

Kit online de Primeros auxilios psicológicos.

Edición especial: Sismo, terremoto o temblor.

VERSIÓN INICIAL DE EMERGENCIA DE PSY GROUP CLINIC
NO ESTÁS SOLO. TU SALUD MENTAL. NUESTRA PRIORIDAD.

¿Qué es un Kit online de Primeros Auxilios Psicológicos?

Son acciones sencillas para
proteger, escuchar, calmar,
conectar, apoyar y orientar a
una persona durante las
primeras horas o días
después de una emergencia.

Es normal sentirse como te sientes:

Miedo, confusión,
tristeza, enojo,
cansancio, insomnio,
culpa, vulnerabilidad
e indefensión.

Estas emociones suelen ser
normales después de vivir
una experiencia extrema.
No significan que estés
perdiendo el control.

También es normal:

Llorar, gritar, malestar estomacal, tensión muscular, presión en el pecho y hasta reír sin motivo.

Estas reacciones y comportamiento suelen ser normales después de vivir una experiencia extrema. No significan que estés mal ni que estés exagerando.

Los primeras 72 horas

1. Encuentra un lugar seguro.
2. Revisa y atiende lesiones.
3. Habla con calma y respira.
4. Pregunta qué necesitan.
5. Ayuda a contactar a familiares.

LA PRIORIDAD ES DEVOLVER LA SENSACIÓN DE SEGURIDAD

PROTEGER

GARANTIZAR LA
SEGURIDAD PSICOFÍSICA
DE LA PERSONA

ESCUCHAR

BRINDAR UN ESPACIO
PARA CANALIZAR LAS
EMOCIONES

CALMAR

APORTAR HERRAMIENTAS
PARA REGULAR AFECTOS Y
EMOCIONES

CONECTAR

PROMOVER EL VÍNCULO
CON PERSONAS DE
CONFIANZA (APOYO)

DERIVAR

REFERIR CON INSTITUCIONES
Y PROFESIONALES
ESPECIALIZADOS

Además de escuchar ¿Qué decir?

**Estoy aquí
contigo.**

Aporta una sensación de
compañía.

**Vamos paso
a paso.**

Genera calma en un
momento de incertidumbre.

**Estás a
salvo.**

Brinda una sensación de
seguridad y estabilidad.

**Es normal
sentirse así.**

Normaliza una situación que
pudiera vivirse como irregular.

¿Qué NO decir?

No llores.

Recuerda que es prioridad canalizar las emociones.

Tranquilízate

Recuerda que acaba de vivir un evento extremo.

No fue
para tanto.

Recuerda que cada acabo de experimentar un trauma.

Tienes que
ser fuerte.

Recuerda que lo urgente e importante es brindar seguridad.

¿Qué hacer con las réplicas?

Anticiparlas y hablar de
ellas (normalizarlas).
Es normal que las réplicas
reactiven el miedo.
Respira lentamente,
aléjate de zonas de riesgo
y sigue únicamente
información oficial.

¿Cómo ayudar a niños?

Explícales lo ocurrido
con palabras sencillas
(no les mientas).
Mantén rutinas básicas.
Ofrece contacto afectivo.
Evita exponerlos
repetidamente a noticias de
lo ocurrido.

¿Qué NO hacer?

No obligues a hablar.
No difundas rumores.
No prometas lo que no puedes cumplir.
No minimices el dolor.

¿Cuándo pedir ayuda?

Busca atención profesional si existen ideas suicidas, ataques de pánico repetidos, desorientación intensa, incapacidad para cuidarse o síntomas que empeoran.

El autocuidado es igual de importante.

Si ayudas a otros también debes: descansar, hidratarte, comer, hablar con alguien de confianza y reconocer tus propios límites y emociones.