PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Los primeros auxilios psicológicos son una serie de acciones inmediatas y prácticas que tienen como objetivo proporcionar apoyo emocional y psicológico a una persona que ha experimentado una situación traumática o estresante, como un accidente, desastre natural o cualquier evento inesperado que cause sufrimiento o angustia. Estos primeros auxilios no reemplazan a la intervención profesional, pero son fundamentales para aliviar el impacto inicial y ayudar a la persona a manejar sus emociones hasta que pueda recibir apoyo adicional.

Establecer contacto y proporcionar un ambiente seguro: Asegúrate de que la persona esté en un lugar seguro, donde no haya más amenazas inmediatas. Hablar de forma calmada y ofrecer apoyo emocional.

Escuchar activamente: Permitir que la persona exprese sus sentimientos y pensamientos, sin juzgar ni interrumpir. Escuchar de manera empática es clave para que la persona se sienta comprendida.



Validar las emociones: Ayudar a la persona a identificar y validar sus sentimientos de angustia o estrés. Asegúrate de que comprendan que sus reacciones emocionales son normales dadas las circunstancias.

Brindar apoyo práctico: Asegúrate de que la persona tenga acceso a lo necesario para su bienestar físico y emocional, como agua, alimentos, atención médica o conexión con familiares.

Proporcionar información clara y precisa: En situaciones de crisis, es útil dar información clara sobre lo que está sucediendo y qué acciones se tomarán a continuación para asegurar que la persona no se sienta más confundida o angustiada

Asegurar seguimiento: En muchos casos, es importante garantizar que la persona reciba ayuda profesional, como un terapeuta o consejero, en el futuro si las secuelas emocionales persisten.

SEÑALVIAS SAS