

¿Cómo aplicar los Primeros Auxilios Psicológicos PAP si soy estudiante?

Cuando se presenta **una situación difícil o de emergencia**, hay muchas emociones que no entendemos. Algunas veces necesitamos apoyo. Por eso, los Primeros Auxilios Psicológicos son esa primera curita que ponemos a nuestras emociones y a las de los demás para encontrar la calma.



¿Qué tipo de ayuda crees que podría necesitar un compañero/a?

Alguien que nos escuche atentamente, que **no nos juzgue**, mantenga la calma y sepa a dónde acudir.



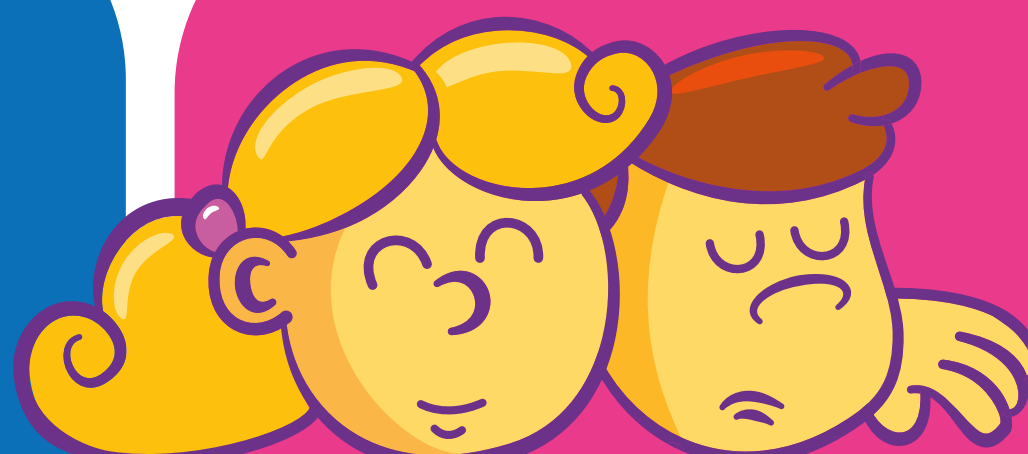
Hay 3 principios fundamentales para ayudar a quien lo necesite:

OBSERVAR

En una emergencia debemos priorizar a las personas que necesitan ayuda.

- 1) Lo primero es comprobar que estás a salvo, solo así podrás ayudar a otros niños y niñas a estar seguros.
- 2) Busca a aquellos que tengan necesidades urgentes e identifica si están heridos, solos, golpeados, y **solo si es seguro** ayúdales a ponerse a salvo. Si es necesario busca la ayuda de un adulto.
- 3) Busca niños, niñas y adolescentes que estén muy angustiados y parezcan muy tristes o afligidos.

Recuerda que el primer contacto con la otra persona es lo más importante.



ESCUCHAR

Estoy para ti, no te juzgaré

- 1) Preséntate y ofrece tu ayuda. "Mi nombre es... Parece que ha sucedido algo y me gustaría tratar de ayudarte".
- 2) Hazle preguntas... ¿Cómo estás?, ¿Cómo te sientes? ¿Necesitas ayuda? (Si responde "sí", pregúntele qué tipo de ayuda) ¿Qué puedo hacer para ayudarte?

Es importante que la persona no se sienta obligada a dar detalles. En algunos casos es mejor permanecer en silencio y hacerle saber que estamos ahí si lo necesitan.



CONECTAR

Asegurémonos de que nuestros pares reciben la ayuda que necesitan.

- 1) Aprender a identificar cuándo es necesario vincular al compañero o compañera con un adulto para que reciba apoyo. Para saberlo puedes hacer preguntas como... ¿Crees que mi ayuda es suficiente? ¿Prefieres hablar con tu familia o alguien más? ¿Quisieras hablar con los orientadores escolares ahora o más adelante?
- 2) Puede ser útil conocer algunos de los servicios que están disponibles y saber quiénes pueden ayudar en la comunidad, de modo que puedan recordarles a sus compañeros que hay apoyo disponible para ellos.

¡AFRONTAMOS JUNTOS Y JUNTAS LAS SITUACIONES DIFÍCILES Y ACTIVEMOS NUESTROS SENTIDOS PARA ESCUCHAR A QUIEN LO NECESITE!