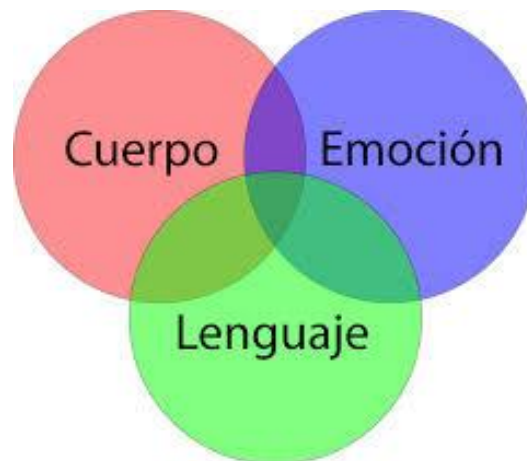
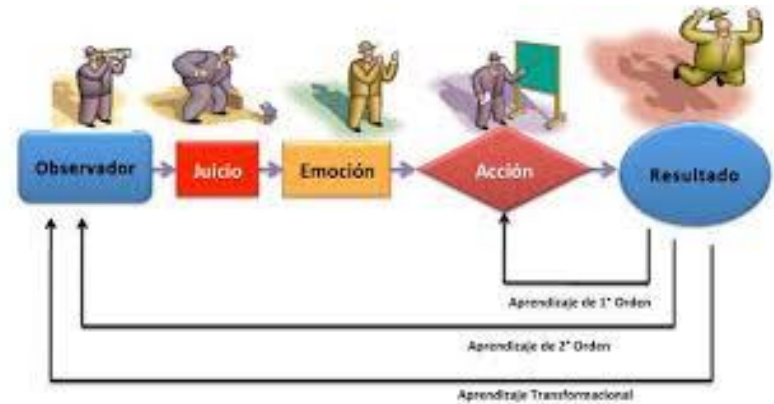


Primeros Auxilios Psicológicos



tiempo...

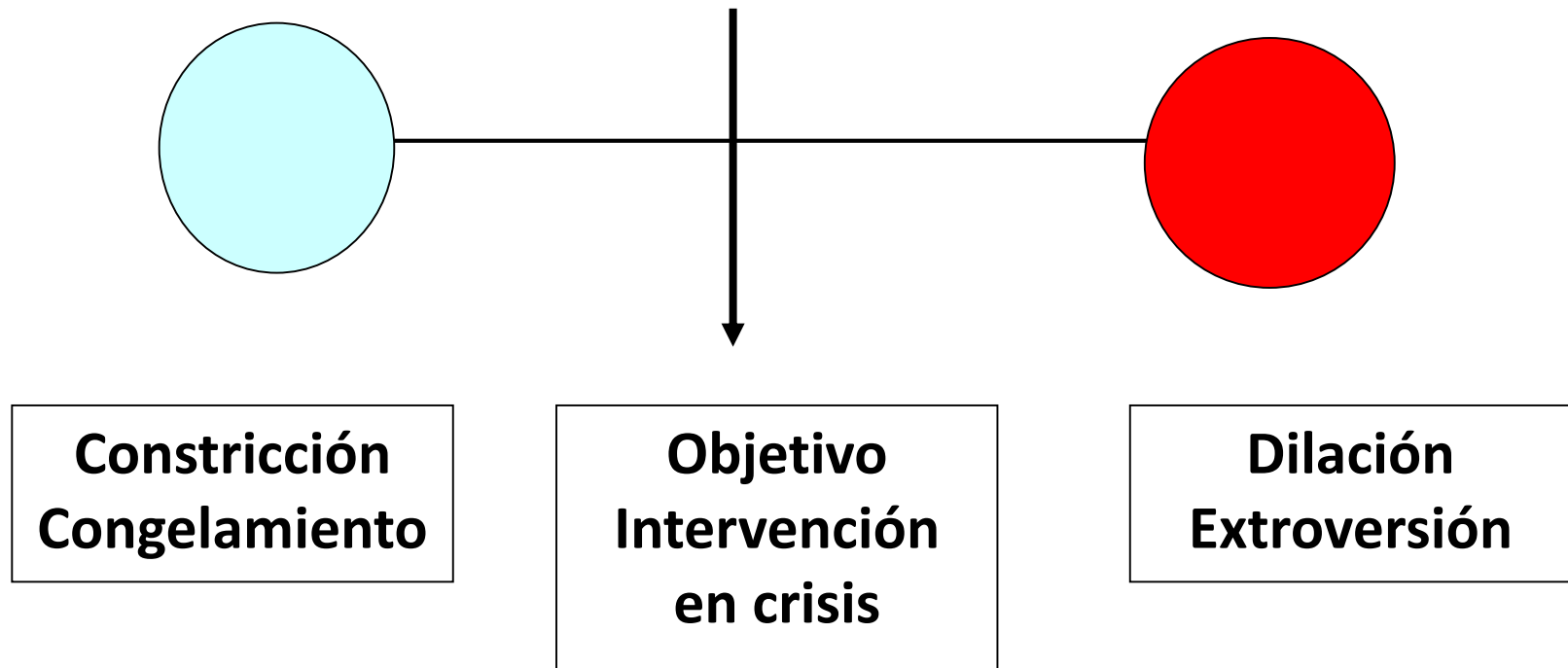
Superar una crisis es un proceso que requiere una condición básica:

