United Nations CERF Central Emergency Response Fund

UNFPA

PRIMEROS *auxilios* PSICOLÓGICOS

¡APRENDE CÓMO APOYAR A ALGUIEN PASANDO POR UNA CRISIS!

Canada

UNFPA

PRIMEROS *auxilios* PSICOLÓGICOS

¡APRENDE CÓMO APOYAR A ALGUIEN PASANDO POR UNA CRISIS!

¿QUÉ ES UNA *crisis*?

Es un evento inesperado y abrupto que genera un estado temporal de confusión, angustia, inestabilidad y desorientación en donde la persona no sabe cómo enfrentar la situación usando los métodos habituales para resolver problemas.

EN MUCHOS CASOS, LAS PERSONAS QUE ESTÁN PASANDO POR UNA CRISIS NO SABEN CÓMO REACCIONAR O QUÉ HACER A CONTINUACIÓN, POR LO QUE ES IMPORTANTE INTERVENIR LO ANTES POSIBLE PARA AYUDAR A LA PERSONA A SUPERAR LA CRISIS.

¿CUÁLES SON LOS *síntomas*?

- Cansancio y agotamiento
- Desamparo
- Inadecuación y confusión
- Sentimiento de ansiedad o pánico, y preocupación constante.
- Tristeza, desesperanza o ira abrumadora
- Insomnio
- Aislamiento social
- Dificultad completando obligaciones
- Pensamientos suicidas o de autolesiones
- Disfunción en la dinámica laboral
- Disfunción en las dinámicas familiares o sociales
- Disfunción en actividades sociales

Son una respuesta de ayuda breve, puntual e inmediata para apoyar a una persona a restablecer su estabilidad emocional y mental, prestar alivio físico y emocional, y mejorar su comprensión de lo sucedido.

Primeros

Auxilios

Psicológicos

El propósito de PAP es ayudar a que la persona salga del shock inicial y active sus recursos internos. Durante esta respuesta, se proporciona apoyo, establece y reduce la mortalidad, y se refiere a la persona a fuentes de asistencia.

¿dónde?

Esta respuesta se debe usar en lugares seguros, privados y de confianza a el o la sobreviviente.

¿cuándo?

PAP se puede usar en crisis tras eventos traumáticos, como violencia sexual, si seasegura la seguridad de la persona afectada y de quien la(o) ayuda.

TODA PERSONA QUE ESTÉ PRESENTE EN EL MOMENTO QUE SURGE LA NECESIDAD DE PAP PUEDE APLICARLO SIEMPRE Y CUANDO TENGA EL ENTRENAMIENTO ADECUADO.

Ejemplos:

- **Profesionales de la salud**
- **Policías**
- **Padres**
- **Maestros**
- **Compañeros**
- **Líderes o lideresas comunitarias**
- **etc.**

PRINCIPIOS DE ACCIÓN PAP

OBSERVAR

Evalúa la gravedad de la situación al verificar la seguridad, urgencias básicas, estado mental de la persona (shock, angustia, etc.) y necesidades médica.

ESCUCHAR

Escucha lo que la persona tiene por decir, ya sea sus necesidades, preocupaciones, o desahogo. Ayuda a que se tranquilice.

CONECTAR

Asegura que la persona pueda enfrentarse a la situación. Brinda información, ayuda a que acceda redes de apoyo y a que se conecte con sus seres queridos y red de apoyo.

¿CÓMO DEBO USAR PAP?

- Asegura que la persona esté en un lugar seguro, lejos del agresor y sin riesgos.
- Comprueba si hay necesidades urgentes (peligros para su salud o seguridad).
- Escucha con empatía y sin juzgar.
- Usa afirmaciones para brindar seguridad y compañía.
- Facilita su bienestar y comodidad ofreciendo gestos amables.
- Sé gentil, calmado(a), y solidario(a).

- Tranquiliza a la persona de forma realista.
- Asegura a la persona de su capacidad para salir adelante.
- Garantiza que la persona reciba atención en temas de salud física si lo requiere.
- Ofrece compañía si así lo desea la persona.
- Proporciona datos sobre recursos cercanos, resaltando ventajas de cada servicio de apoyo.
- Si así lo desea, ayuda a la persona a contactar a su círculo de apoyo.
- Mantén la confidencialidad y no compartas su historia sin su consentimiento.

¿CÓMO DEBO USAR PAP?

afirmaciones

¡Usa estos ejemplos como guía de qué decir al apoyar a alquien pasando por una crisis!

"Estoy aquí para escucharte y apoyarte en este momento difícil."

"Puedes confiar en mí; todo lo que compartas será confidencial."

"No estás solo(a). Cuentas con mi apoyo para superar esto, paso a paso."

"Puedes hablar sobre tus emociones, sin miedo ni juicio."

"Estoy aquí para apoyarte en cada paso del camino."

"No tienes la culpa de lo que ha sucedido."

"Recuerda que es normal pedir ayuda cuando lo necesitas. Hay recursos y apoyo disponibles."

"Sé que esto es difícil, pero eres muy valiente al enfrentar lo sucedido y puedes superarlo."

"Tus sentimientos son válidos y comprensibles."

"Respira profundamente y toma tu tiempo para procesar y recuperarte de lo que ha ocurrido."

EVITA

- Hacer preguntas innecesarias
- Hacer falsas promesas
- Hacer bromas
- Dar consejos o soluciones
- Tomar decisiones por la persona
- Tocar a la persona sin su permiso
- Culparla(o) por la situación
- Obligar a la persona a buscar acción inmediata o a que se recupere pronto
- Minimizar el dolor de la persona, el problema o sus necesidades
- Impedir que reaccione (llorar o gritar)
- Dejarla(o) sola(o)
- Hacerlo sobre ti. No hay necesidad de compartir tus experiencias en ese momento
- Juzgar o criticar a la persona
- Hacer que te cuente lo sucedido

recuerda

¡TODOS SOMOS DIFERENTES!

Frente a una crisis, algunas personas usan sus propios recursos internos, mientras que otras necesitan ayuda externa. Sin embargo, la decisión de cómo afrontar la situación es únicamente de la persona afectada.