



CUIDA TU MENTE

Fortalecer Interior

**Cómo Ayudar a los Mayores
en Momentos Críticos**



A close-up portrait of an elderly woman with short, dark, wavy hair. She is wearing dark-rimmed glasses and looking slightly to the left of the camera with a thoughtful expression. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Introducción

Los adultos mayores también necesitan apoyo emocional en situaciones de emergencia o crisis. Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para personas mayores tienen objetivos claros: brindar alivio inmediato, proteger su integridad y facilitar su adaptación. En esta guía, exploraremos cómo acercarnos respetuosamente a los mayores, escuchar activamente sus relatos y ofrecerles herramientas para enfrentar el estrés y la incertidumbre. Además, aprenderemos a identificar las reacciones comunes en los adultos mayores y a proporcionarles el acompañamiento necesario para superar las secuelas emocionales.

¡Sigamos cuidando a quienes han acumulado sabiduría y experiencias a lo largo de sus vidas!

ANTES DE EMPEZAR...

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son técnicas que brindan apoyo emocional inmediato a personas que han experimentado situaciones traumáticas. Para adultos mayores, es fundamental adaptar estas estrategias considerando su contexto y necesidades específicas. Para saber como actuar con un adulto mayor, veamos como reaccionan ante situaciones difíciles o de emergencia:



Temor y ansiedad: Es normal sentir miedo y ansiedad durante una emergencia. El estrés puede aumentar si algo les recuerda el desastre.



Desesperación o Desolación: Algunos adultos mayores pueden sentirse desesperados o desolados debido a la situación.



Irritabilidad y Temperamento Explosivo: El estrés puede afectar su temperamento, provocando irritabilidad o explosiones emocionales.



Frustración y Resentimiento: La frustración por la situación o la incapacidad para controlarla puede generar resentimiento.



Sensación de Inestabilidad o Alteración Emocional: Pueden sentirse emocionalmente inestables o diferentes a cómo eran antes.

¿CÓMO AYUDAMOS AL ADULTO MAYOR?

En una situación de emergencia o de angustia existen ciertas herramientas desde los primeros auxilios psicológicos que ayudan a gestionar las emociones extremas que puedan experimentar los adultos mayores en estos casos. Aquí te compartimos algunas de ellas:



Acercamiento Respetuoso: Comienza acercándote a la persona mayor de manera amable y preguntándole cómo puedes ayudar. Provee ayuda práctica, como agua, alimentos o mantas, si es necesario.



Escucha Activa: Escucha atentamente su relato, mostrando empatía y preocupación genuina. Evita hacer preguntas detalladas sobre la experiencia traumática.



Ejercicios de Respiración: Si la persona está ansiosa o alterada, realiza ejercicios de respiración juntos para ayudarla a recuperar la calma.



Validación de Emociones: Valida sus sentimientos y bríndale espacio para expresarse. Hablar con la verdad sobre lo sucedido es esencial.



Redes de Apoyo: Facilita la conexión con recursos de ayuda y apoyo social.



CUIDA TU MENTE

RECUERDA

*Que brindar apoyo emocional y mantener la calma **es esencial para ayudar a los adultos mayores durante una emergencia.***

Solicita acompañamiento psicológico

