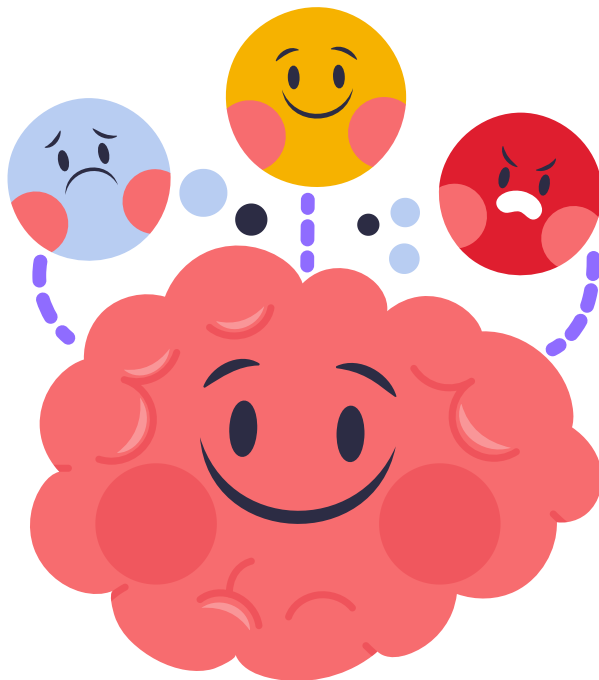


Primeros Auxilios Psicológicos



¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una manera sencilla de apoyar a personas que están atravesando un momento difícil o traumático.

Son acciones básicas que cualquiera puede realizar para ayudar a que la persona se sienta más tranquila y segura frente a situaciones complicadas, como un susto, un accidente, una discusión, una emergencia o cualquier otra crisis familiar.

Los PAP son un primer paso para ofrecer consuelo y estabilidad emocional

Es importante saber que los PAP:



- **No son terapia:** Los PAP no reemplazan a un psicólogo, solo ofrecen apoyo rápido en momentos difíciles.
- **No son para tratar el problema a largo plazo:** Son una ayuda inmediata, pero no solucionan el problema por completo.
- **No son algo profundo:** Aunque pueden ayudar mucho, no se busca tratar la causa del problema en profundidad.

Las crisis **familiares**

En nuestras familias hay situaciones en las que podemos vivir un suceso o circunstancia que cambia nuestra vida cotidiana y/o la forma de ver el mundo.

Conozcamos algunas características de estas crisis familiares:

1



Las crisis familiares son situaciones que afectan a todos en la familia y pueden cambiar la vida diaria de forma inesperada. Nos producen mucho estrés y emociones intensas.

2



Puede generar conflictos intra y extra familiares.

3



Podemos mejorar nuestra resiliencia y nuestras habilidades personales y sociales.



4



Pueden hacernos pensar, analizar y decidir para hacer cambios positivos

5



Una familia en crisis no es necesariamente disfuncional; puede ser su forma de enfrentar situaciones estresantes.

6



Un hecho vital estresante no genera por sí mismo una crisis familiar sino que dependerá de múltiples y variados factores.



Tipos de crisis **familiares**

Evaluativas / Normativas

Son crisis ocasionadas de cambios normales en la vida de toda persona, situaciones que ocurren naturalmente en la vida de la familia, por ejemplo:

- El nacimiento de un(a) hijo(a)
- Comienzo del periodo escolar
- La adolescencia
- Muerte de progenitores

Evaluativas / No normativas

Son crisis que se dan por cambios en la vida de las personas, que por lo general aparecen de manera repentina o imprevista. Pueden ser situaciones desfavorables, por lo que generan estrés y preocupación en las familias. Por ejemplo:

- Diagnóstico de enfermedad grave
- Pérdida de trabajo
- Embarazo no deseado adolescente
- Muerte inesperada de un familiar



4 preguntas clave sobre **Primeros Auxilios Psicológicos -PAP-**



¿Quién puede aplicar los PAP?

