

Secretaría de  
**SALUD**



# Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

**EQUIPO DE INTERVENCION EN CRISIS  
SERVICIOS DE SALUD DE NUEVO LEON**

Dra. Sheila Mayné Garza Mendoza

# PAP

## Definición

**Son una estrategia de intervención que ayuda a niños, adolescentes, adultos y familias en el futuro inmediato de una situación de desastre o terrorismo.**

**Los PAP están diseñados para reducir el estrés inicial causado por eventos traumáticos y proveer funciones adaptativas a corto y mediano plazo.**



# O B J E T I V O S

Establecer una conexión humana y no intrusiva.

Proporcionar seguridad inmediata que provea un confort físico y emocional.

Calmar y orientar emocionalmente a los sobrevivientes que se encuentran apabullados por el dolor.

- Ayudar a los sobrevivientes en sus necesidades inmediatas y proporcionar cualquier información adicional que pudiera ser necesaria.


- Ofrecer asistencia práctica y proporcionar la localización de lugares donde puedan ayudarle en sus necesidades.

Contactar a los sobrevivientes con sus familiares, a través del teléfono, internet, etc.

Empoderar al sobreviviente y pedirle que tome un rol activo en su recuperación.



CONDUCTA DEL  
PROFESIONAL



OPERAR DENTRO DE  
UN SISTEMA DE  
COOPERACION Y  
AUTORIZACION DEL  
SISTEMA DE  
RESPUESTA

SER TRANQUILO,  
CORTES,  
ORGANIZADO Y  
SOLICITO

ESTAR VISIBLE Y  
DISPONIBLE



MANTENER LA  
CONFIDENCIALIDAD  
APROPIADA

PERMANECER EN EL  
CAMPO DE SU  
EXPERIENCIA Y ROL  
DESIGNADO.


TENER  
CONOCIMIENTO DE  
LA CULTURA Y SER  
SENSIBLE ANTE LAS  
DIVERSIDADES

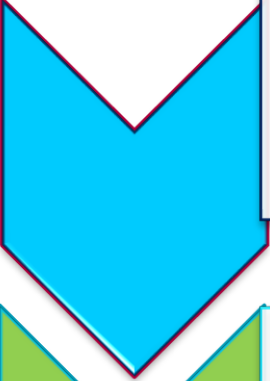
# GUIA PARA PROVEER LOS PAP





- 
- 
- Preguntar de manera simple y respetuosa: ¿ EN QUE PUEDO AYUDARLE ?

- 
- La mejor forma de hacer contacto es proveer ayuda práctica (comida, agua, mantas, etc).


- 
- Antes de hacer contacto hay que hacer una evaluación de la situación de la persona o familia.


- 
- Hay que estar preparados a que el sobreviviente quiera evitar el contacto.


- 
- No utilizar acrónimos o jerga profesional.

- 
- Este preparado si el sobreviviente quiere hablar, ponga atención a lo que éste demanda y como desea ser ayudado.



- 
- Cuando se comunique a través de un interprete, vea y hable directamente al sobreviviente.

- 
- Recuerde que la meta de los PAP es reducir el estrés, asistir en las necesidades actuales y promover un funcionamiento adaptativo, **NO** obtener detalles sobre la experiencia traumática o las pérdidas.

- 
- Proporcione información directa e instrucciones precisas sobre las metas inmediatas y clarifique respuestas de ser necesario.

# CONDUCTAS QUE DEBEN EVITARSE





## PAP EN POBLACIONES ESPECIALES

- Niños y Adolescentes
  - Adultos Mayores
    - Personas con discapacidad

## niños de 1 a 7 años

### SINTOMAS

### INTERVENCION

No quieren separarse de sus cuidadores.

Permitirles exponer sus sentimientos a través del juego, dibujos, cuentos, etc.

Suelen tener pesadillas, insomnio.

Dar respuestas claras y concretas sobre lo sucedido.

Suelen exhibir conductas regresivas.

De mucha importancia mantener el contacto físico.

Fantasías sobre la muerte.

Dar sensación de cobijo, protección.

Juegos repetitivos acerca del evento traumático.

Ayudar a verbalizar sentimientos (ponerles nombre).

Pueden negarse a hablar de lo sucedido.

Explicar sobre “la normalidad” de lo que experimenta.

## niños de 8 a 11 años

| SINTOMAS   | INTERVENCION  |
|--|---|
| Pueden sentirse preocupados, culpables o responsables por el evento.                       | “Normalizar”  |
| Suelen sentir miedo de estar solos o entrar en contacto con lo que les recuerde el evento. | Ayudar a exponer sus angustias sobre el evento.   |
| Con frecuencia tienen pláticas repetitivas y/o con detalles excesivos del evento.          | Decirles que deben comunicar a sus padres o maestros cuando lo que piensan o sienten interfiere con su aprendizaje. |
| Hay preocupación por la seguridad de si mismo y/o de otros.                                | Siempre hablarles con la verdad.  |
| Presentan cambios de humor o de conducta.  | Promover reuniones familiares donde puedan hablar de lo sucedido.   |
| Algunos tienden a somatizar.   | Alentarlo a expresar sus sentimientos a través de actividades.  |

## adolescentes de 12 a 18 años

| SINTOMAS   | INTERVENCION  |
|--|---|
| Pueden sentirse preocupados, culpables o responsables por el evento.                       | “Normalizar”  |
| Suelen sentir miedo de estar solos o entrar en contacto con lo que les recuerde el evento. | Ayudar a exponer sus angustias sobre el evento.   |
| Con frecuencia tienen pláticas repetitivas y/o con detalles excesivos del evento.          | Decirles que deben comunicar a sus padres o maestros cuando lo que piensan o sienten interfiere con su aprendizaje. |
| Hay preocupación por la seguridad de si mismo y/o de otros.                                | Siempre hablarles con la verdad.  |
| Presentan cambios de humor o de conducta.  | Promover reuniones familiares donde puedan hablar de lo sucedido.   |
| Algunos tienden a somatizar.   | Alentarlo a expresar sus sentimientos a través de actividades simbólicas (rituales)                                 |



## ADULTOS MAYORES

Tienen fortalezas y debilidades.



