ambas respiren juntas.

Ejercicios de observación: 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Fíjate en dónde estás. ¿Puedes ver cinco cosas? ¿Cuáles?







¿Puedes oír tres o cuatro cosas? ¿Cuáles?

Respira el aire. ¿Qué puedes oler?





Fíjate en el lugar donde estás y en lo que estás haciendo.

Tócate la rodilla, o la superficie que tienes debajo, o cualquier objeto que puedas alcanzar. Fíjate en el tacto que tiene.



Ahora fíjate en que hay pensamientos y sentimientos difíciles que aparecen...

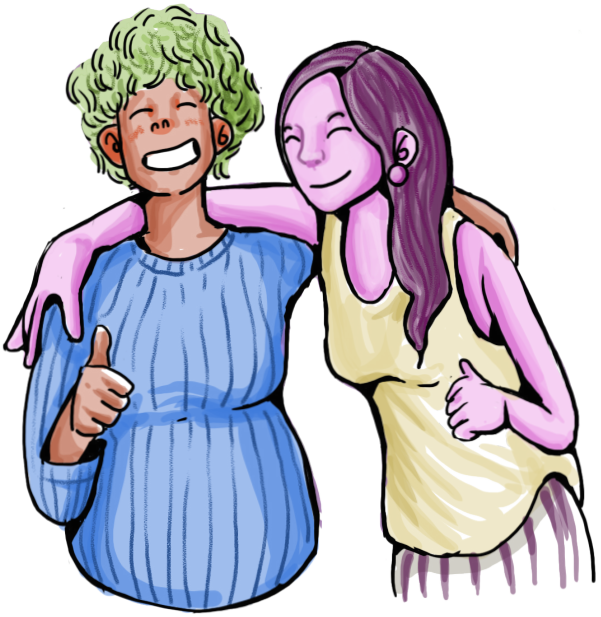


... y en que también hay un mundo a tu alrededor que puedes ver, oír, tocar, saborear y oler.



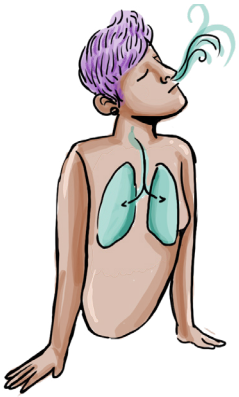
Recuerda: estos ejercicios no hacen que tu malestar desaparezca, puedes practicarlos incluso sin malestar. La finalidad de los ejercicios es ayudarte a conectar con la vida. Por ejemplo, para ayudarte a prestar tu atención a tu familia, tus amigos o aquellas cosas importantes, en lugar de centrar toda la atención en el malestar.

Cuando prestas atención a una actividad y conectas por completo con ella, es posible que la encuentres también más satisfactoria. Eso es cierto incluso cuando tienes que hacer cosas que son aburridas o frustrantes



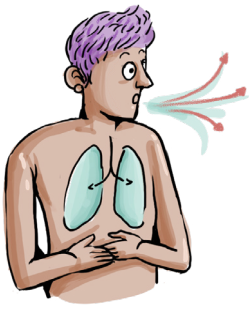
En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Intentemos con otro ejercicio



Ahora observa tu respiración con **CURIOSIDAD**, como si fuera la primera vez que te encuentras respirando

Deja ir el aire aún más **LENTAMENTE**. Y cuando tus pulmones estén vacios, cuenta en silencio hasta tres antes de volver a respirar. Luego deja que tus pulmones se llenen de aire tan LENTAMENTE COMO PUEDAS





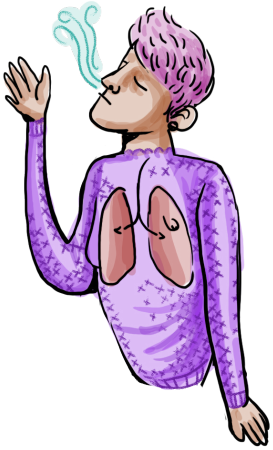
Estás entrenando tu habilidad para mantenerte conectado y centrado. puedes concentrar tu atención en tu respiración?

