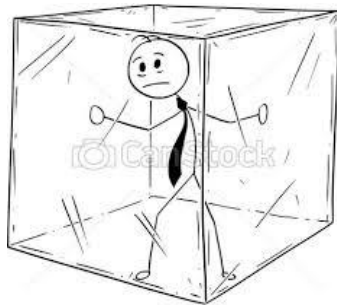


**PRIMEROS
AUXILIOS
PSICOLÓGICOS
PARA ENFRENTAR
MEJOR LA CRISIS
EMOCIONAL**

Ps. Sergio Bustamante Palma
GGH

INTRODUCCIÓN

- Actualmente vivimos condiciones de aislamiento, las que podrían aumentar la tensión entre los miembros de la familia; las constantes informaciones del avance de la pandemia, mensajes, rumores, etc. ya están afectando la salud emocional y relacional de algunos.



© CanStockPhoto.com - csp54259505



Aunque preocuparse de las noticias es natural, el nivel de intensidad puede aumentar hasta generar ansiedad, miedo, ira, al punto de salirse de control y ser incapaces de tolerar la incertidumbre.

En los niños(as) y adolescentes es notorio cuando muestran:



- Miedo.
- Sobreapego a los progenitores.
- Se ponen irritables
- Se descontrolan anímicamente.
- Hacen preguntas repetitivas del tema.
- Se les hace difícil dormir, comer, etc.



¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos en casa?



Son acciones de índole emocional que se dan en un momento oportuno, donde una persona ayuda a la otra que está sufriendo y siente la necesidad de realizar una intervención para aliviar el estrés humano de una gravedad y calidad que por lo general no se ven, debido a la incertidumbre y a la pérdida de su vida cotidiana.



¿Quién puede aplicar S.O.S. Psicológicos en casa?

Es una primera intervención (llamada intervención primaria o básica) que se aplica en los primeros instantes del momento crítico y puede durar unos minutos. Esta atención puede estar en manos de:

- La persona que se encuentra en mejor estado emocional dentro de la casa.
- Pero se recomienda, llamar a un profesional o proceder a aplicar S.O.S Psicológicos.



Una intervención temprana puede disminuir el estrés social y emocional de un hecho traumático en niños(as) y adolescentes.



Esta guía define las siguientes acciones a seguir:

1.- Escuchar (es la primera recomendación)

a) Facilita la expresión del dolor emocional:

Consiste en facilitar la verbalización del dolor, que pueda decir el niño (a) o adolescente, preguntando

- ¿Qué sientes?
- ¿Qué es lo que más te cuesta enfrentar en este momento?
- ¿Te preocupa la manera en que estas reaccionando?
- ¿Te preocupa tu seguridad?

b) No sirven expresiones como:

¡cállate! ¡Tranquilo! ¡Serénate!
¡Ya olvídalo! ¡Que pena...! ¡Sé fuerte!
¡Ya recupérate! ¡Luego hablamos!



2. Normalizar:

Es entender sentimientos y emociones inentendibles, pero que en el diálogo descubrimos que son acciones normales.

Por ejemplo:

- “Si tienes miedo es natural”
- “Si tienes ganas de llorar hazlo porque esto incomoda”.

Las emociones son inherentes al ser humano, y no producto de la cobardía. En las situaciones de aislamiento, no todos la viven de la misma manera. Nos afecta a todos de forma distinta.





3. Reconocer el dolor:

Implica desculpabilización. Tenemos que ayudar a los niños(as) y adolescentes miembros de la familia a ver que las emociones son producto de la incertidumbre del momento. Disminuir o eliminar la culpa no implica quitarles responsabilidades dentro de la casa.

Podemos ayudarlos a buscar las ventajas juntos.

Por ejemplo:

- ¿Qué puedo hacer para ayudarte en este momento?
- ¿Ya vendrá el momento de arreglar algunas cosas que quedaron pendientes? “Dibuja lo que sientes”.

4. Connota positivamente:

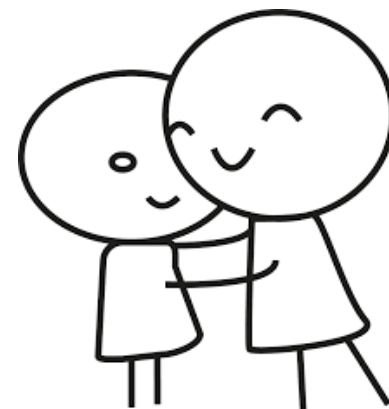
Es el reconocimiento del dolor emocional y de la preocupación.

Por ejemplo:

- “Eres valiente”
- “Lo que sientes es porque eres buena persona”
- “Tu dibujo es hermoso y dice mucho ¿puedes explicarme...?”

No Digas

- ¡Ya basta... aprende a ser valiente!
- ¡Ya pasó!
- “Los hombres nos aguantamos callados..”
- “Para qué hablas si nadie entenderá”
- “No preocupes a tu familia”.



5. Intervén enseguida:

El escuchar atentamente, sin criticar o juzgar los sentimientos ayuda a que los niños(as) y adolescentes sientan menos dolor psíquico.

Los efectos más nocivos de una crisis por la situación que pasamos son:

- Angustia
- Ansiedad

Si persiste pida ayuda profesional.



6. Extiende el tiempo de los primeros auxilios psicológicos



Converse con ellos hasta que le manifiesten que se encuentran aliviados.

Dedicar a sus hijos o hijas y familiares el tiempo suficiente para reconocer el dolor natural y humano de los niños implica responsabilidad. Esto ayudará a que se reincorpore inmediatamente a su vida escolar y familiar.



7. Escucha

La primera y última recomendación es
ESCUCHAR

¡CONTAGIA SEGURIDAD!



RECUERDA

- La persona de la casa que aplica S.O.S. Psicológicos deber ser la que se encuentra mejor emocionalmente.
- Acérquese a su hijo o hija y busque privacidad para abordar el conflicto.

