

Glia

Plataforma Integral de Atención
en Salud Mental



Guía de Bolsillo

Primeros Auxilios Psicológicos - PAP



¿Qué son Primeros Auxilios Psicológicos - PAP?

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) se refieren a la respuesta humana de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. Es importante prestar los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) de manera responsable, para lo cual debes tener en cuenta:

1. Respetar la seguridad, la dignidad y los derechos de la persona a la que se va a prestar ayuda.
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.
- Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles.
- Infórmese sobre los aspectos de seguridad.



Acciones principales de los Primeros Auxilios Psicológicos – 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.
- » Pregúnteles 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 que requieren para recuperar su bienestar.
- » 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:

Las recomendaciones éticas de lo que debe y no hacerse, se ofrecen como una guía para evitar causarle más daños a la persona y proporcionarle la mejor atención posible. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:



Lo que debe hacerse:

- 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 en confidencialidad la historia de la persona, salvo imperativos.
- Compórtese de forma adecuada teniendo en cuenta la cultura, edad y género de la persona.



Lo que NO debe hacerse:

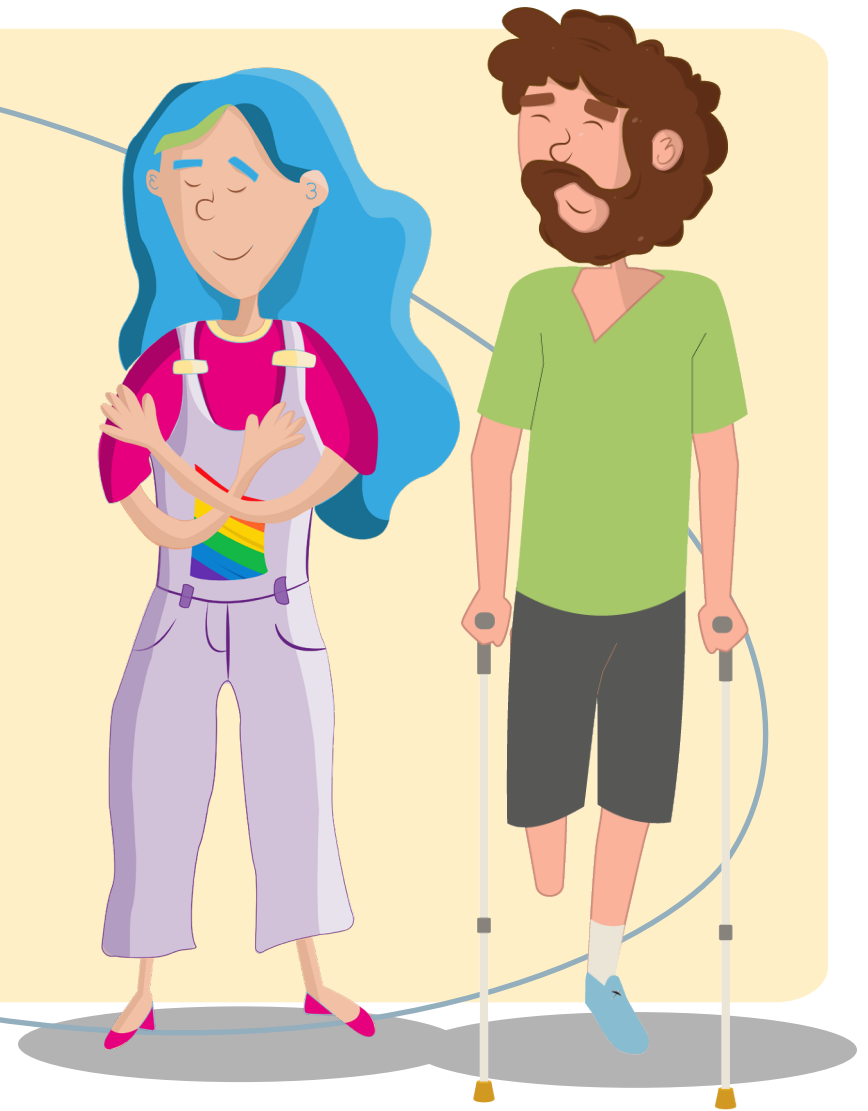
- No se aproveche de su relación como persona que ayuda / cooperante.
- No pida a la persona dinero o favores a cambio de ayudarle.
- No haga falsas promesas o provea información no contrastada.
- No exagere sus habilidades.
- No presione a la persona a recibir ayuda.
- No presione a la gente para que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

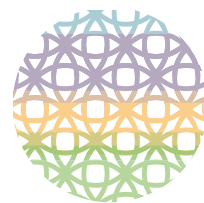
Personas que pueden necesitar otro tipo de ayuda aparte de primera ayuda psicológica:

Algunas personas tendrán otras necesidades aparte de PAP. Conozca sus límites y pida ayuda a otros que puedan proporcionar asistencia médica u otro tipo de asistencia vital.

Personas que necesitan asistencia especializada inmediata:

- » Personas con lesiones graves que pongan en riesgo la 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.





Glia

Plataforma Integral de Atención
en Salud Mental

