

## PERSONAS QUE PUEDEN NECESITAR OTRO TIPO DE AYUDA APARTE DE LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA (PAP):

Algunas personas tendrán otras necesidades aparte de PAP.

Conozca sus límites y pida ayuda a otros que puedan proporcionarle asistencia médica u otro tipo de asistencia vital.



## PERSONAS QUE NECESITAN ASISTENCIA ESPECIALIZADA INMEDIATA:

- Personas con lesiones graves que pongan en riesgo su vida y que necesiten atención médica inmediata.
- Personas que están tan angustiadas que no pueden cuidar de sí mismas o de sus hijos.
- Personas que pueden herirse a sí mismas.
- Personas que pueden herir a otras personas.



## Modelo de 6 pasos para el abordaje en crisis:

Paso	Acciones
Estabilización	Lleve a la persona a un lugar en el que se sienta segura (sin ruidos molestos o situaciones que le recuerden el evento). Identificar si hay necesidades básicas inmediatas (atención médica, agua o alimentación, comunicación con familiares o amigos, etc.).
Reconocer	Reconocer el estado actual de la persona. Dar la posibilidad de expresarse sobre sus preocupaciones, necesidades y emociones ligadas a la situación crítica vivida.
Normalizar	Ejemplo: "la reacción que usted tuvo es normal ante la situación que vivió" llanto, gritar, golpear, no reaccionar, etc.
Alentar	Buscar las acciones positivas para afrontar la situación. "Esto ya pasó, usted es capaz de afrontar esta situación".
Recuperar	Posibles soluciones. "Que piensa hacer", "como piensa usted afrontar esta situación".
Referencia y Respuesta	Si la persona persiste en situación de crisis se refiere a un especialista en salud mental.



Gobierno de la República



GUÍA DE BOLSILLO

# PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA



# ¿QUÉ ES PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA?

La primera ayuda psicológica (PAP) se refiere a la respuesta humana integral, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. Proporcionar Primera Ayuda Psicológica de manera responsable significa:

1. Respetar la seguridad, la dignidad y los derechos.
2. Adaptar lo que hace para tener en cuenta la cultura de las personas.
3. Percatarse de otras medidas de respuesta ante la emergencia.
4. Cuidar de sí mismo.

## PREPARARSE:

- » Infórmese sobre el evento crítico.
- » El PAP se brinda en primer y segundo nivel de atención.
- » Infórmese sobre los aspectos de seguridad.

## ACCIONES PRINCIPALES DE LA PAP:



### OBSERVAR

- » Comprobar la seguridad.
- » Comprobar si hay personas con necesidades básicas urgentes.
- » Comprobar si hay personas con reacciones de angustia profunda.



### ESCUCHAR:

- » Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.
- » Pregúntele a las personas sobre sus necesidades y preocupaciones.
- » Escuche a las personas y ayúdelas a que se calmen.



### CONECTAR:

- » Ayude a atender las necesidades básicas de las personas y a que tengan la posibilidad de acceder a los servicios.
- » Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas.
- » Proporcione información.
- » Conecte a las personas con sus seres queridos y el apoyo social disponible.

## ÉTICA:

Recomendaciones éticas de lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse se ofrecen como una guía para prevenir y no causar más daños a la persona, proporcionar el mejor cuidado posible y actuar de manera oportuna.

Proporcionar ayuda de la manera más adecuada y cómoda para las personas a las que se está apoyando.

Considere lo que significa esta guía ética partiendo de su contexto cultural.



## Lo que debe hacer



- » Ser honrado y digno de confianza.
- » Respete el derecho de la gente a tomar sus propias decisiones.
- » Sea consciente de sus propios prejuicios y preferencias, y manténgalos al margen.
- » Deje claro a la gente que incluso si rechazan la ayuda ahora, podrá recibirla en el futuro.
- » Respete la privacidad y mantenga la historia de la persona confidencial, salvo imperativos.
- » Compórtese de forma adecuada teniendo en cuenta la cultura, edad y género de la persona.

## Lo que NO debe hacer



- » No se aproveche de su relación como persona que ayuda / cooperante.
- » No pida a la persona dinero o favores a cambio de ayudarlo.
- » No haga falsas promesas o provea información no contrastada.
- » No exagere sus habilidades.
- » No fuerce ayuda en la gente, y no sea entrometido o prepotente.
- » No presione a la gente para que le cuente su historia.
- » No comparta la historia de una persona con otras personas.
- » No juzgue a la persona por sus acciones o sentimientos.