



E.S.F.A.M.A.R.

Guía de primeros auxilios psicológicos para padres de familia

Boletín Informativo Para Padres (B.I.P)



Colegio
Champagnat
Santiago

¡Hola, familias maristas!

Bienvenidos al boletín informativo correspondiente al tercer periodo escolar. Queremos felicitarlos una vez más por ser familias presentes en el proceso de formación académica, personal y espiritual de sus hijos. Como equipo de psicorientación continuamos apoyándolos al mejor estilo Marista en este proceso y los invitamos a que sigan motivados teniendo presente las palabras de Sue Atkins:

“No hay tal cosa como un padre perfecto. Así que solo sé uno real.”



Nuestro Propósito

En el presente boletín queremos brindarles una herramienta que se puede aplicar en diferentes momentos de la vida. Se trata de primeros auxilios psicológicos (P.A.P). Dependiendo de la etapa en la que se encuentre el ser humano se vivirán momentos de frustración, malestar o crisis. Esta herramienta permitirá fortalecer habilidades en el proceso de acompañamiento a sus hijos. A continuación, encontrarán contextualización teórica y una guía práctica para acompañar esos momentos.

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos (P.A.P)?

☰ Son intervenciones psicológicas en los momentos de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual (social). (Osorio, 2017).

Preguntas básicas para ofrecer Primeros Auxilios Psicológicos

¿Quién lo necesita?

Persona que pueda estar pasando por un malestar emocional

¿Quién lo brinda?

Persona que tenga algún conocimiento previo de Primeros Auxilios Psicológicos.

¿Cuándo se brindan?

Lo más pronto posible que se pueda establecer contacto con la persona que lo requiera

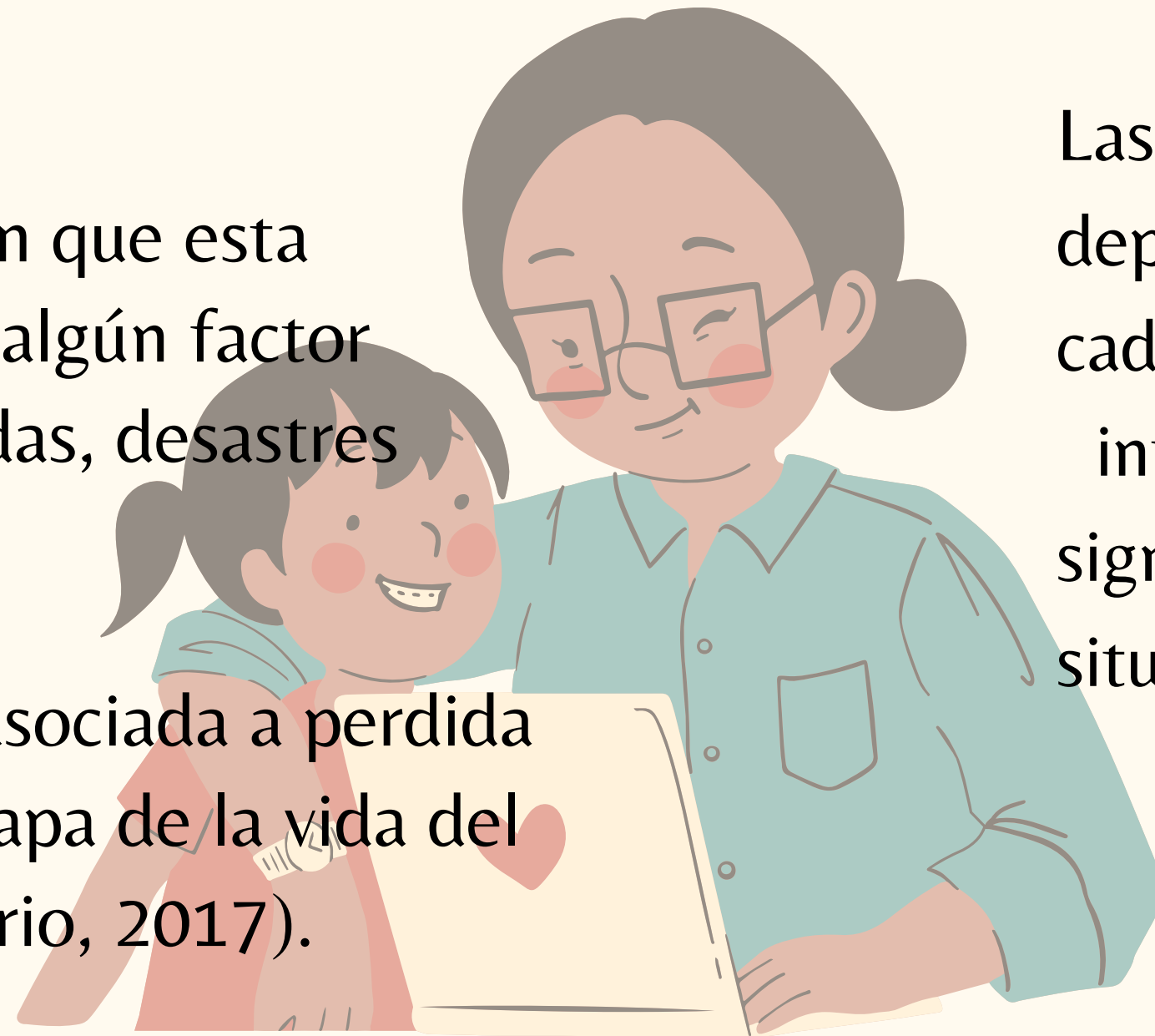
¿En dónde se brinda?

