



Escuela
para Padres
“Aprendiendo en Familia”

Departamento de Consejería Estudiantil

**Charla N° 3 dirigida a padres de nivel inicial hasta
bachillerato**

Tema:

Primeros Auxilios Psicológicos:
Estrategias de contención en el hogar

¿QUÉ ES LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA?

La primera ayuda psicológica (PAP) describe una respuesta humana de apoyo al otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda, va dirigida a niños, adolescentes o adultos que lo puedan necesitar.

OBJETIVOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS:

- Proporcionar apoyo haciendo que la persona se sienta escuchada, comprendida y pueda expresar emociones intensas.
- Reducir el riesgo psicosocial.
- Potenciar estrategias de afrontamiento.
- Conectar con las redes de apoyo.
- Fomentar la autonomía y auto control.

SÍNTOMAS QUE PUEDEN PRESENTAR LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES DURANTE ESTE PERIODO DE EMERGENCIA SANITARIA

En los niños:

- Silencios prolongados, es decir no quiere hablar.
- Irritabilidad.
- Alteraciones del sueño (pesadillas, terrores nocturnos)
- Conductas regresivas (enuresis, encopresis)
- Miedo a la muerte o separación de sus padres o familiares.

En adolescentes:

- Irritabilidad.
- Apatía.
- Autolesión.
- Conductas de riesgo.
- Trastornos alimenticios (bulimia, anorexia, otros).
- Ansiedad/Depresión.

¿QUÉ HACER DURANTE UNA CRISIS?

- Escuchar atentamente.
- Mantener objetividad.
- Mantener la calma.
- Favorecer la empatía.
- Aceptar el derecho de estar mal/reaccionar en forma no correcta.
- Pedir claridad en los hechos, darles importancia a los detalles
Invitar a la estabilidad y calma con alguna distracción llevándolo a un momento agradable.

EVITE:

- Ofrecer o prometer cosas que no se pueden cumplir.
- Confrontar.
- Prohibir la expresión emocional.
- Cuestionar o hacer preguntas directas.
- Afectarse con la ira.
- Actuar en solitario.

RECOMENDACIONES:

- Enfocarse en resolver el problema.
- Plantear alternativas de resolución.
- Valorar la confianza de su hijo.
- Entender y empatizar con su hijo.
- Brindar motivación para sacarlo adelante.
- Generar mentalizaciones de propósitos de vida.
- Evitar castigos físicos.
- Evitar sermones o consejos exagerados.
- Hable de varios tópicos o entreténgalo con una actividad de interés.

Fuente Bibliográfica:

guia_de_apoyo_psicosocial_bce_r0959526001587510026