

Primeros Auxilios Emocionales

Versión en Español



¿Cuáles son los primeros auxilios emocionales? (PAE)

Es un enfoque de respuesta a crisis emocional guiada por pares que promueve **sanación** y evita una mayor **traumatización**.



Nota: No usamos el término "Primeros auxilios psicológicos" ya que perpetúa el enfoque médico-industrial de salud mental y puede estigmatizar y patologizar a los sobrevivientes de trauma.

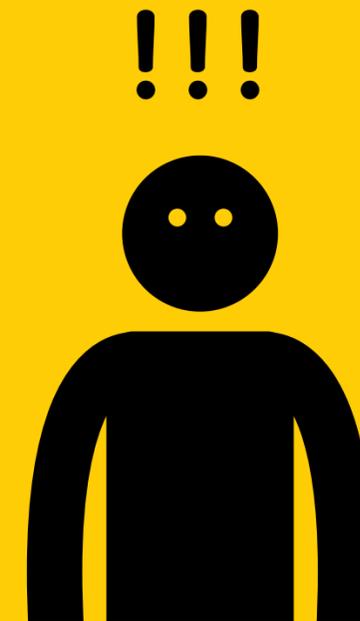
Señales comunes de que alguien está en crisis emocional



**Sollozar
descontroladamente
/ Temblar / Difícil
respirar**



**Arranques
emocionales**



**Parálisis / Aguantar
respiración**



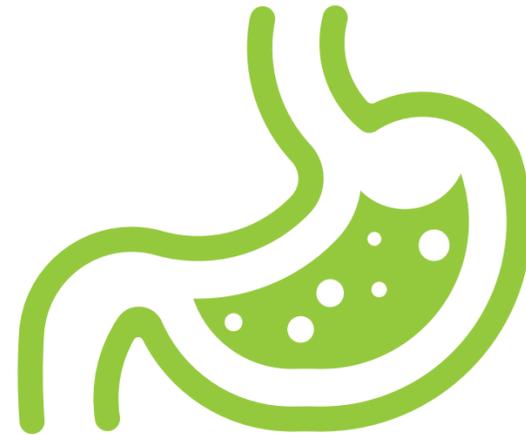
Aislarse

A pesar de que estas señales son comunes, cada persona es diferente. Es posible que algunos sobrevivientes no muestren signos de angustia, pero que sigan necesitando apoyo.

La Respuesta de Emergencia al Estrés de nuestros cuerpos nos ayuda a sobrevivir en momentos de crisis



El ritmo cardíaco y presión arterial cambian



La digestión se cierra



El sistema inmunológico se cierra



El 'cerebro pensante' se desconecta

Estas son respuestas fisiológicas que pueden afectar a alguien en crisis; sin embargo esta lista no es exhaustiva ni representativa de todos los sobrevivientes.

Los principios de PAE



VOLUNTAD

Cada sobreviviente es la experta en su propia sanación. Honre su fuerza innata, su valor, su sabiduría, su resiliencia, y su derecho a identificar sus propias necesidades.

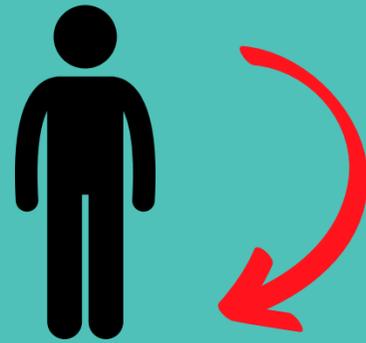
CONCIENCIA

Las dinámicas de poder raciales, de género, religiosas, de clase, y culturales pueden causar y agravar el trauma. Sé consciente de cómo sus propias experiencias pueden diferir de las de otra persona. No haga suposiciones. Hable con cada sobreviviente con sensibilidad, humildad, y respeto.

CONEXIÓN

La empatía, la compasión, y la conexión humana pueden ayudar a una persona en una crisis a sentirse emocionalmente seguro/a/e, aun cuando el entorno no sea ni se sienta seguro. Esta conexión positiva puede amortiguar los efectos negativos a largo plazo del trauma.

El método PAE



De arriba a abajo

Cuando nuestra 'cerebro pensante' se desconecta, no podemos convencernos a sentirnos de otra manera.

Hablar o volver a contar la historia antes de que alguien esté listo/a/e puede causar una mayor traumatización.