tiempo

- Tiempo para compartir con otros
- Tiempo para apoyarnos y consolarnos
- Tiempo para contar lo ocurrido
- Tiempo para buscar consejo e información
- Tiempo para reflexionar
- Tiempo para buscar la mejor manera de resolver las dificultades más urgentes

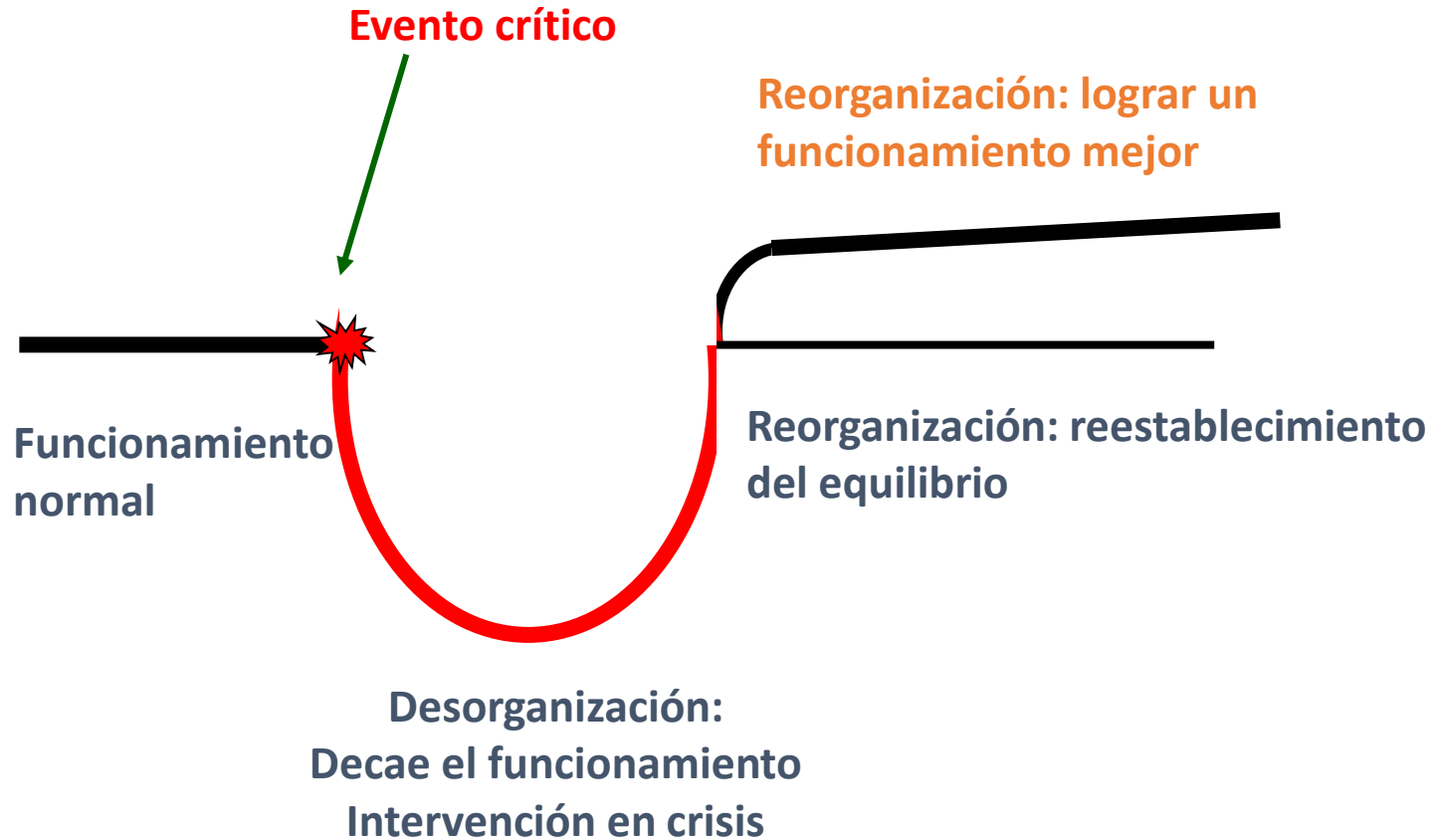
La mayoría de las veces podemos encontrar apoyo, consuelo y consejo en las personas más cercanas y en quienes confiamos. Sin embargo, en algunas ocasiones ese apoyo no es suficiente.

