



¿QUÉ HACER EN CRISIS?

GUÍA PARA PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)?

Son una serie de pasos que permiten apoyar a una persona en un momento de crisis, en la cual sus herramientas de afrontamiento se ven afectadas, debido a un suceso traumático.

CONSIDERACIONES PARA PAP

1. Se pueden ofrecer en cualquier lugar donde se encuentre la persona en crisis, siempre y cuando no se esté en riesgo la integridad física.
2. No es necesario tener un entrenamiento profesional, sin embargo si no se siente apto para realizar la intervención, no lo haga.
3. El discurso de la persona en crisis puede presentarse con dolor y enojo. No tome personal las palabras de la víctima.
4. El objetivo de los PAP es regresar a la persona a un estado de calma para potenciar su pensamiento.

Antes de iniciar con preguntas, aquí te presentamos algunos tips.

¿QUÉ HACER?	¿QUÉ NO HACER?
• Escuche de manera cuidadosa • Comunique aceptación • Evalúe el peligro • Plantee preguntas abiertas • Establezcan prioridades	• No contar tu historia personal • No minimizar el sentir de la persona • Juzgar, regañar o tomar partido • No intentar resolverlo todo ahora • No prometer nada • No contacto físico

PASOS DE PAP

1. Con un tono de voz comprensivo, indica tu nombre, tu cargo y que te encuentras para apoyar a la persona en crisis
2. Invite a la persona a hablar de su situación. Sea paciente, no apresure a que hable.
3. Genere preguntas abiertas para conocer sus pensamientos, posibles conductas, emociones, síntomas físicos, redes de apoyo: ¿qué sucedió?, ¿cómo te sientes?, ¿qué piensas?, ¿qué puedes hacer? ¿te duele algo?
4. Apoye con una lluvia de ideas sobre posibles soluciones que puedan ser llevadas a cabo.
5. Una vez establecida una posible solución inmediata para generar bienestar y salvaguardar la integridad. Se procede a realizar acciones. No necesariamente deben ser acciones grandes. Los pasos sencillos como comer, beber agua o moverse a un lugar más tranquilo, son más que suficientes.
6. Dirige a la persona con un especialista

PAP RED DE GÉNERO

Si la situación que se presenta, corresponde al departamento Red de Género, considera lo siguiente:

- Evite hacer comentarios que generen revictimización, por ejemplo: eso sucede por vestir así o eso sucede por ser como eres, o ¿por qué denuncias hasta ahorita?
- Indique a la persona que se encuentra en un lugar seguro y confidencial
- Comente las funciones del departamento y el procedimiento activación de protocolo de manera sencilla.
- Invite a comentar los hechos
- Recuerde que la violencia no se justifica

Elaborado por :M. en T.B. Elizabeth A. Martínez Soto

NÚMEROS DE EMERGENCIA

EMERGENCIAS: 911
LÍNEA DE LA VIDA : 01800 911 2000
CENTRO DE ATENCIÓN A LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR : 55 5345 5229
LÍNEA DE DENUNCIA SEGURA IPN: 55 5729 6000 EXT. 50191
LOCATEL (ATENCIÓN PSICOLÓGICA): 5658 1111