Recuerda también que es como entrenar los músculos. Cuanto más practiques, mejor.



Mientras estes haciendo esto, de vez encuendo los pensamientos y los sentimientos te van a enganchar y te van a arrastrar fuera del ejercicio.





Tan pronto como te des cuenta de que ha sucedido eso, **VUELVE A CENTRARTE** en tu respiración. Préstale toda tu atención.



Nota como el aire entra y sale de tus fosas nasales





Nota los leves movimientos que hacen tus hombros

Nota como se mueve tu pecho hacia adentro y hacia afuera





Nota como se mueve tu barriga hacia adentro y hacia afuera.



Los pensamientos y sentimientos te van a enganchar una y otra otra vez.

Así que tan pronto como te des cuenta de que ha sucedido eso....





Vuelve a centrarte en tu respiración.



Y si tus pensamientos y sentimientos te enganchan 1000 veces.....



!Entonces nos vamos a desenganchar 1000 veces ¡

Como cualquier habilidad, cuanto más la practiques , mejor Así que.....



Podría hacer algunas prácticas más cortas, de uno o dos minutos, y otras más largas, de entre cinco y diez minutos.

En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Acompañar desde la empatía y el respeto

No existe una única forma de acompañar. Cada persona, comunidad o cultura tiene sus propias maneras de hacerlo.

Lo importante es que se haga desde el cuidado, la empatía y el respeto mutuo, no desde el control o la exigencia.

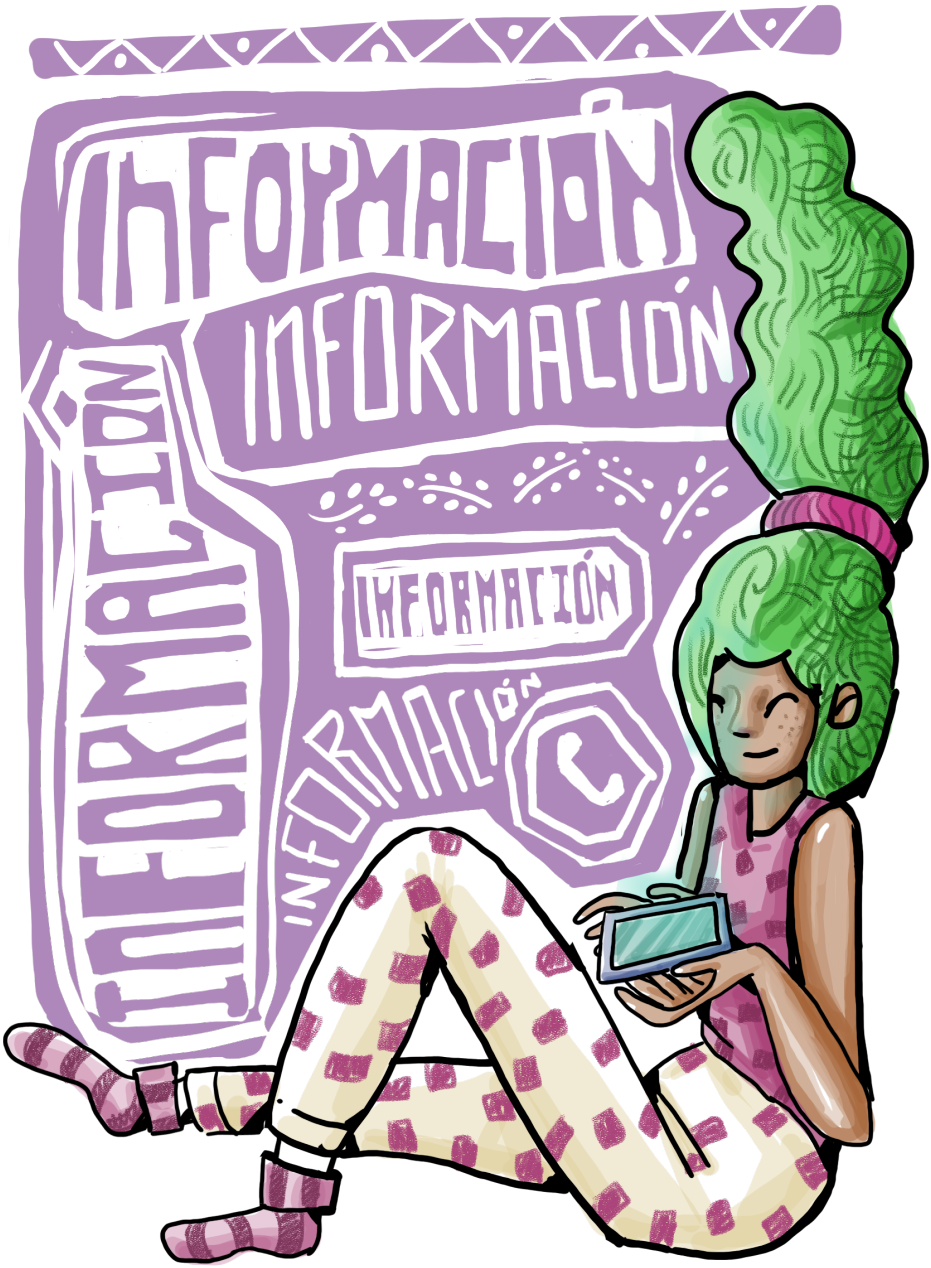
Acompañar implica reconocer lo que la otra vive sin apropiarnos de su experiencia. No acompañamos para "arreglar", sino para caminar al lado, compartiendo el peso de la emoción y dejando espacio para la dignidad y la autonomía.