Tomar en cuentas limitantes físicos  
(ver o escuchar adecuadamente)



El equipo de desactivación explica sobre la posible progresión de síntomas a TEP.



Poner atención si alguien menciona tener una discapacidad aunque ésta no sea evidente

Cuando no estés seguro en como debes ayudarlo, pregunta ¿En que puedo ayudarlo? Y confía en lo que te dice.

Procura que reciba la ayuda esencial (su medicación, tanque de oxígeno, silla de ruedas, etc.)



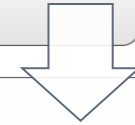
# ATENCIÓN INMEDIATA:

Proteger

Dirigir

Conectar

Tratar





## ATENCION INMEDIATA

### PROTEGER

Primer objetivo.

Conseguir que las personas afectadas, se sientan seguras y protegidas.

# Buscar y Organizar



Espacios físicos  
(refugios simbólicos.)

Proteger de los medios  
de comunicación.



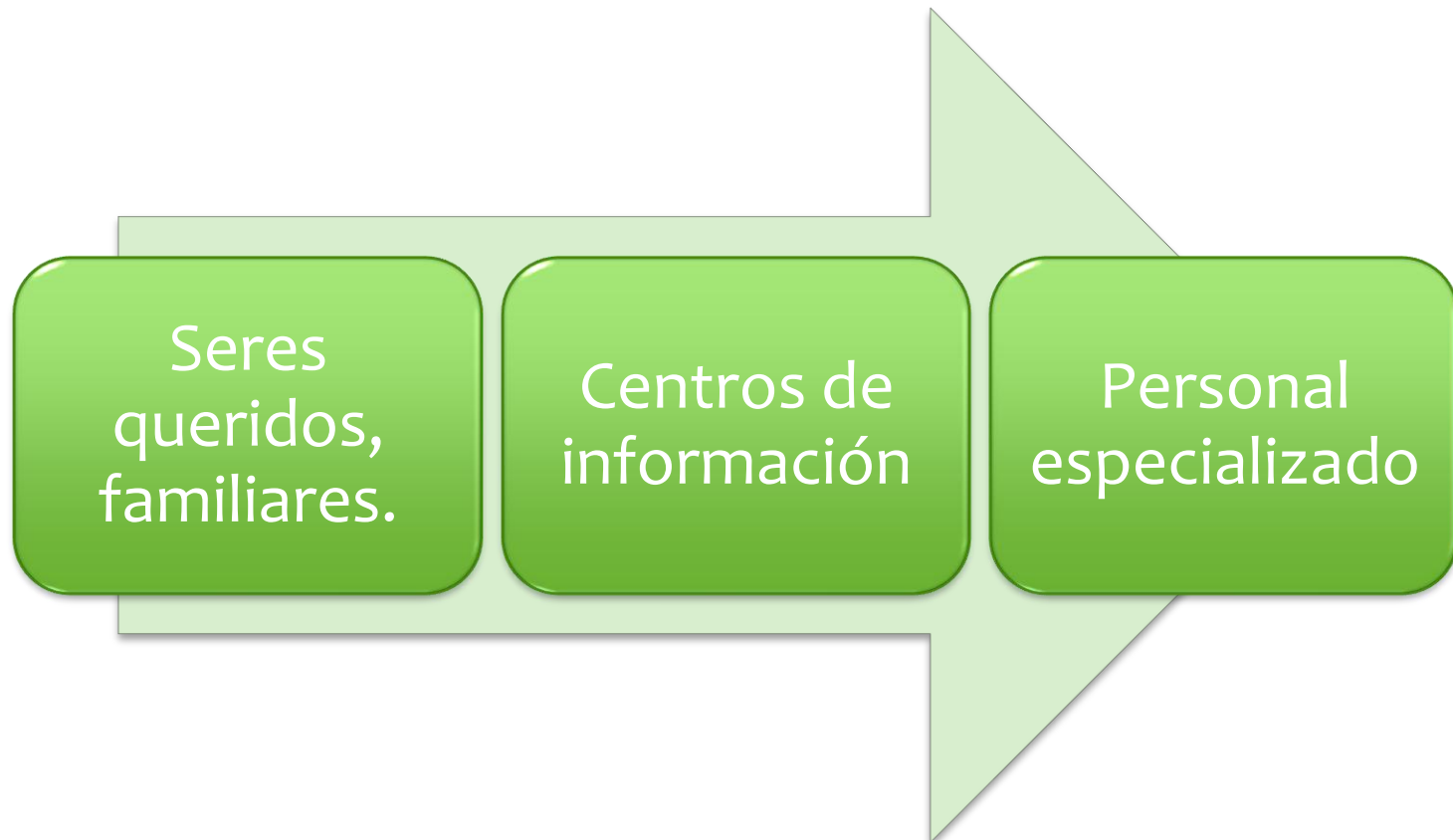


## ATENCIÓN INMEDIATA

### DIRIGIR

El profesional deberá guiar al grupo hacia espacios seguros. Con frecuencia los afectados se encuentran en estados de confusión que NO les permite hacer esto por si mismos.

# La conexión debe hacerse con:



Seres queridos, familiares.

Centros de información

Personal especializado



## **ATENCION INMEDIATA**

### **TRATAR**

La atención debe realizarse por personal especializado y está centrada en normalizar las reacciones.

# Muchas gracias !!

