

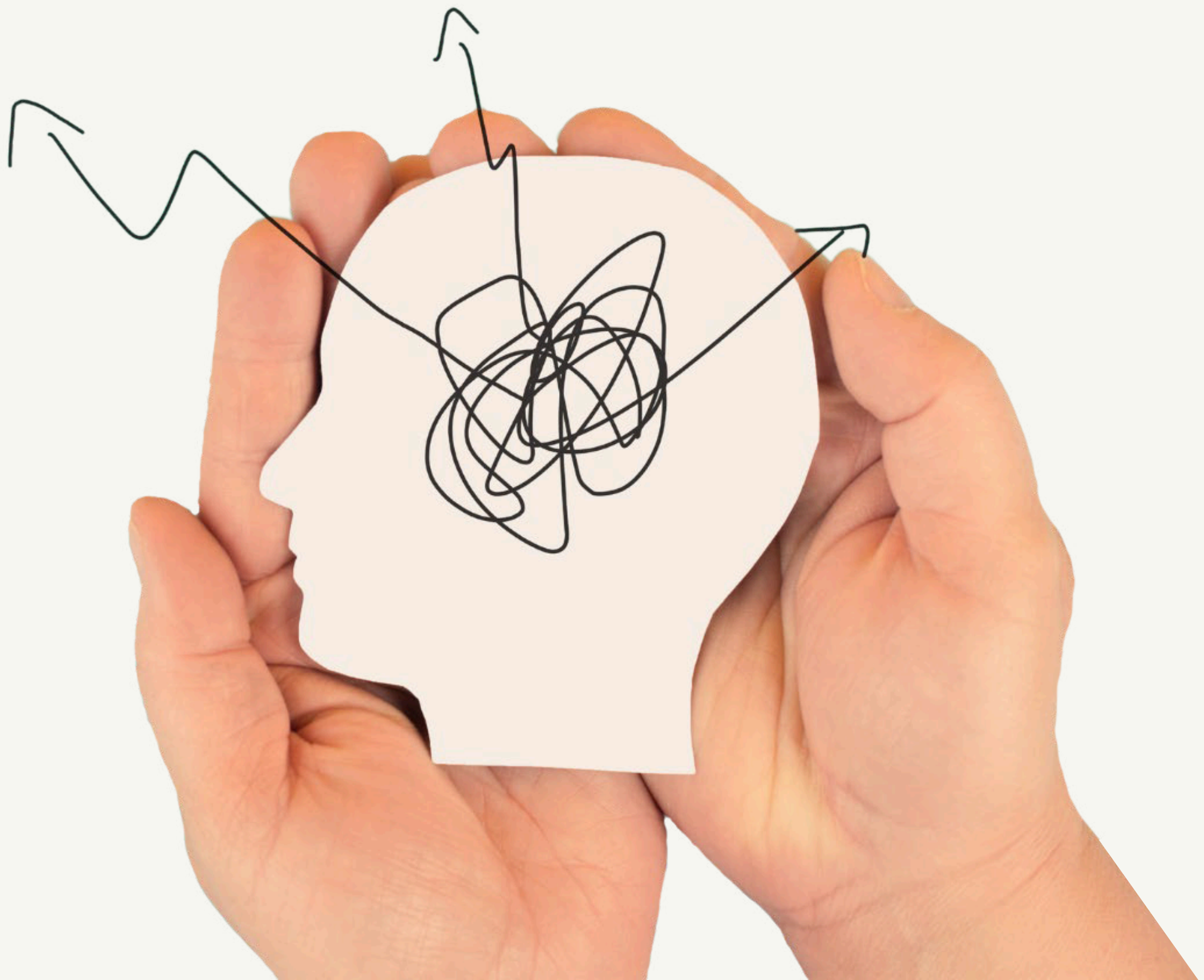


CUIDA TU MENTE

MENTE SANA, RESPUESTA RÁPIDA

GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

HERRAMIENTAS EFECTIVAS PARA BRINDAR APOYO INMEDIATO



Prólogo

En momentos de crisis y adversidad, es crucial contar con herramientas efectivas para brindar apoyo inmediato. Al igual que los primeros auxilios médicos son esenciales para tratar lesiones físicas, los primeros auxilios psicológicos desempeñan un papel fundamental en la atención de las necesidades emocionales y mentales de las personas que enfrentan situaciones de estrés, trauma o crisis emocional.

Esta guía está diseñada para proporcionar una orientación práctica y accesible sobre cómo ofrecer apoyo emocional inicial a individuos que están experimentando angustia emocional. A través de una serie de estrategias y técnicas respaldadas por la psicología y la experiencia práctica, esta guía tiene como objetivo darte las herramientas necesarias para intervenir de manera efectiva en situaciones de emergencia emocional, sin dejar de lado el apoyo de profesionales de la salud mental.

Exploraremos no solo cómo identificar y responder ante señales de angustia emocional, sino también cómo cultivar un entorno seguro y de apoyo para aquellos que necesitan ayuda. Al seguir los principios y prácticas delineadas en esta guía, esperamos que al terminar de leer te sientas capacitado(a) para brindar un primer alivio emocional y promover la recuperación y resiliencia en tiempos de necesidad.



PASOS PARA BRINDAR PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



- Asegúrate de que el entorno sea seguro.
- Establece contacto visual y utiliza un tono de voz calmado.



- Anima a la persona a compartir su experiencia.
- Presta atención sin juzgar y valida sus emociones.



- Anima a la persona a expresar sus sentimientos.
- Utiliza preguntas abiertas para facilitar la comunicación.



- Ofrece información clara y concisa sobre el evento.
- Ayuda a la persona a comprender sus reacciones emocionales.



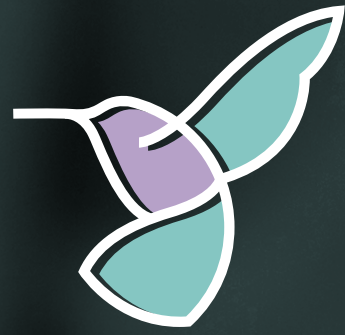
- Apoya la conexión con amigos, familiares u otros seres queridos.
- Facilita el acceso a recursos comunitarios de apoyo.



- Resalta la fortaleza y la capacidad de recuperación.
- Ayuda a identificar estrategias de afrontamiento saludables.



- Ofrece información clara y concisa sobre el evento.
- Ayuda a la persona a comprender sus reacciones emocionales.



CUIDA TU MENTE

RECUERDA

*Que estos primeros auxilios psicológicos
no reemplazan la ayuda profesional.*

*En casos de necesidad, consulta con
un profesional de la salud mental.*

Solicita acompañamiento psicológico