> Acompañar es confiar en que la otra persona puede, aunque en ese momento no lo vea.

QUIERES APRENDER MÁS SOBRE ACOMPAÑAR CON CUIDADO?

Si este tema te interesa y quisieras fortalecer tus herramientas para acompañar a otras personas en momentos difíciles, puedes informarte sobre los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), una metodología que ofrece orientaciones básicas para acompañar en situaciones de crisis desde la empatía y el respeto.




INFORMACIÓN
INFORMACIÓN
INFORMATION
INFORMACIÓN
INFORMACIÓN

En esta sección encontrarás información útil sobre los servicios de salud sexual y reproductiva, atención frente a violencias basadas en género y salud mental disponibles en los territorios donde se implementan los procesos.

El objetivo es que las personas conozcan dónde pueden acudir, cómo acceder a los servicios gratuitos y qué rutas seguir en caso de necesitar apoyo emocional, psicológico o médico.
Recordemos que buscar ayuda no es un signo de debilidad, sino una forma de cuidado y de ejercicio de derechos.

Ruta salud sexual y reproductiva Ruta DDSSRR A1_ ECHO IRC FULULU_curvas

Ruta de SSR: Solicitamos agregar los datos de contacto de los servicios de Tulcán, considerando que también se tendrá beneficiarias de los kits en esta zona.

Ruta VBG Infografias RUTA DENUNCIA A3 general UE IRC_CURVAS

Ruta de VBG: Sería importante resaltar que esta ruta también aplica para adolescentes. Sugerimos mencionarlo directamente en el título o, de ser más adecuado, incluir un cuadro de texto que especifique: “Si eres menor de edad, esta ruta también aplica para ti”.



Acceso a SM Cuándo ir a terapia.docx

Documento de acceso a SM: Hemos dejado dos comentarios dirigidos a detallar los servicios disponibles en Esmeraldas y vía teleconsulta, así como a precisar que tanto los servicios del MSP como de Fululu son gratuitos.

