

# Visión general de los Primeros Auxilios Psicológicos

## Títulos de las secciones

<b>Cómo prepararse para proveer los Primeros Auxilios Psicológicos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conozca el entorno</li> <li>2. Provea los servicios</li> <li>3. Trabaje con grupos</li> <li>4. Mantenga la serenidad</li> <li>5. Sea sensitivo a la cultura y a la diversidad</li> <li>6. Esté atento a las necesidades de poblaciones en riesgo</li> </ol>
<b>Contacto y acercamiento</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preséntese a sí mismo/Pregunte sobre necesidades inmediatas</li> <li>2. Confidencialidad</li> </ol>
<b>Seguridad y alivio</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Garantice la seguridad física inmediata</li> <li>2. Provea información sobre actividades y servicios de respuesta ante un desastre</li> <li>3. Atienda el alivio físico</li> <li>4. Promueva el acercamiento social</li> <li>5. Ocúpese de los niños que están separados de sus padres/cuidadores</li> <li>6. Proteja a los sobrevivientes de experiencias traumáticas adicionales y recordatorios del trauma</li> <li>7. Ayude a los sobrevivientes que tengan un miembro de la familia desaparecido</li> <li>8. Ayude a los sobrevivientes cuando se les ha muerto un miembro de la familia o amigo cercano</li> <li>9. Preste atención a situaciones de duelo y espirituales</li> <li>10. Provea información respecto a ataúdes y funerales</li> <li>11. Atienda asuntos relacionados con el duelo traumático</li> <li>12. Apoye a los sobrevivientes que han recibido la notificación de una muerte</li> <li>13. Apoye a los sobrevivientes involucrados en la identificación de cadáveres</li> <li>14. Ayude a los padres/cuidadores a comunicar a un niño o adolescente que se ha confirmado la identificación de un cadáver</li> </ol>
<b>Estabilización</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estabilice a los sobrevivientes que se encuentren emocionalmente abrumados</li> <li>2. Oriente a los sobrevivientes que se encuentren emocionalmente abrumados</li> <li>3. La función de los medicamentos en la estabilización</li> </ol>

# Visión general de los Primeros Auxilios Psicológicos

## - continuación

### Títulos de las secciones

#### Recopilación de información: Necesidades y preocupaciones actuales

1. Naturaleza y severidad de las experiencias durante el desastre
2. Muerte de un ser querido
3. Inquietud por las circunstancias inmediatas después del desastre y por la amenaza continua
4. Separación de seres queridos o preocupación por la seguridad de éstos
5. Enfermedad física, condiciones de salud mental o necesidades de medicamentos
6. Pérdidas (hogar, escuela, vecindario, negocio, propiedad personal y mascotas)
7. Sentimientos extremos de culpabilidad o vergüenza
8. Pensamientos acerca de causar daño a sí mismo o a otros
9. Disponibilidad de apoyo social
10. Uso previo de alcohol o drogas
11. Exposición previa a trauma y a la muerte de seres queridos
12. Inquietudes específicas de jóvenes, adultos y la familia acerca del impacto en el desarrollo de eventos importantes

#### Asistencia práctica

1. Cómo ofrecer asistencia práctica a niños y a adolescentes
2. Identifique las necesidades más inmediatas
3. Clarifique la necesidad
4. Desarrolle un plan de acción
5. Actúe para atender la necesidad

#### Conexión con apoyos sociales

1. Mejore el acceso a personas de apoyo primario (familia y otros seres queridos)
2. Fomente el acercamiento a de personas de apoyo que estén inmediatamente disponibles
3. Hable sobre buscar y proporcionar apoyo
4. Consideraciones especiales para niños y adolescentes
5. Cómo modelar el apoyo

#### Información sobre el manejo de

1. Proporcione información básica sobre las reacciones de estrés
2. Examine reacciones psicológicas propias de experiencias y pérdidas traumáticas
  - Reacciones intrusivas
  - Reacciones de evitación y retraimiento
  - Reacciones de excitación física
  - Recordatorios del trauma
  - Recordatorios de la pérdida

## Títulos de las secciones

<b>Información sobre el manejo de</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recordatorios del cambio</li><li>• Privaciones</li><li>• Reacciones de duelo</li><li>• Reacciones de duelo traumático</li><li>• Depresión</li><li>• Reacciones físicas</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Cómo hablar con los niños acerca de reacciones físicas y emocionales</li><li>4. Proporcione información básica sobre formas de manejar la adversidad</li><li>5. Enseñe técnicas de relajación sencillas</li><li>6. El manejo de adversidades para familias</li><li>7. Cómo asistir con asuntos del desarrollo</li><li>8. Asista con el manejo del coraje</li><li>9. Aborde emociones demasiado negativas</li><li>10. Ayude con problemas del sueño</li><li>11. Aborde el uso de alcohol y sustancias</li></ol>
<b>Enlaces con servicios colaborativos</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Provea enlace directo con los servicios adicionales necesarios</li><li>2. Referidos para niños y adolescentes</li><li>3. Referidos para ancianos</li><li>4. Promueva la continuidad con las relaciones que brindan asistencia</li></ol>