



Primeros Auxilios Psicológicos

Directrices Generales para Abordar las Necesidades de Salud Mental en el Entorno Escolar

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

ESCUCHE lo que dicen y cómo actúan.

- Aborde 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.
- Observe la comunicación no verbal. Recuerde que los estudiantes también pueden mostrar sus sentimientos de manera no verbal, como mayores problemas de conducta o mayor aislamiento.
- Exprese compasión y calma en su voz y lenguaje corporal.

PROTEGA manteniendo la estructura, la estabilidad y la consistencia.

- Mantenga rutinas, actividades y estructura diarias, con expectativas claras y reglas consistentes.
- Proporcione supervisión y coherencia para fomentar resultados exitosos.
- Supervise las conversaciones en las que los estudiantes puedan participar o escuchar.
- Proporcione información precisa y apropiada para la edad.
- Mantenga el ambiente libre de cualquier elemento que pueda volver a traumatizar al estudiante.
- De valide la experiencia de vida del estudiante.
- Mantenga la confidencialidad según corresponda.



CONÉCTE a través de la interacción, actividades y recursos.

- Mantenga contacto con los estudiantes de forma regular.
- Familiarícese con su personal de apoyo al aprendizaje (por ejemplo, trabajador social psiquiátrico, psicólogo escolar, consejero, enfermera/o) y los servicios comunitarios de salud/salud mental. Haga referencias a los recursos apropiados.
- Fomente interacciones, actividades y proyectos en equipo con amigos y maestros.
- Mantenga la comunicación abierta con otras personas involucradas en la vida de los estudiantes (por ejemplo, padres, maestros, entrenadores).
- **Nota:** Comuníquese con la Agencia de Servicios de Protección Infantil (DCFS) correspondiente si sospecha de abuso y/o negligencia infantil.

MODELE un comportamiento tranquilo y optimista.

- Modele respuestas saludables manteniéndose tranquilo, cortés, organizado y servicial.
- Preste atención a sus pensamientos, sentimientos y respuestas, ya que pueden influir en la forma en que los estudiantes se enfrentan y se comportan.
- Tome acciones constructivas para garantizar la seguridad.
- Reconozca la dificultad de la situación y demuestre cómo las personas pueden apoyarse unas a otras para afrontar una crisis.
- Practique el cuidado personal.

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

- Los estudiantes pueden tener diferentes reacciones ante el mismo evento.
- Anime a los estudiantes a identificar y utilizar estrategias de afrontamiento positivas para ayudarlos después del evento.
- Ayude a los estudiantes a identificar adultos de confianza en la escuela y en su comunidad de origen.
- Ayude a los estudiantes a establecer pequeñas metas "realistas" y compartir estos logros como "victorias".

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