Efecto de la crisis en las personas



Modelo de dilación- constricción

Esquema Crisis



¿Cómo ayudarnos y ayudar a otros en una crisis?

A veces, podemos ayudarnos a nosotros mismos/as y ayudar a otros que viven una crisis, si tenemos en cuenta algunas indicaciones de **qué hacer**

<i>NO nos ayuda</i>	<i>SI nos ayuda</i>
Hacer como si nada hubiera ocurrido.	Asumir que algo ha cambiado en nuestras vidas.
Restar importancia a lo que ha pasado.	Reconocer que algo serio nos ha ocurrido en nuestras vidas.
Culparnos por lo ocurrido.	Aceptar que hay situaciones en la vida que no dependen de nosotros/as.
Pensar que lo que sentimos es porque "me estoy volviendo loco/a" o "soy un exagerado/a".	Tratar de aceptar que lo que sentimos en ese momento es esperable ante situaciones terribles.
Aislarnos y no contarle a nadie lo que nos está pasando.	Darnos la oportunidad de contar lo que hemos vivido, en especial a alguien de confianza.
Tratar de resolver toda la situación de una sola vez.	Esforzarnos por dar un paso a la vez.
Sentir que debemos salir solos/as de la situación.	Buscar ayuda si sentimos que lo necesitamos para superar la situación.

Agenda

1. Expectativas – Qué me quiero llevar- qué quiero que pase.
2. Gestión y Herramientas Emocionales en crisis
3. Gestión y Herramientas Corporales en crisis
4. Competencias Conversacionales en situación de crisis:
Persuadir vs Indagar.
5. Gestión y Herramientas de regulación de niños y apoderados en situación de crisis.
6. Entrega de material digital de Apoyo en tiempos de violencia y conflicto social.

Reconstrucción de mi historia en la situación de crisis.



