

Primeros Auxilios Emocionales

Ayudar a los heridos emocionalmente después de una tragedia ocurre.

1. Acérquese personalmente
 - Siéntese al lado de la víctima
 - Toque – a menos que la víctima se sienta desconforme
 - Use un tono de voz suave
 - Use el nombre de la víctima
2. Cómo conseguir contacto emocional
 - Pregúntele a la víctima cómo se siente
 - Reconozca el dolor de la víctima
 - No minimise el dolor de la víctima
3. No menosprécie a las víctimas calladas: Después de un evento trágico muchas víctimas están desconcertadas y podrían aparentar que no han sido afectadas. Recuerde que muchas personas pueden ser afectadas después de un evento trágico – testigos, personal de rescate, niños, etc.
 - No subestime a estas “víctimas invisibles”.
 - Cuando usted sospeche que alguien esté afectado por un evento trágico, haga contacto con prudencia y curiosidad – por ejemplo “¿Cómo se siente?”.
4. Proteja a la víctima de hacer decisiones impulsivas: La mayoría de decisiones pueden esperar hasta que la víctima esté pensando más claramente.
 - Proteja a la víctima de ser victimizada por otros que tal vez no tengan la mejor intención de la víctima.
 - Esté al tanto de las necesidades físicas de la víctima, por ejemplo: alimento, medicinas, y un lugar seguro.
5. Proporcione seguridad: Muchas víctimas tienen la urgente necesidad de obtener información después de un evento traumático. Por ejemplo: “¿Qué pasó?”... “¿Por qué?” La víctima podría precisar de alguien de absoluta confianza que le ayude a obtener la información que necesite.
 - Las víctimas por lo general se culpan a sí mismas por un suceso traumático. Usted puede ayudar a la víctima a recobrar su sensatez al pedirle que le cuente todos los acontecimientos.
 - Trate sutilmente de decirle a la víctima las cosas que hizo bien, antes, durante o después de un evento trágico.
6. Organización: Por lo general, después de un suceso trágico las víctimas se sienten paralizadas y pierden su capacidad de ponerse al tanto de las cosas. Ayude a la víctima a desarrollar un plan nuevo. Sugiera – “Vamos a enfocarnos en lo que se necesita hacer ahora”.

7. Apoyo: Dé apoyo a las decisiones que la víctima quiera tomar o a lo que decida hacer para superar la tragedia. La víctima va a tratar de esforzarse para encontrar algo o alguien en quién apoyarse en las primeras horas. Usted, tal vez va a necesitar “abrir camino” para que se haga lo que la víctima desee hacer.
8. Resumen: Por lo general, en las primeras horas después de un suceso trágico, la víctima es rodeada de gente que tiene opiniones sobre lo que debería o no debería hacer. La meta principal de la persona que está proporcionando “Primeros Auxilios Emocionales” es de permitir que la víctima actúe de acuerdo a sus deseos, valores, y creencias y no de acuerdo a lo que otros piensen.
- No “proteja de más” o haga demasiado por la víctima. Recuerde que el primer desafío psicológico para la víctima es volver a recuperar su sentido de control. Esto implica que la víctima debe ser alentada a tomar decisiones y que usted las lleve a cabo.
 - Finalmente, un corazón roto no puede “ser enmendado”. Así es que; ni lo trate! Lo que usted puede proporcionarle a alguien que está destruido emocionalmente es una presencia atenta. El “solo estar ahí” es un vínculo de fuerza para la víctima, y lo recibirá con agradecimiento.

Que Decir	Que No Decir
“¿Qué pasó? “Lo siento mucho”	“Yo sé como te sientes”
“Esto ha de ser muy difícil para ti”	“¡Cálmate!”
“Es normal sentirse...”	“No llores”
	“Podría ser peor”

Revision #1

Created 2026-01-01 17:06:22 PST by zaneabi

Updated 2026-01-01 17:08:01 PST by zaneabi