En un lugar donde la persona afectada este fuera de peligro

Tipos de crisis

Circunstanciales: Situación que esta viviendo una persona por algún factor ambiental (Duelos, perdidas, desastres naturales, entre otros.)

De desarrollo: Situación asociada a perdida de bienestar en alguna etapa de la vida del desarrollo humano. (Osorio, 2017).



Las crisis emocionales dependerán de la forma cómo cada individuo perciba, interprete, afronte y dé un significado a las diferentes situaciones de la vida.

El **A****B****C** para brindar **P.A.P**

A. Escucha activa

Saber comunicarse con la persona afectada es fundamental. En ese momento puede que la persona le relate de manera espontánea lo ocurrido o no, esto ayudará a calmarla. Es necesario comprender que la persona prefiera permanecer en silencio.

Lo importante de la escucha activa es ser capaz de transmitirle a la otra persona que allí hay un ser humano que está comprendiendo lo que le pasa.

Además, el lenguaje corporal es esencial para transmitir empatía y comprensión. A continuación, una guía de como escuchar activamente.

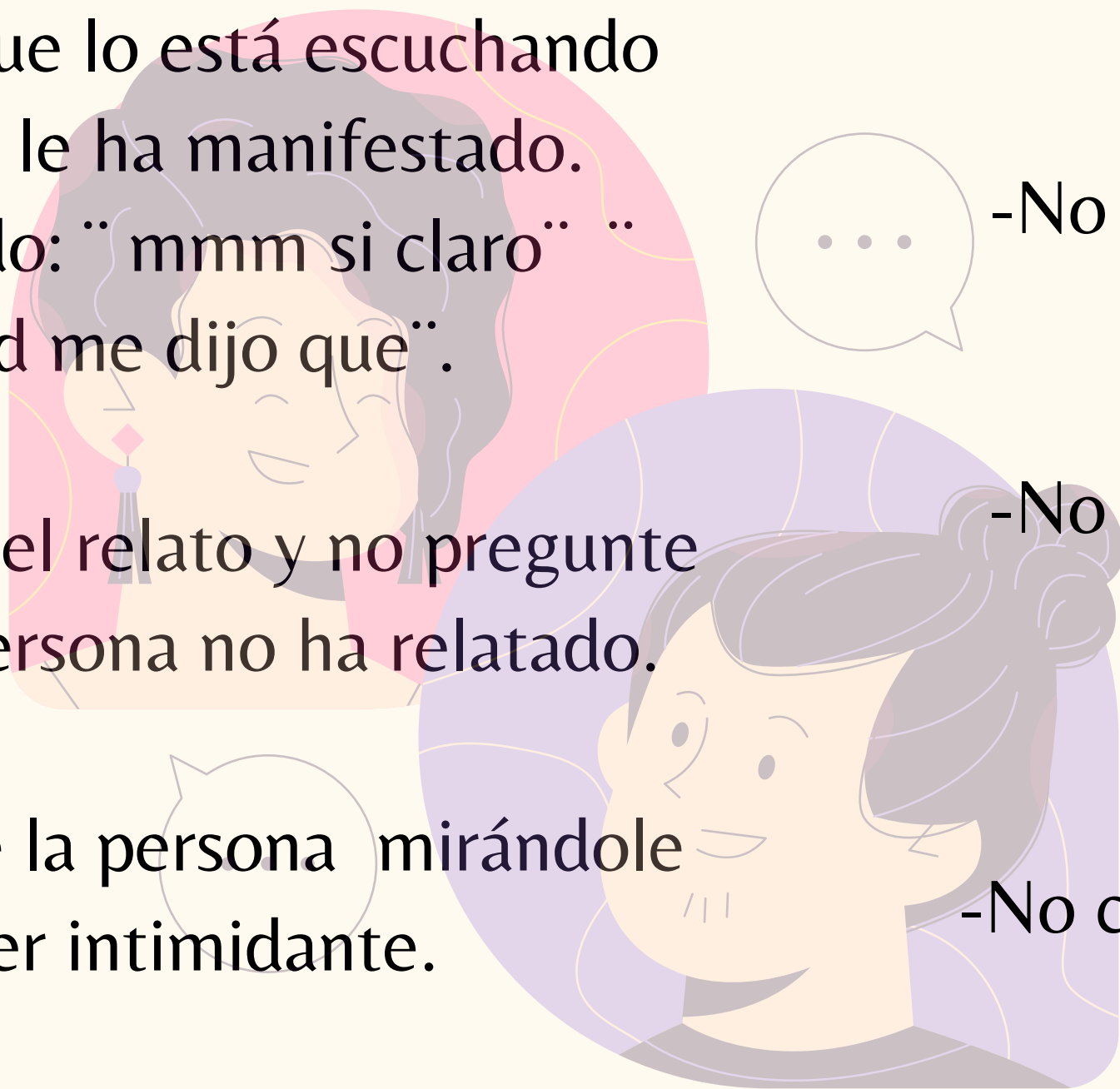


¿Qué hacer?

- Háglele entender que lo está escuchando resumiendo lo que le ha manifestado. Asintiendo y diciendo: "mmm si claro" "Entonces usted me dijo que".
- Tenga paciencia con el relato y no pregunte por detalles que la persona no ha relatado.
- Permanezca cerca de la persona mirándole al rostro sin ser intimidante.
- Háglele saber que comprende su sufrimiento "Esto debe ser muy difícil para usted".

¿Qué no hacer?

- No se distraiga.
- No mire insistentemente hacia otro lado.
- No se apresure en dar una solución.
- No juzgue la situación.
- No cuente historias de otra persona o la propia.
- No minimice, ni de falsas esperanzas.



B. Respiración

Cuando la persona se encuentra muy alterada puede sentir que tiene dificultades para respirar o el corazón muy agitado. Es momento que le ayude y dirija como hacer la respiración.

1. Siéntese con una postura relajada y cómoda
2. Inspiración (4 tiempos)
3. Retención de aire en los pulmones "vacíos" (4 tiempos)
4. Exhalación (4 tiempos)

Refuerce el ejercicio con frases positivas como: "Muy bien, lo esta haciendo excelente"

C. Conectar

