

GUÍA DE
BOLSILLO
PRIMERA AYUDA
PSICOLÓGICA

PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

¿QUÉ ES?

La primera ayuda psicológica (PAP) se refiere a la respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda.

Proporcionar Primera Ayuda Psicológica de manera responsable significa:

1. Respetar la seguridad, la dignidad y los derechos.
2. Adaptar lo que hace para tener en cuenta la cultura de las personas.
3. Percatarse de otras medidas de respuesta de la emergencia.
4. Cuidar de sí mismo.

PREPARARSE

- ¿Qué paso? Infórmese sobre el evento crítico.
- ¿Qué recursos tengo? Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles.
- ¿Cómo puedo garantizar la seguridad? Infórmese de los aspectos de seguridad

Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y
Visión Mundial Internacional (2012)

ACCIONES PRINCIPALES DE LA 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.
- Pregúntele a las personas sobre sus necesidades y preocupaciones.
- Escuche a las personas y ayúdelas a que se calmen.

CONECTAR



- 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

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 la historia de la persona confidencial, 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 ayudarlo.
- » No haga falsas promesas o provea información no contrastada.
- » No exagere sus habilidades.
- » No fuerce ayuda en la gente, y no sea entrometido o prepotente.
- » 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 PUEDAN NECESITAR OTRO TIPO DE AYUDA APARTE DE PAP

Algunas personas tienen necesidades que requieren de una 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.

REFERENCIAS

Contenido de Autoria de:

Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation
y Visión Mundial Internacional (2012) Primera ayuda
psicológica: Guía para trabajadores de campo.

Documento elaborado por:

Melissa De Ávila Castillo

¿DÓNDE PUEDO PEDIR AYUDA?

Mentes Colectivas: canal gratuito que busca acompañar emocionalmente a las personas en tiempos difíciles. Pueden registrarse aquí: <https://www.javeriana.edu.co/mentescolectivas/>

Línea de emergencias: marcar 123 desde cualquier celular o teléfono fijo.

Línea de protección a niños, niñas y adolescentes: marcar 141 desde cualquier celular o teléfono fijo.

Línea de orientación a mujeres víctimas de violencia: marcar 155 desde cualquier celular o teléfono fijo.

Línea de orientación psicológica: marcar 192 opción 4 desde cualquier celular o teléfono fijo.

¿DÓNDE PUEDO PEDIR AYUDA?

ATENCIÓN PSICOLÓGICA GRATIS

A quienes se hayan visto
afectados emocionalmente por
el uso desmedido de la fuerza
pública haciendo parte activa de
las manifestaciones en el marco
del paro nacional

Escribir al WhatsApp
314 568 3211

Kaetano Quirós Cortez