- Lo que siento
- Lo que experimento en el cuerpo
- Lo que me digo a mi mismo
- Lo que me dan ganas de hacer
- Lo que necesito

Miedo

Rabia

Tristeza

Alegría

Ternura

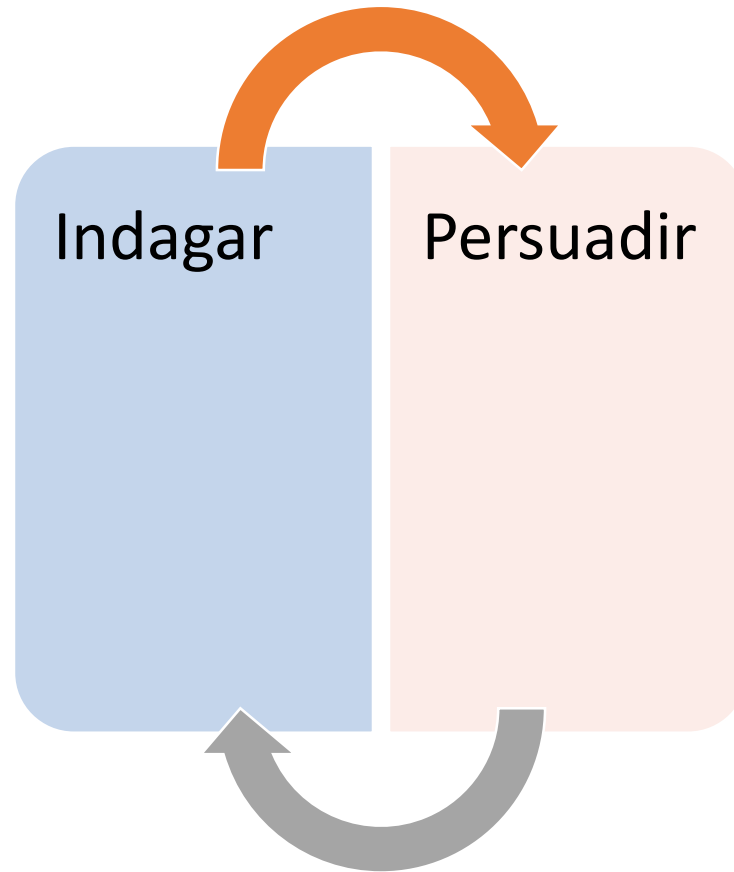
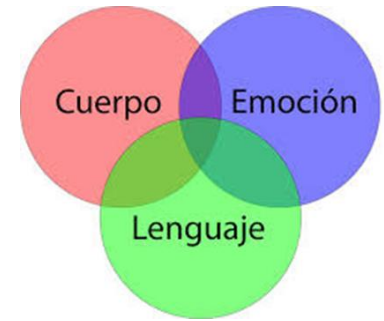
Optimismo
Entusiasmo

