



Primeros Auxilios Psicológicos

Pautas generales para abordar las necesidades de salud mental en el entorno escolar

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PFA, por sus siglas en inglés)* son un enfoque basado en la evidencia para ayudar a niños, adolescentes, adultos y familias inmediatamente después de un evento estresante de la vida, como un desastre, una crisis escolar o una emergencia. La PFA está diseñada para reducir la angustia inicial causada por eventos traumáticos y para fomentar el funcionamiento adaptativo a corto y largo plazo.

ESCUCHA lo que dicen y cómo actúan.

- Abordar los sentimientos/comportamientos lo antes posible.
- Si un estudiante quiere hablar, prepárese para escuchar y concentrarse en lo que dice y en cómo puede ayudarlo.
- Observar la comunicación no verbal. Recuerde que los estudiantes también pueden mostrar sus sentimientos de manera no verbal, como el aumento de los problemas de comportamiento o el aumento de la abstinencia.
- Expresa compasión y calma en tu voz y lenguaje corporal.

PROTEGER manteniendo la estructura, la estabilidad y la consistencia.

- Mantener las rutinas, actividades y estructura diarias, con expectativas claras y reglas consistentes.
- Proporcionar supervisión y consistencia para fomentar resultados exitosos.
- Monitorear las conversaciones en las que los estudiantes puedan participar o escuchar.
- Proporcionar información precisa y apropiada para la edad.
- Mantenga el ambiente libre de cualquier cosa que pueda volver a traumatizar al niño.
- Validar la experiencia de vida del estudiante.
- Mantener la confidencialidad según corresponda.



CONÉCTESE a través de la interacción, las actividades y los recursos.

- Comunicarse con los estudiantes de forma regular.
- Familiarícese con su personal de apoyo al aprendizaje (p. ej., trabajador social psiquiátrico, psicólogo escolar, consejero, enfermera) y servicios comunitarios de salud y salud mental. Haga referencias a los recursos apropiados.
- Fomentar las interacciones, las actividades y los proyectos en equipo con amigos y profesores.
- Mantenga abierta la comunicación con otras personas involucradas en la vida de los estudiantes (p. ej., padres, maestros, entrenadores).
- **Nota:** Póngase en contacto con la agencia de servicios de protección infantil correspondiente si sospecha de abuso y/o negligencia infantil.

MODELAR un comportamiento tranquilo y optimista.

- Modele respuestas saludables manteniendo la calma, la cortesía, la organización y la ayuda.
- Preste atención a sus pensamientos, sentimientos y respuestas, ya que pueden influir en la forma en que los estudiantes afrontan y se comportan.
- Tomar medidas constructivas para garantizar la seguridad.
- Reconocer la dificultad de la situación y demostrar cómo las personas pueden apoyarse mutuamente para hacer frente a una crisis.
- Practique el autocuidado.

ENSEÑE acerca de los cambios normales que pueden ocurrir después de un evento estresante de la vida.

- Los estudiantes pueden tener diferentes reacciones al mismo evento.
- Anime a los estudiantes a identificar y usar estrategias de afrontamiento positivas para ayudarlos después del evento.
- Ayudar a los estudiantes a identificar adultos de confianza en la escuela y en su comunidad de origen.
- Ayude a los estudiantes a establecer metas pequeñas “factibles” y comparta estos logros como “victorias”.

*El PFA: Escuchar, Proteger, Conectar fue creado en colaboración con el Centro de Salud Pública y Desastres de UCLA, LAUSD Trauma Services Centro de Adaptación y el Centro Nacional para la Crisis y el Duelo Escolar. Los autores M. Schreiber, R. Gurwitsch y M. Wong han autorizado esta adaptación.