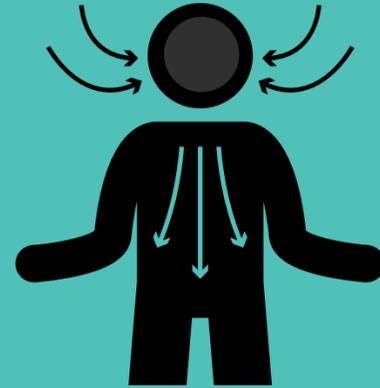
De abajo a arriba

Los PAE primero regresan el equilibrio al cuerpo. Esto señala al cerebro pensante que puede reconectarse.

Entonces escuchamos y reconocemos la experiencia del sobreviviente, promoviendo un sentido de empoderamiento personal.

Pasos de PAE

1



**CALME
SU PROPIO CUERPO**

2



**ESTABLEZCA
LA SEGURIDAD**

3



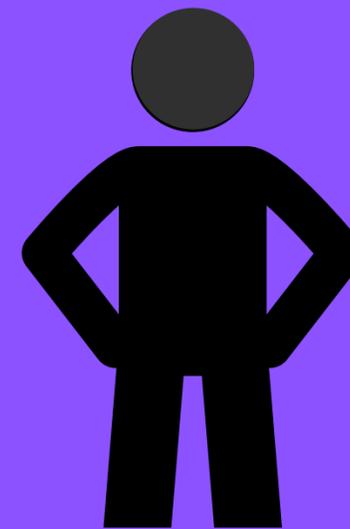
**AYUDE A CALMAR
EL CUERPO DEL
SOBREVIVIENTE**

4



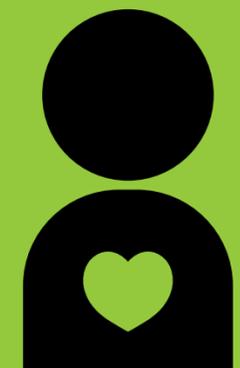
**ESCUCHE Y
AFIRME**

5



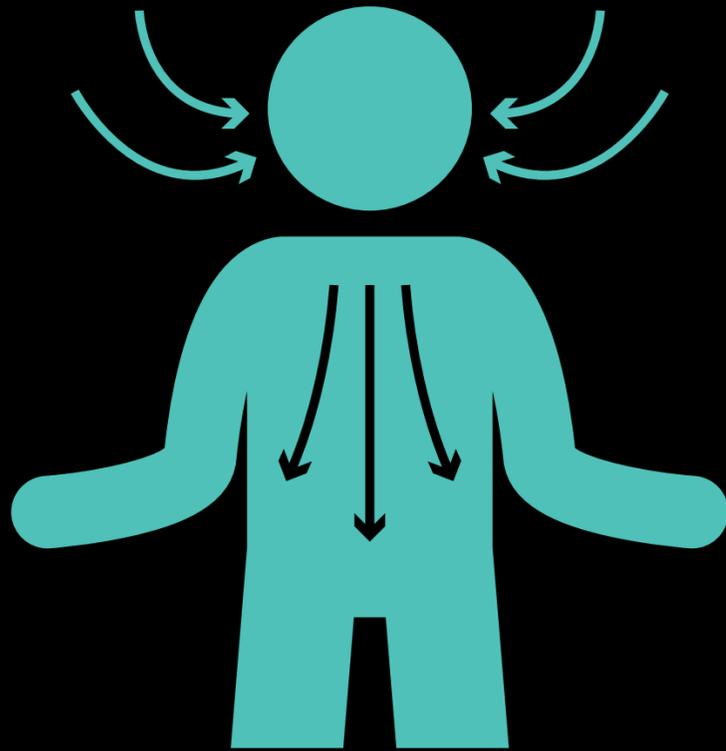
**RESTAURE
VOLUNTAD**

6



**PRACTIQUE
CUIDADO
PERSONAL**

1



CALME EL CUERPO

Si Ud. está en shock, siga los pasos de el método PAE para cuidarse a sí mismo.

El pánico es contagioso. Intentar ayudar a los demás cuando se está en estado de shock puede hacer más daño que bien.

Respire profundamente. Si hay tiempo, cuente hasta 5 durante cada inhalación y exhalación.

