

¿Cómo brindar primeros auxilios psicológicos?

En los momentos de crisis, las personas pueden necesitar tu apoyo...
¡Te ayudamos a ayudar!

Pautas sobre Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) en situaciones de Violencia basada en Género



MinMujer

www.inamujer.gob.ve



venezuela.unfpa.org

¿Qué NO debemos hacer cuando atendemos a una persona que vive una crisis?

- NO hacer falsas promesas. NO aconsejar
- NO usar frases como: «Podría haber sido peor». NO minimizar lo que pasó: «No pasó nada; estás viva y es lo que cuenta».
- NO minimizar sus necesidades «Eso no es importante ahora, más bien vamos a ...»
- NO hacer bromas para “relajar a la persona”.
- NO engañar a la persona o fingir.
- No culpar. Evite expresiones como: «Eso te pasó por no hacer caso», «¿Qué hiciste para que te tratara así?».
- NO sienta que debe resolver todos los problemas de la persona por ella.

¿Sabes qué son las crisis?

Las crisis son eventos inesperados que nos hacen perder el control de nosotras y nosotros mismos, de nuestro entorno y de lo que queremos.

Cuando hay eventos de violencia, la persona no sabrá que hacer o lo que quiere en un primer momento, y es por eso que es tan importante nuestro apoyo para superar la crisis.

¿Sabes cómo ayudar de forma responsable?

Los primeros auxilios psicológicos son una forma de escuchar y acompañar a las personas a superar las crisis que viven producto de la violencia en el hogar, la comunidad o la sociedad.

¡Escucha con respeto para eliminar el silencio!

¡Ten en cuenta lo siguiente!

- No es culpa de la persona lo ocurrido: la violencia de género no se justifica bajo ninguna circunstancia.
- Lo importante es escuchar lo que tenga que decir y acompañar lo que quiera hacer.
- La decisión de qué hacer es de la persona, no de quien ayuda.
- Mantén información actualizada de las instituciones o servicios que pueden ayudar en estas situaciones (direcciones, horario de atención, contactos).
- Recuerda que la información de la persona es confidencial y no debe ser compartida con nadie más.
- No toque a la persona si no tiene seguridad de que este gesto sea bien recibido.

Brindando apoyo y compañía a la persona podemos propiciar un espacio seguro para que pueda hablar y pedir la ayuda que necesita

¡Sigue la ruta PAP para apoyar responsablemente!



Ten presente que:

- Todas las personas tienen recursos y capacidades para afrontar los desafíos que la vida presenta. Es importante apoyar a la persona en la construcción de soluciones desde sus fortalezas.
- Algunas personas son particularmente vulnerables en situaciones críticas y pueden necesitar ayuda adicional.

¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos? (P.A.P)

Los Primeros Auxilios Psicológicos son una respuesta humana, de apoyo a otra persona que esté atravesando una situación difícil y pueda necesitar ayuda.

Cuando ha ocurrido un incidente de violencia de género, los PAP pueden ayudar a mejorar la seguridad emocional inmediata de la persona, prestar alivio físico y emocional y reducir la angustia inicial.

¿Cuándo y dónde se pueden usar?

En cualquier situación que genere crisis producto de eventos violentos con el agresor; puede ser momentos después de los sucesos o posteriormente, siempre que sea seguro para la persona y para quien presta ayuda. Es importante que la persona afectada se sienta segura y quiera ser atendida.

¿Quién puede aplicar los P.A.P?

Cualquier persona puede aplicar PAP, siguiendo las recomendaciones básicas de atención. Asimismo, profesionales de la salud, de protección, de seguridad y atención ciudadana en emergencias, líderes o líderes comunitarias.