Cualquier persona puede ofrecer Primeros Auxilios Psicológicos (PAP); no necesitas ser psicólogo ni tener formación especializada. Los PAP están diseñados para brindar apoyo emocional inmediato y ayudar a calmar a alguien en una situación difícil, hasta que, pueda recibir ayuda profesional en caso de ser necesario.



¿En qué situaciones se aplican los PAP?

- Desastre sicionatural (terremoto, inundación, deslave, incendio).
- Violencia (intrafamiliar, maltrato infantil, abuso sexual, asalto, etc).
- Accidente de tránsito.
- Noticia de muerte repentina o grave enfermedad de un ser querido.
- Crisis humanitaria (guerra, terrorismo, hambrunas, refugiados, evacuaciones, entre otros).



¿Cuál es el objetivo de los PAP?

El objetivo de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) es ayudar a las personas afectadas a:

Recuperar la calma y el control de sus emociones.

Enfrentar lo sucedido de la mejor manera posible, minimizando el impacto emocional negativo.



¿Cuándo se dan los PAP?

Normalmente, durante o inmediatamente después del acontecimiento traumático. A veces, se aplican días o semanas después, dependiendo de la gravedad de la situación.



Cómo aplicar **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** en la familia

Paso 1: Observar



Primero, **mira con atención** cómo está la persona afectada. ¿Está asustada, confundida o llorando? Es importante notar si necesita algo urgente, como agua, un lugar seguro o ayuda médica.

Identifica los riesgos: Observa si hay algún peligro en el lugar, como objetos peligrosos, ruido excesivo, o personas que puedan agravar la situación.

Ubica sus necesidades básicas: Pregúntate si la persona necesita algo inmediato, como agua, comida o atención médica.

Evalúa tu estado emocional: Asegúrate de que te sientes bien, física y emocionalmente, para poder ofrecer ayuda. Si no te sientes capaz, busca apoyo de otra persona.

Ejemplo:

Si ves a un familiar muy nervioso y temblando después de una discusión, ofrécele un lugar tranquilo, asegúrate de que esté seguro y dale agua si lo necesita.

Cómo aplicar **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** en la familia

Paso 2: Escuchar



Escucha con paciencia y sin interrumpir. Deja que la persona hable sobre lo que está sintiendo. No tienes que dar consejos, solo estar presente y mostrar que estás ahí para ayudar.

Ofrece ayuda de forma amigable: Pregunta suavemente si desea ayuda y busca un lugar seguro donde puedan hablar tranquilamente.



Escucha activamente: Tómate el tiempo necesario para escuchar con atención. Asiente con la cabeza o utiliza frases como “Te entiendo” para que la persona sepa que le estás prestando atención.



Cómo aplicar **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** en la familia

Paso 2: Escuchar



Aplica técnicas de contención emocional: Ayuda a la persona a calmarse usando técnicas simples de respiración.

Por ejemplo, invítala a respirar lentamente:

“Inhala contando hasta 3, exhala contando hasta 3, y espera 3 segundos antes de volver a respirar.”



Ejemplo:

Si un niño te dice que tiene miedo después de una tormenta, escucha con calma, dile que está bien sentir miedo y guíalo en una respiración lenta para ayudarlo a relajarse.



Cómo aplicar **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** en la familia

Paso 3: Conectar



Ayuda a la persona a **conectar con otros** que puedan ofrecer más apoyo, ya sea familiares, amigos, vecinos o instituciones. Esto les permitirá recibir la ayuda necesaria para superar la situación.

Conectar con redes de apoyo: Si tu familiar lo necesita, ayúdalo a ponerse en contacto con personas de confianza como otros parientes, vecinos o amigos. Si es necesario, recurre a instituciones locales, como centros de salud o servicios de justicia, especialmente si se trata de violencia o abuso.