- Identifique las necesidades inmediatas de la persona a la que le esta brindando ayuda. Ej: ¿Cuál considera que es el problema más importante que deba resolver primero? ¿En que le puedo ayudar?
- Identifique los recursos personales de afrontamiento que le han ayudado a la persona afectada a manejar crisis pasadas.
- Bríndeles información de servicios de apoyo disponible.
- Busque apoyo social: promueva la reunificación familiar, grupos de apoyo y amigos.

Tips de acuerdo a las edades

Infantes

- 01** Proporcione momentos de juego que le permita al infante expresar lo que le ocurre y le genera malestar.
- 02** Mantenga rutinas familiares y sociales propias de su edad.

Adolescentes

- 01** Ofrézcale información concisa y concreta de la situación que genera malestar
- 02** Anime al joven a expresar lo que siente y que necesite.
- 03** Diríjase a ellos con empatía, respetando sus sentimientos, preocupaciones y preguntas
- 04** Promueva la participación en grupos que puedan influir de manera positiva

Sentir malestar y estrés en momentos de emergencia es una respuesta natural de la mente y del cuerpo.

Sin embargo, debemos estar atentos a comportamientos y señales que atenten la vida de la persona en crisis.

*Para
finalizar*



***Si nota alguna señal de ideación suicida,
pensamiento o comportamiento que
perjudique la integridad y vida de la
persona, comuníquese con su EPS, redes
de apoyos o a un especialista (Psicólogo,
Psiquiatra, Trabajador social) de
inmediato.***

Para mayor información

Dirijase a estos Link que fuerón nuestros referentes.

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5104.pdf>

[https://www.preventio
nweb.net/files/59897_
auxiliar.pdf](https://www.preventio
nweb.net/files/59897_
auxiliar.pdf)

[https://integracion-
academica.org/attachments/article/173/01%20Primeros%20Auxilios
%20Psicologicos%20-%20AOsorio.pdf](https://integracion-
academica.org/attachments/article/173/01%20Primeros%20Auxilios
%20Psicologicos%20-%20AOsorio.pdf)

[https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/m
anual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf](https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/m
anual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf)

***¡Muchas
gracias!***