



Cómo ofrecer primeros auxilios psicológicos

Dar apoyo y contención en momentos de emergencia, riesgo o alta complejidad, es algo que puede hacer cualquier persona, siguiendo estas recomendaciones:

1 Respeta la reacción emocional de cada persona

Todos reaccionamos distinto ante un mismo hecho. El primer paso es no juzgar ni pedirle al otro que se calme drásticamente.

2 Busca o genera un espacio de resguardo

Si una persona está muy afectada es mejor llevarla a un lugar más privado o generar un espacio donde se sienta tranquila. Sé claro en comunicar que buscas ayudar.

3 Ayuda a la persona a expresarse

No te preocupes en lo que “debes decir” si no en escuchar y facilitar que el otro pueda expresarse. No fuerces la conversación y deja que la persona, sólo si quiere, relate lo que ocurrió. No preguntes detalles irrelevantes.

4 Deja que la persona lllore

Si la persona quiere llorar, dile que lo haga sin sentirse incómodo. Pídele que lllore sentándose derecho, mirando de frente y con los ojos abiertos, sin doblarse hacia adelante. Explícale que este ejercicio permite llorar con un cierto grado de control.

5 Haz ejercicios de respiración

Pídele a la persona afectada que se concentre en su respiración y que lo haga tranquilamente, exhalando por la boca. Mantengan este ejercicio por unos 10 minutos o hasta que pueda respirar más lentamente.

6 Acompaña todo el tiempo que puedas

Dile a la persona que es normal sentirse angustiado y quédate con ella hasta que pueda recomponerse o hasta que alguien más pueda acompañarla.