

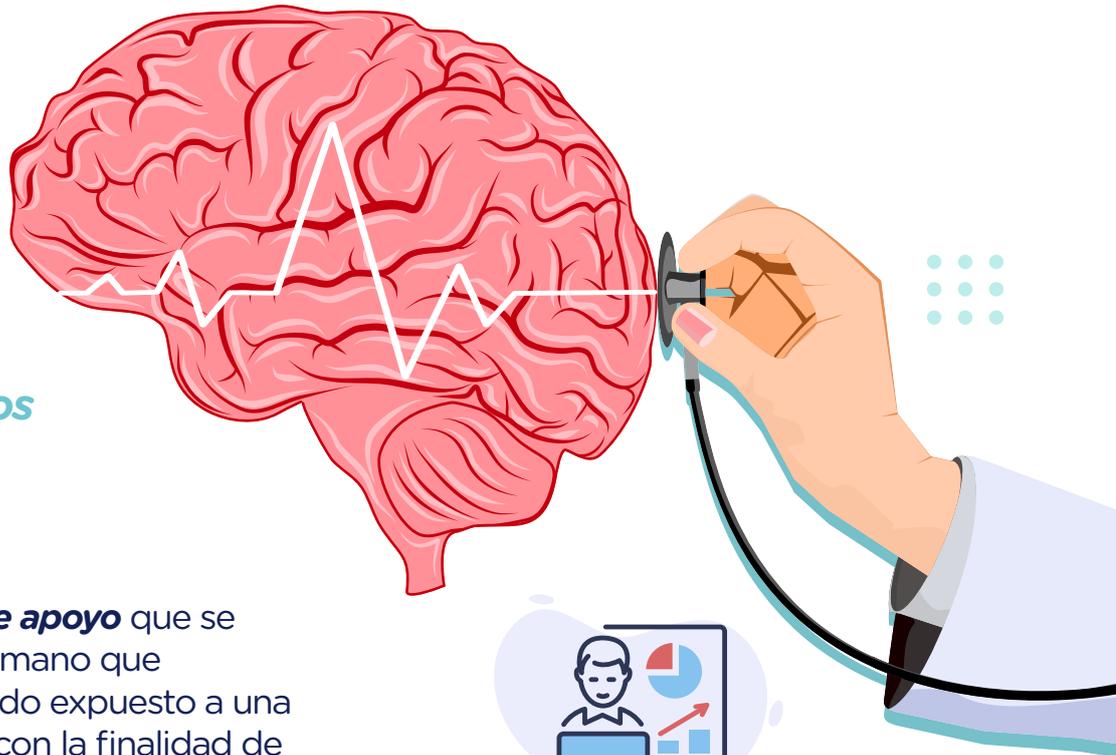
Primeros Auxilios Psicológicos PAP

conectando con la salud mental



¿Qué son los primeros auxilios psicológicos (PAP)?

Es una **respuesta de apoyo** que se brinda a otro ser humano que recientemente ha sido expuesto a una **situación de crisis**, con la finalidad de **dar contención, reducir los riesgos, y ayudar** a que se estabilice y se logre adaptar a la situación.



¿Cuándo y dónde emplear los PAP?

Luego que la persona ha experimentado una situación de crisis (**generalmente dentro de las 72 horas**). Se puede dar en cualquier lugar, **siempre y cuando este sea seguro**.



¿Quién puede aplicar los PAP?

Los PAP **pueden ser brindados por cualquier persona** que tenga entrenamiento y práctica; no es necesario ser un profesional de la salud mental.

Paso a paso

de los primeros auxilios psicológicos



1

PREPÁRATE

Aprende sobre el evento de crisis, los servicios y soportes que se están ofreciendo, así como lo concerniente a las cuestiones de protección y seguridad.



3

ESCUCHA

Haz contacto con la persona que necesita el apoyo.

Pregúntale acerca de sus necesidades y preocupaciones.

Escúchala y ayúdala a sentirse más cómoda y calmada.

Recuerda no forzar a hablar a la persona si no lo desea.



2

OBSERVA

Explora la situación actual y los riesgos.

Observa si hay personas con necesidades básicas urgentes por satisfacer.

Observa si hay personas que presentan reacciones emocionales fuertes a raíz del evento.



4

CONECTA

Brinda información actualizada acerca de la situación, de los servicios de soporte disponibles, y de cómo contactarse con ellos.

Ayuda a la persona a atender sus necesidades básicas y acceso a servicios de apoyo.

Ayuda a la persona a afrontar los problemas que se están presentando (explora recursos de afrontamiento).

Conéctalo con sus seres queridos y grupos de apoyo social.