Asegúrate de cubrir sus necesidades básicas: Revisa que la persona haya recibido lo necesario para estabilizarse, como comida, agua, descanso o atención médica básica.



Ejemplos prácticos de PAP en la familia

Apoyo a niñas o niños que han experimentado Bullying

Situación: Un adolescente está estresado por los exámenes.

Acción: Escuchar sus preocupaciones, ayudar a organizar un plan de estudio, y ofrecer técnicas de relajación.



Apoyo a adolescentes con estrés escolar

Situación: Una niña o niño ha sido víctima de acoso en la escuela.

Acción: Escuchar sin juzgar, coordinar con la escuela para abordar el problema, y asegurar que el niño se sienta amado y apoyado en casa.

Ejemplos prácticos de PAP en la familia

Apoyo a una persona adulta que ha perdido su empleo

Situación: Un madre, padre o cuidador(a) primario(a) ha perdido su empleo y está preocupado por la situación económica.

Acción: Proporcionar un espacio seguro para hablar, ayudar a buscar recursos de empleo y apoyo financiero, y alentar actividades que promuevan el bienestar emocional.



Consejos útiles para aplicar PAP en la familia

01

Mantén la calma

Tu tranquilidad puede ayudar a calmar a la persona en crisis.

02

Sé paciente

Algunas personas pueden necesitar más tiempo para abrirse o recuperarse.

03

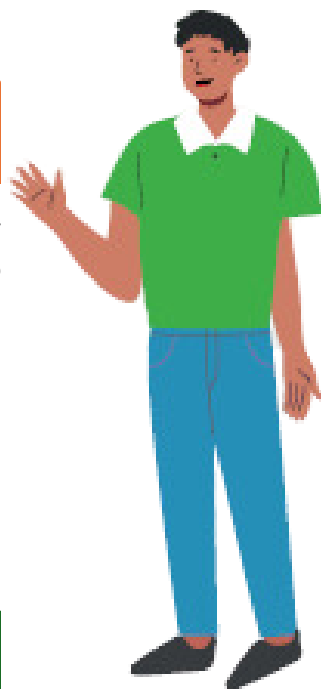
Ofrece apoyo sin juzgar

Muestra empatía y comprensión sin criticar.

04

Cuidado personal

Recuerda cuidar de tu propio bienestar emocional para poder ayudar a otros de manera efectiva.



¿Qué NO hacer al brindar PAP?

01

No minimizar el problema

Evita decir cosas como "no es para tanto" o "supera esto".

02

No dar consejos no solicitados

Escucha más de lo que hablas, no intentes resolver la situación de inmediato.

03

No interrumpir

Deja que la persona hable a su propio ritmo.

04

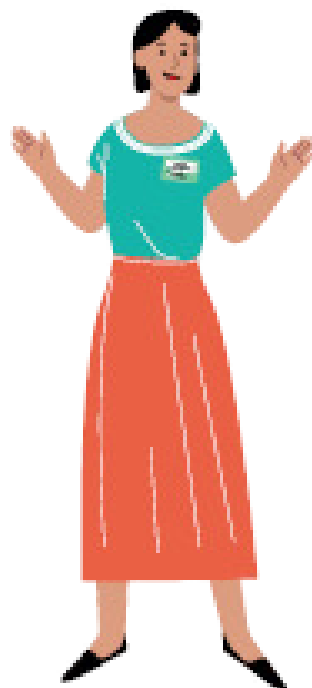
No presionar

No fuerces a la persona a hablar si no está lista para hacerlo.

05

No ofrecer promesas que no puedas cumplir

No digas que "todo estará bien" si no estás seguro de ello.



Recursos adicionales para familias



Líneas de Ayuda:

- Línea Nacional de Apoyo Emocional:

171 MSP (Ministerio de Salud Pública)

- Servicios de Emergencia:

ECU 911

ChildFund®

40 AÑOS ¡Creando conexiones en Ecuador!