Aceptación

Resentimiento

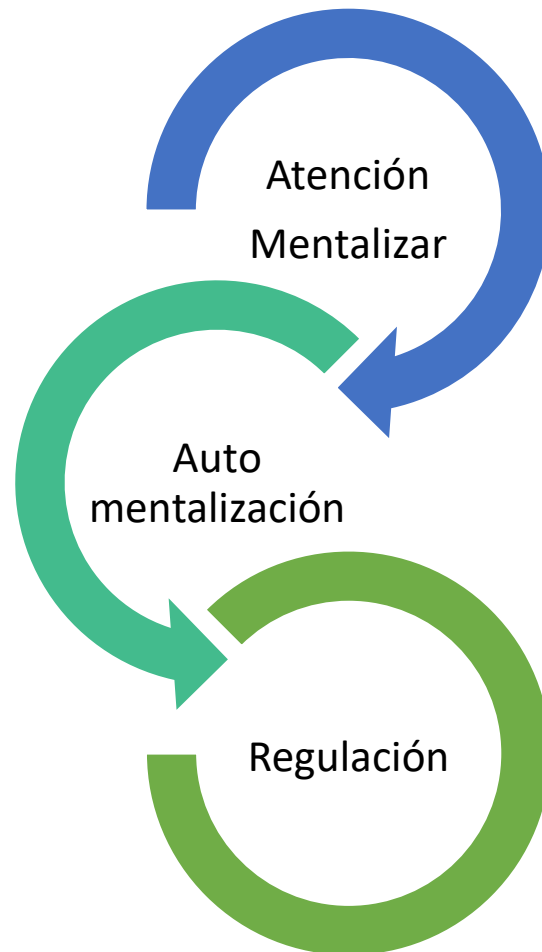
Resignación

Persuadir vs Indagar



Ciclo de Acompañamiento

Cuidado respetuoso en Situaciones de estrés



Reconstrucción de mi historia en la situación de crisis.



- Lo que siente
- Lo que piensa/imagina/recuerda
- Cómo actúa y lo que necesita

Niños en situación de crisis

Conductas esperables/Conductas de alerta

Se apegan a los adultos de confianza

Temor a extraños o monstruos

Lloran con facilidad

Dificultades para dormirse

Juegos sobre la experiencia

Conductas regresivas

Más retraídos o aumento de la agresividad

Mayor alerta

Dolores estomacales o de cabeza



Cada vez habla menos

No quiere comer o come menos

No quiere volver a dormir solo en su pieza

No logra separarse de sus figuras significativas

Revive reiteradamente la experiencia/juego

Necesitamos ayuda especializada para superar una experiencia traumática

Profundizando Experiencia del Niño

Preguntas abiertas-Entre Adultos

Para observar en el niño- **Mentalización**



Qué siente



Qué piensa o
imagina o recuerda



Cómo actúa y qué
necesita

Profundizando Experiencia del Adulto A partir de lo que le pasa al niño- **Automentalización**



Qué siento



Qué pienso



Qué me dan
ganas de hacer

Rol Playing

Situación difícil

Plenario

En un tweet – 5 parejas

Qué debemos hacer.

Qué no debemos hacer.

Qué debemos hacer

Qué no debemos hacer- Regulación

Cuidado respetuoso en situaciones de estrés

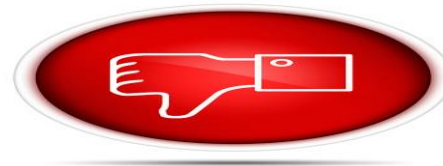
- Las situaciones de estrés de los niños no son necesariamente situaciones “problemáticas” o “psicopatológicas”: son reacciones y expresiones que expresan estados de malestar, los que tienen siempre una función interna (regulación y expresión) o vincular (maximización del apego);
- Las expresiones de estrés necesitan ser legitimadas, aceptadas, comprendidas, y valoradas
- Más que aplicar una serie de consejos de cuidado, los adultos deben, ante todo, **desarrollar una actitud mental/emocional de “tener en mente la mente” de los niños y “no hacer a los niños, lo que uno no quisiera que le hicieran a uno”**

Qué debemos hacer/ Qué no debemos hacer

Cuidado respetuoso con niños en situación de estrés



individual



- **Generar contacto físico de contención (abrazos)**
 - **Continuar con la rutina preexistente (en lo posible)**
 - **Promover espacios de interacción y expresión de emociones, a partir del juego, dibujo/arte, actividad física**
 - **Brindar espacios de expresión de ideas, emociones y preguntas, entre ellos, con adultos e**
- **No intentar contener, si yo no estoy calmado**
 - **Pedirle que deje de llorar o que sea valiente**
 - **Nunca castigarlo o burlarse de él**
 - **No fingir que nada está pasando**

Recomendaciones en el trabajo con los adultos responsables



Expliquemos la importancia de:

- Dar un espacio diario;
- Proveer contención emocional
- Escuchar lo que quieran contar y responder a sus preguntas respecto de lo que está pasando
- Proveer de espacios de juego, expresión artística y actividad física.
- Prestar atención a las posibles culpas de esta crisis (atribuyen a cosas que hicieron, dejaron de hacer)
- En caso de conductas regresivas (orinarse, chuparse el dedo, querer dormir con ellos), no sancionar.