

NO!

LO QUE NO ES PAP

- **NO ES** algo que solo pueden hacer los profesionales.
- **NO ES** asesoramiento profesional.
- **NO ES** pedir a alguien que analice lo que le ha sucedido o que ordene los acontecimientos.

Aunque la Primer Ayuda psicológica supone estar disponible para escuchar las historias de las personas, no se trata de presionarles para que cuenten sus sentimientos y reacciones ante la situación.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA



PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN DE LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

PREPARARSE: Infórmese sobre el suceso crítico, Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles y Infórmese sobre los aspectos de seguridad.



OBSERVAR: Compruebe la seguridad, compruebe si hay persona con necesidades básicas urgentes y compruebe si hay personas con reacciones de angustia grave.



ESCUCHAR: Acérquese a las personas que pueden necesitar ayuda, pregúntales qué necesitan y qué les preocupa y escucha a las personas y ayúdelas a tranquilizarse.



CONECTAR: Ayude a las personas a resolver sus necesidades y a tener acceso a los servicios, ayude a las personas hacer frente a sus problemas, proporcione información y conecte a las personas con sus seres queridos y con redes de apoyo social



PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

SECRETARIA DEPARTAMENTAL DE SALUD
DIRECCION DE SALUD PUBLICA
DIMENSIÓN DE CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL



te elegí a ti,
porque
cuando mi
luz apagó,
te sentaste
a mi lado en
la sombras,
y me
enseñaste
como volver
a brillar.
anónimo.

¡Un abrazo tan fuerte que te rompa los miedos”
anónimo.

¿QUE SE LES VIENE A LA MENTA CUANDO OYEN...

“PRIMERA AYUDA PSICOLOGICA”



Es saber escuchar, establecer un contacto físico afectivo y respetuoso, y permitir el desahogo emocional de la persona afectada.

Brindar ayuda y apoyo práctico

Evaluar las necesidades y preocupaciones

Ayudar a las personas atender sus necesidades básicas.

Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen.

Reconfortar a las personas .

Ayudar a las personas para acceder a la información, servicios y apoyos sociales.

Proteger a las personas de ulteriores peligrosos.



Qué haz hecho para ayudar a otras personas?

¿QUÉ ES UN ESTADO DE CRISIS?

Es un momento en la vida de un individuo, el cual debe enfrentar de manera inaplazable, una situación de conflicto de diversa etiología.

Una crisis es también un estado temporal emocional de trastorno y desorganización, caracterizado personalmente por una incapacidad del sujeto para manejar (emocional y cognitivamente) situaciones particulares, utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y obtener un resultado positivo o negativo.

APLICACIÓN DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS A SITUACIONES DE RIESGO:

- Enfermedad terminal
- Accidente de tránsito
- Problemas de trabajo y familiares.
- Separación y divorcio
- Perdida o duelo
- Víctima de delito sexual
- Ideación, intento de suicidio consumado
- Emergencia, catástrofes y desastres
- Comunicar malas noticias
- Reacción frente a un diagnóstico médico
- Embarazo no deseado
- Perdida de examen escolar
- Situación de secuestro



¿QUIEN, CUANDO Y DONDE?

¿Para quién?



PAP está dirigida a personas angustiadas afectadas recientemente por un acontecimiento crítico grave. Se puede proporcionar ayuda tanto a niños como a adultos

¿Cuánto tiempo?

De minutos a horas



¿Por parte de quién?

Padres de familia, policía, clero, abogados, médicos, enfermeras, trabajadores sociales, maestros, estudiantes líderes, supervisores, etc.

¿Dónde?

Ambiente informal: hospitales, iglesias, hogares, escuelas, lugar de trabajo, líneas telefónicas de urgencia, etc. Lo ideal es proporcionar en un lugar donde exista privacidad para hablar con la persona cuando se considere oportuno.

¿Cuáles son las metas?

Restablecer el equilibrio, dar apoyo de contención; reducir la mortalidad, rescate de eventualidades de riesgo y enlazar con recursos profesionales de ayuda.