2



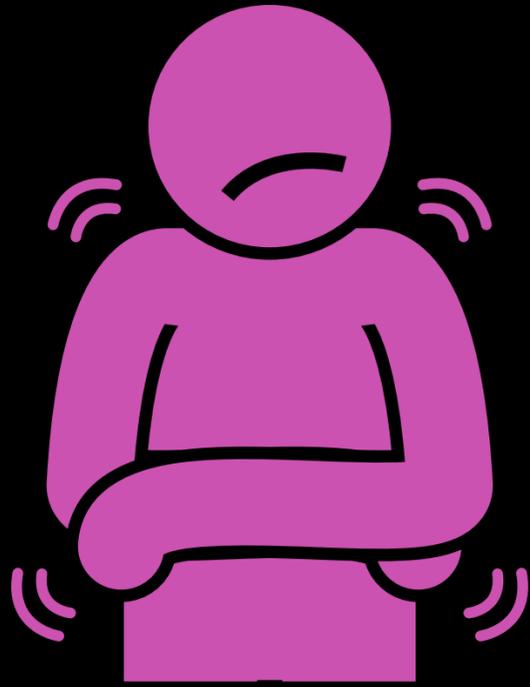
ESTABLEZCA LA SEGURIDAD

Si es posible, aleje a la persona del peligro físico. Cheque si la persona necesita atención médica inmediata.

Busque un lugar relativamente tranquilo donde haya privacidad. Puede ser cerca de una pared o de un árbol.

La sensación de seguridad es única para cada persona. Ayude al sobreviviente a identificar lo que necesita para sentirse seguro/a/e y reconfortado/a/e.

3



**AYUDE A
CALMAR
EL CUERPO DE
SOBREVIVIENTE**

Las siguientes herramientas pueden ser útiles:

—
Diga su nombre.

—
Siéntese al lado de él/ella/elle.

—
Asegúrele, "Ud. no está solo/a/e, yo estoy con Ud."

—
Respiren juntos/as/es.

—
Apóyense en una pared o en un árbol.

—
Caminen juntos/as/es.

3

CÓMO AYUDAR AL SOBREVIVIENTE A CALMAR SU PROPIO CUERPO

Autoabrazo.

Puede incluir acunarse, mecerse, o tararear una canción reconfortante.

Los cinco sentidos.

Utilice cada uno de los sentidos. P. ej. Beber agua o té. Oler una planta. Comer algo. Sostener un objeto. Mirar al cielo.

Autocalmarse.

Invítele a frotarse las manos para crear calor, y luego colocarlas en el cuerpo donde lo necesite.

Pisar fuerte, correr en el lugar, saltar, sacudirse.

Esto ayuda al cuerpo a liberar las sustancias químicas del estrés.

Gritar.

A la cuenta de 3, griten juntos(as). Si es más seguro, grite en una almohada o camisa. O "susurre el grito".

Llorar.

Esto puede ser una liberación catártica. Si está sollozando incontroladamente, ayudele a respirar lenta y profundamente.

4

**Estoy aquí
con Ud.**

**Yo le
escucho**

**ESUCHAE Y
AFIRME**

Asegúrele de que todo lo que comparta es confidencial. Esto crea seguridad.

No le obligue a hablar si no está preparado/a/e para hacerlo. Está bien sentarse en silencio.

Invítele a compartir lo que siente. Escuche activamente. No interrumpa. Refleje lo que le ha escuchado decir.

Centrese en los sentimientos, no solo en la historia.

Si se queda atascado/a/e en el trauma de volver a contar la historia, hágale saber que no tienen que compartirla ahora mismo. Haga que vaya más despacio. Respiren juntos/as/es profundamente.

4

FRASES ÚTILES

Las siguientes frases puede ayudar al sobreviviente a sentirse visto/a/e, escuchado/a/e y validado/a/e.

- Lamento que esto haya sucedido.
- Yo le escucho.
- Eso suena muy duro.
- Yo le creo.
- No es su culpa.
- No se merece esto.
- Está bien sentirse triste, tener miedo, estar enojado, etc.
- Está bien si no quiere hablar ahora.
- Puede hablar cuando esté listo(a).
- Tome el tiempo que necesite.
- Estoy aquí con Ud.
- Ud. no está solo(a).
- Admiro su valor, fuerza, sensibilidad.
- Estoy orgulloso(a) de Ud.
- Gracias por compartir. Fue muy valiente de su parte.