Puedes solicitar acompañamiento gratuito

El Ministerio de Salud Pública (MSP) mantiene activa la línea 171, opción 6, con el fin de que la ciudadanía que requiere primeros auxilios psicológicos pueda comunicarse y recibir apoyo oportuno. El objetivo de la línea es brindar asesoramiento, autocuidado y agendamiento de citas médicas para continuar con un tratamiento personalizado.
Los horarios de atención de la línea 171, son de lunes a domingo incluidos los feriados, de 7:00 a 20:00. También puedes acercarte de manera presencial al centro de salud más cercano y solicitar información y cita con psicología.



En la Fundación Lunita Lunera contamos con atención psicológica individual desde un enfoque respetuoso, comprometido con la escucha activa, el cuidado mutuo y el reconocimiento del contexto que habitamos. Si te encuentras en Esmeraldas puedes agendar tu cita al +593 98 891 2736

Material sobre salud mental:

Respecto a los insumos sobre qué hacer cuando una persona no la está pasando bien, solicitamos que se incluya un mensaje claro y diferenciado sobre la importancia de reconocer los límites en el apoyo que se puede brindar, y que se refuerce la orientación hacia el acceso de los servicios de salud mental del MSP y de Fululu.

Servicios disponibles por ciudad

Machala :

HIAS: Gestión integral de casos de VBG
Contacto: 0992462019, 0992462020
Trabajo social Machala 0982580426

AVSI: Gestión integral de casos de VBG y protección a la infancia.
Contacto: 0986883052

Creando Juntas
Contención emocional, círculos de mujeres, talleres de ESI, Talleres de prevención de VBG, asesoría legal.
Contacto: 0992973274 Apoyo psicológico
0995792402 Asesoría legal.

MMO
gestión de casos, asesoría legal, asistencia psicológica, casa de acogida.
Dirección: Av. Bolívar Madero Vargas, Machala;
Teléfono: 0989486451





Tulcán:

ADRA – Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales / CAT Rumichaca

Atención presencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana en el Centro de Alojamiento Temporal (CAT) Rumichaca, con hospedaje y alimentación.

Valoraciones en punto de tránsito: martes y jueves de 08h00 a 12h00.

Valoraciones en puerta para casos autoreferidos hasta 16h00.

Intervenciones vespertinas según capacidad del centro (sin movilización fines de semana).

Poblaciones atendidas: niñas, niños y adolescentes (NNA) no acompañados o separados, mujeres solas o gestantes, y personas con discapacidad (PCD) que cuenten con cuidador o movilidad autónoma.

En casos de NNA no acompañados, se activa la ruta especializada y el acompañamiento de un gestor de caso.

Dirección: Frontera norte, CAT Rumichaca.

Contacto institucional ADRA: (02) 2478–260

comunicaciones@adra.ec

CÁRITAS

Ofrece asistencia jurídica, psicosocial y humanitaria, con apoyo en alimentación, medicinas, transporte, alojamiento temporal, kits de cocina y hogar, además del comedor Madre Maura.

Comedor Madre Maura (sector Estadio Olímpico): desayunos 08h00–09h00, almuerzos 11h30–13h00.

Atención prioritaria para personas en situación de vulnerabilidad y NNA no acompañados.

Dirección: Calle Olmedo y 10 de Agosto, Edificio Diócesis de Tulcán, 3er piso.

Teléfonos: 098 769 5878 / (06) 298 0988 / 099 141 2074.



Cruz Roja Ecuatoriana – Junta Provincial del Carchi (Tulcán)
Realiza jornadas médicas móviles en toda la provincia, incluyendo atención general, entrega de medicamentos y primeros auxilios psicológicos.
En casos especiales, se ofrece terapia breve y derivación al MSP.
Dirección: Olmedo y Junín, edificio de la Cruz Roja.
Teléfono: (06) 298 0100.
Dirigido a toda la población, tanto local como en movilidad humana.

