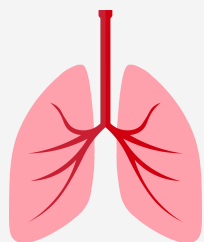
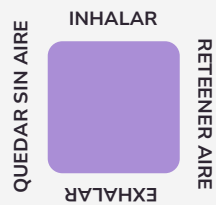


EJERCICIOS S.O.S ANTE UNA CRISIS

Respiración Diafragmática



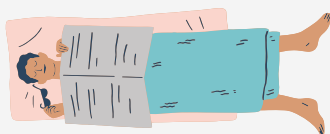
Respiración Cuadrada



Termorregulación



Relajación de Jacobson



cecrea
centros de creación



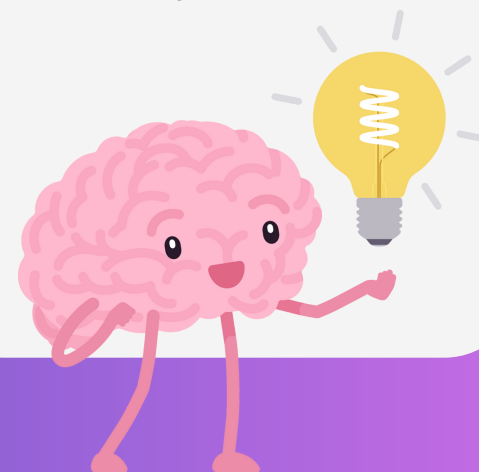
CONTACTO

cecreavaldivia@cultura.gob.cl
whatsapp
+569 76845068
teléfono
+56 63 2646300

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (P.A.P)

Una guía de bolsillo rápida
sobre cómo actuar ante
situaciones de crisis y
acompañar a otros/as/es
cuando se presenta un
problema psicoemocional.

Comunidad
Cecrea



¿POR QUÉ SE LLAMAN PAP?

Es una respuesta rápida de apoyo a otra persona en una situación de crisis que está expuesta a diversos estresores.

Cualquier persona que pueda contener a otra es capaz de facilitar Primeros Auxilios Psicológicos. No es necesario ser profesional de la salud mental para brindar apoyo necesario.



Los Primeros Auxilios Psicológicos involucran:

- Brindar apoyo práctico
- Atender necesidades básicas
- Escuchar activamente pero no presionar para que hablen
- Reconfortar a las personas y ayudar les en momentos de crisis



PREPARARSE

ESCUCHAR

OBSERVAR

CONECTAR



EL A-B-C DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



A

Escucha Activa: En los momentos de crisis es vital ser capaz de escuchar a la persona afectada, y brindarle un espacio para que nos cuente lo que le sucede. Puede que no quiera contarnos, y en este caso es válido acompañarle.

B

Breathe (Respirar): Espacio de la contención que se destina a la ventilación de nuestro cuerpo y a respirar pausadamente para volver al momento presente. Esto permite que concentremos nuestra atención en nuestra respiración y cambiar el foco.

C

Categorización de necesidades: Ayudarle a la persona en crisis a identificar qué es lo que necesita en ese momento para sentirse mejor, como por ejemplo: conexiones con redes de apoyo, comida, abrigo, techo, salud, protección, volver a su hogar u orientarse en el espacio.

D

Derivación a redes de apoyo: Identificar las principales necesidades de la persona y sugerirle contactarse con sus redes de apoyo (familia, pareja, amigos/as). Si es necesario también sugerir poder asistir a algún servicio de salud cercano que pueda ayudarle.

E

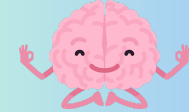
Psico- Educación: Educar por medio del diálogo qué es lo que la persona puede hacer ante una situación de crisis, por ejemplo: ejercicios de respiración, actividad física, termoregulación, regulación sensorial, meditaciones, etc.

Aún siguiendo estas recomendaciones puede que en algunas personas los síntomas no desaparezcan. Si es así, es necesario consultar atención médica urgente.

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Identificar la crisis

Cambiar el foco a estímulos externos



Visualizar un espacio seguro

Crear mantras o frases tranquilizadoras

Respiración diafragmática

Respiración cuadrada



Termoregulación (agua fría)

Relajación sensorial (texturas agradables)

Identificar emociones y nombrarlas

Escribir, hablar o dibujar lo que me sucede



Validar emociones sin juzgarlas

Permitirme llorar en un espacio seguro (persona de confianza o familiar cercano)