Lo que debe evitar



**TOCAR SIN
PREGUNTAR**



**OBLIGAR A
HABLAR**



**DAR
CONSEJO**



**HABLAR SOBRE
UNO MISMO**



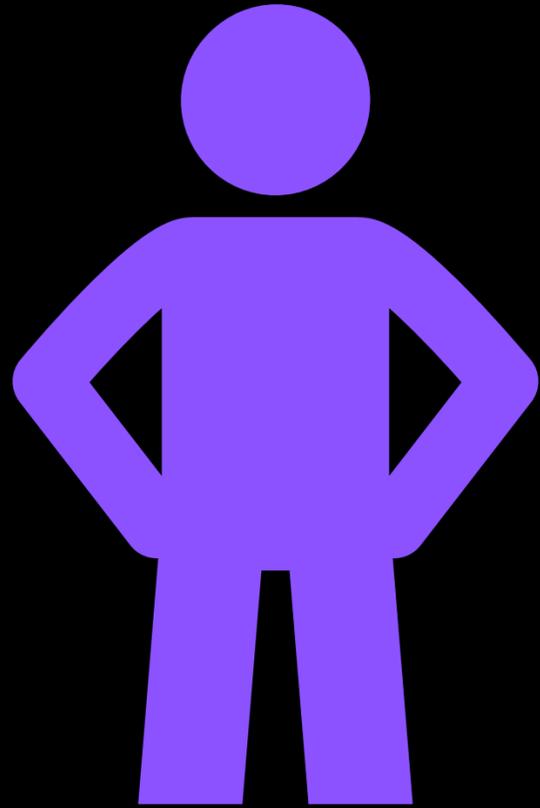
**INVALIDAR
SU DOLOR**

FRASES QUE DEBE EVITAR

Las siguientes afirmaciones bienintencionadas pueden invalidar el dolor del sobreviviente y pueden llevarle a juzgarse a si mismo o avergonzarse de cómo se siente.

- Se sentirá mejor despues.
- Todo va a estar bien.
- Todo pasa por una razón.
- Esto pasará.
- Sé feliz.
- No se preocupe.
- Shhhhh, no llore.
- Trate de olvidarlo.
- No esté triste.
- Trate de no sentirse triste/con miedo/etc.
- Relájese.
- Cálmesese.
- Déjel que se vaya.
- Podría ser peor.
- Me pasó a mí, y yo estoy bien.
- Sé agradecido/a/e.

5



**RESTAURE
VOLUNTAD**

¿En una escala de 1 a 10, cómo se siente su cabeza/ su corazón/su cuerpo?

Esto ayuda a tomar conciencia de su estado actual. Pregunte qué puede ayudar a cambiar su número

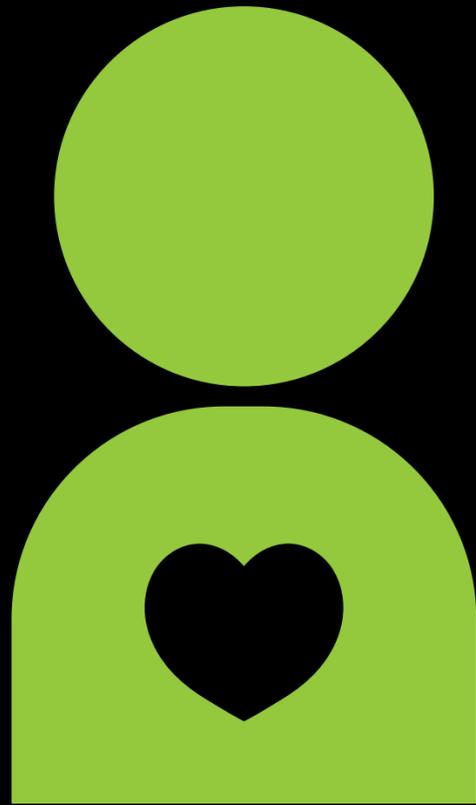
¿Cómo le puedo apoyar en éste momento?

Concéntrese en las necesidades inmediatas para evitar inundarse con pensamientos sobre el pasado o el futuro.

Ofrezca opciones sencillas para promover un sentido de agencia, poder, y control.

P. ej. ¿Quiere sentarse o aquí o allá? ¿Quiere agua o té? ¿Quiere hablar o simplemente sentarnos en silencio?

6



**PRACTÍQUE
CUIDADO
PERSONAL**

El cuidado de los demás puede ser tan gratificante como agotador.

También puede conducir al agotamiento, a problemas de salud, "trauma vicario", y puede reactivar su propio trauma.

¿Cómo se siente mi cabeza/ mi corazón/ mi cuerpo en una escala del 1 al 10?

Tome conciencia de cómo se siente. ¿Qué cambiaría su número?

Liberar y Renovar

Libere cualquier estrés o emoción que pueda tener en su cuerpo. Pise fuerte, sacuda, grite, camine, corra, llore, etc. Después haga algo que alimente su cuerpo, su mente, y su corazón. Beba agua o té, respire profundamente, coma algo, pase tiempo con un ser querido(a), etc.

¡Conectémonos!

Para más información, o si le gustaría ofrecerse a traducir esta guía a más idiomas, conéctese por correo electrónico o síganos en redes sociales:



WeAreHealingTogether.org



info@WeAreHealingTogether.org



[@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