OIM – Organización Internacional para las Migraciones
Proporciona kits de aseo personal, de bebé, de viajero y maternos, además de asistencia temporal de alojamiento y gestión de casos de VBG y TDP (trata de personas).
Atención prioritaria a personas que acceden por primera vez.No se atienden NNA no acompañados o separados.
Dirección: Calle Argentina y Cotopaxi (Casa Azul).
Contacto: 099 411 2633.

Cruz Roja Ecuatoriana – Junta Provincial del Carchi (Tulcán)
Realiza jornadas médicas móviles en toda la provincia, incluyendo atención general, entrega de medicamentos y primeros auxilios psicológicos.
En casos especiales, se ofrece terapia breve y derivación al MSP.
Dirección: Olmedo y Junín, edificio de la Cruz Roja.
Teléfono: (06) 298 0100.
Dirigido a toda la población, tanto local como en movilidad humana.



Patronato Municipal del GAD de Tulcán
Desarrolla programas de acogida institucional y atención integral.
Casa Noel: acogimiento institucional emergente para niñas, niños y adolescentes.
CEMAIT: espacio temporal para población migrante en tránsito.
CAMUTP: casa de acogida para mujeres sobrevivientes de violencias basadas en género (VBG) junto a sus hijas e hijos.
Atención de lunes a viernes, de 08h00 a 12h00 y 14h00 a 16h00.
Estancias de tránsito (2 días) o permanencia (hasta 6 meses, cumpliendo normas de convivencia).
Se entregan kits de aseo y alimentación.
Dirección: Av. Veintimilla y Av. de la Salud.
Teléfono: (06) 224 5166.

Comedor San Vicente de Paúl (San Gabriel)
Ofrece alimentación caliente gratuita para personas en tránsito y población local vulnerable.

Desayuno: 07h30–09h00 / Almuerzo: 12h00–13h30.
Se entregan kits de protección para mujeres en tránsito.
Dirección: Calle García Moreno, entre Bolívar y Los Andes.



Comedor Jesús Cristo Redentor (Huaca)
Brinda una comida caliente diaria y entrega de tickets intercantonales para facilitar el acceso.
Horario: Lunes a viernes, 09h00–14h30.
Atiende a adultos mayores, personas en movilidad humana y población local en situación de vulnerabilidad.
Dirección: Calle Ernesto Almeida, entre Ismael Huera y César Guerrón.

Punto de Permanencia PMA – ADRA
Brinda voucher de USD 35 por persona, previa cita por call center, dependiendo de la vulnerabilidad y tamaño del hogar.
Dirección: Av. San Francisco y Crespo Toral, sector norte de Tulcán.
Teléfono: 098 252 5458.
Poblaciones atendidas: familias, madres solas, personas con discapacidad, enfermedades catastróficas o sobrevivientes de tortura o VBG.

Punto de Tránsito PMA – ADRA
Proporciona tarjetas de alimentos por USD 15 por persona, además de kits alimentarios para mayores de 6 meses.
Incluye servicios complementarios: salud (HOPE–FULULU), protección infantil (HIAS) e información legal (NRC–OIM).



Ofrece espacios amigables y transporte al comedor de Huaca.
Dirección: Sector Aeropuerto, Av. Brasil.
Horario: Lunes a sábado 08h00–17h00, domingos 08h00–13h00.
Restricción: no se atiende a personas que ya recibieron tarjeta en los últimos seis meses.



HOPE – ADRA

Provee atención primaria en salud y salud mental (hasta 5 sesiones), entrega de medicación, controles prenatales y suplementos vitamínicos para niñas y niños.

Puntos de atención: Centro de Salud San Francisco: miércoles, 08h00–17h00.

Punto Tránsito PMA–ADRA: lunes.

Población atendida: migrante y local.

