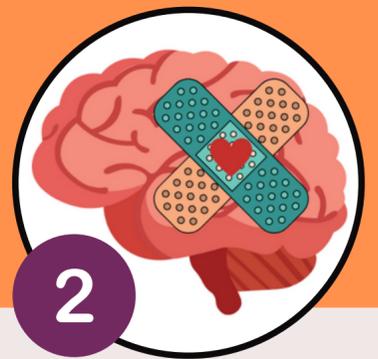


# LAS CRISIS FAMILIARES Y PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS II



## PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



Son acciones pautadas y organizadas por objetivos donde la persona que interviene aplica una serie de habilidades, técnicas y tácticas para crear una relación de ayuda.

Respuesta compasiva y de apoyo a alguien que sufre.



Puede ponerlo en práctica cualquier persona.



Ayuda y cuida sin importunar a la persona.



## FASES DE LOS P.A.P.

### 1 PREPARACIÓN



- **Observar** como se encuentra la persona, **escucharla**, estudiar la situación y **reunir toda la información** que se necesite.
- **Conectar con la persona** para que se sienta apoyada, acompañada y reconfortada.

### 2 LA ACCIÓN



- **Saber qué necesita** en ese momento de forma inmediata. Es la misma persona la que va exponiendo sus necesidades, solo hay que saber **conectar y escuchar**.
- **Ayudar a que exprese** cómo se siente, qué piensa y cómo está viviendo la situación de crisis **para que inicie la aceptación**.
- **Normalizar cualquier reacción que tenga**

### 3 FINALIZACIÓN



- Ayudamos a que **vuelva a actuar de una forma funcional**, que sabe **cómo actuar en nuestra ausencia** y de que tenga una **red de apoyo**.
- No hay que olvidarse, tras realizar los PAP, **cuidarse a una/o misma/o**.