Esmeraldas:

Tc.Lab – Laboratorio Tecnológico Conductual Contextual

Ofrece acompañamiento psicológico gratuito online, orientado a personas que atraviesan malestares leves o situaciones puntuales (no dirigido a casos graves o crónicos).

Puedes preinscribirte en la convocatoria gratuita mediante el siguiente enlace:

https://forms.gle/x1WRdoyLGT3o6hXq8

Correo: jose.olid@gmail.com

(Servicio gratuito – modalidad online)

PUCE – Centro de Psicología Aplicada (CPSA)

Brinda acompañamiento psicológico gratuito online, atendido por personas que cursan los últimos semestres de la carrera de Psicología.

Las atenciones pueden incluir intervención en crisis psicoterapia breve, según el caso.

Contacto: 02 299 1641

Correo:cpsa@puce.edu.ec (Servicio gratuito – modalidad online)



Caracolas

Espacio de acompañamiento psicológico con costo, enfocado en procesos de bienestar y salud mental.

Contacto directo: Michelle Játiva – 96 929 7642 (Servicio con costo – modalidad online)

En Calma – Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Servicio gratuito implementado desde el año 2020 por la carrera de Psicología de la Universidad Continental.

Todo el equipo que brinda atención está formado con más de 100 horas en primeros auxilios psicológicos.

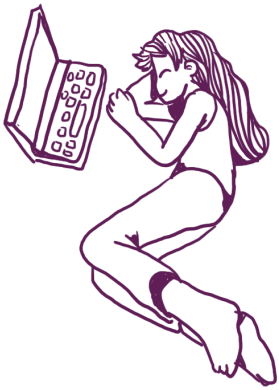
Enlace para solicitar cita:
http://calma.ucontinental.edu.pe
(Servicio gratuito – modalidad online)

Oh Psi

Ofrece servicios psicológicos con costo diferenciado, dirigidos especialmente a mujeres que han vivido violencias basadas en género y diversidades sexuales.

También cuentan con espacios grupales de acompañamiento y autocuidado.

Contacto: 096 368 0618 (Servicio con costo diferenciado – modalidad online)





Sisari Psicología

Brinda acompañamiento psicológico individual, de pareja y terapia del lenguaje.

Su sede presencial se encuentra en Quito, pero también ofrecen atención online a nivel nacional.

Teléfono: 099 274 9997

En casos que lo requieran, el equipo puede ajustar costos para sostener el proceso terapéutico.

(Servicio con costo – modalidad online y presencial en Quito)

Cada uno de estos servicios busca garantizar el acceso al bienestar y al cuidado integral, fortaleciendo las redes comunitarias y la confianza en los sistemas de protección.

Acudir a estos espacios es una manera de cuidar la salud, de reconocer lo que sentimos y de construir colectivamente entornos donde la vida y la salud mental sean sostenidas en comunidad.





Esta agenda fue elaborada en el marco del proyecto de Salud Sin Fronteras desarrollado por Fundación Lunita Lunera y el Comité Internacional de Rescate (IRC) en el periodo 2023-2025 en las zonas de Esmeraldas, Tulcán y Machala. El proyecto tiene como objetivo garantizar el acceso a servicios de salud para comunidades vulnerables bajo un enfoque de accesibilidad universal y promoción de derechos especialmente derechos sexuales y reproductivos, gracias al apoyo de la Dirección de Protección Civil y Ayuda Humanitaria de la Unión Europea (DG ECHO).



Este insumo ha sido elaborado por Fundación Lunita Lunera y su equipo técnico. La información y los contenidos aquí incluidos reflejan su trabajo. Las instituciones y organizaciones aliadas participaron en el proceso desde sus respectivos roles

PARA Ti



Cofinanciado por
la Unión Europea
Ayuda Humanitaria

INTERNATIONAL
RESCUE
COMMITTEE

es necesaria cierta dosis de ternura

Lunita Lunera
Fundación