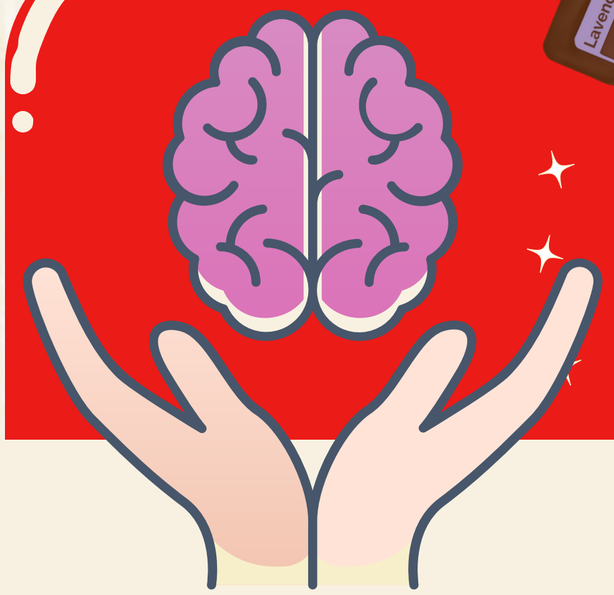


PRIMEROS AUXILIOS

PSICOLÓGICOS

Apoyando a la Familia en
Momentos de Estrés

definición

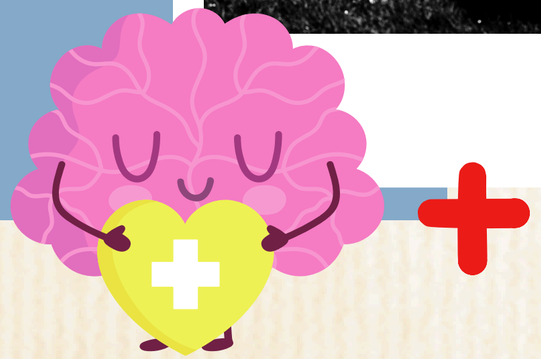
Conjunto de habilidades y conocimientos que se aplican en situaciones de emergencia o crisis para ayudar a las personas a sentirse tranquilas y a hacer frente a la situación

¿CUÁNDO **aplicar?**

En la vida diaria, después de **situaciones estresantes o crisis familiares.**

En las **primeras 72 horas** después del impacto.

Ejemplo: Cuando ha fallecido un pariente cercano



OBJETIVOS

REDUCIR EL ESTRÉS

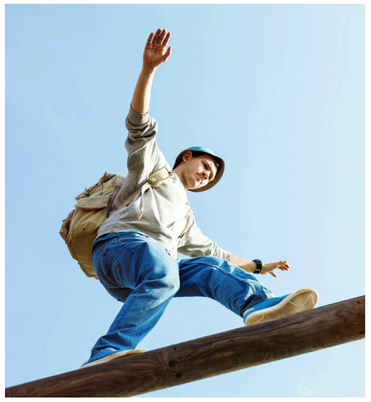
Ayudar a tus hijos o pareja a calmarse.

CONECTAR CON LA RED DE APOYO

Recordarles que no están solos, que cuentan con la familia.

POTENCIAR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Recordarles cómo han superado otros problemas.



FOMENTAR LA AUTONOMÍA

Permitirles tomar pequeñas decisiones.

CARACTERÍSTICAS **clave**

- **Calma** y respuestas saludables.
- **Ayuda** no intrusiva.
- **Escuchar** sin presionar.

Ejemplo: Si tu hijo adolescente está molesto, ofrécele un espacio seguro para hablar sin forzarlo.

¿Qué NO son
los primeros auxilios?

No son una terapia.

No diagnosticas ni buscas profundizar demasiado.

Ejemplo: No te sientes con tu hijo a "analizar" lo que siente, simplemente estás ahí para él.

honestidad

No prometas lo que no puedas cumplir.

Mantén la confidencialidad y dignidad de la persona.

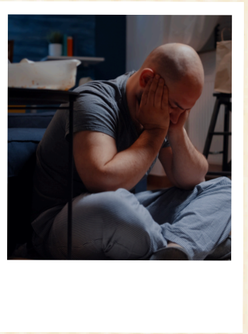
Ejemplo: Si tu hija está preocupada por un problema en la escuela, no le prometas que lo resolverás, pero asegúrale que la ayudarás a buscar una solución.

SENSIBILIDAD **cultural**

Adapta tu apoyo a las **creencias y costumbres familiares.**

TRANSTORNO POR

estrés agudo (TEA)



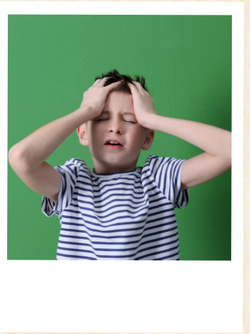
SÍNTOMAS COMUNES

POR LO MENOS 9 DE ESTOS:

- RECUERDOS ANGUSTIANTES RECURRENTES,
- SUEÑOS ANGUSTIOSOS RECURRENTES DEL ACONTECIMIENTO
- SENSACIÓN DE REVIVIR EL ACONTECIMIENTO TRAUMÁTICO
- ANGUSTIA PSICOLÓGICA O FÍSICA INTENSA AL RECORDAR
- INCAPACIDAD PERSISTENTE PARA EXPERIMENTAR EMOCIONES POSITIVAS
- ALTERACIÓN DEL SENTIDO DE LA REALIDAD
- INCAPACIDAD PARA RECORDAR UNA PARTE DEL ACONTECIMIENTO
- ESFUERZOS PARA EVITAR RECUERDOS O PENSAMIENTOS DEL HECHO
- ESFUERZOS PARA EVITAR RECORDATORIOS EXTERNOS (
- ALTERACIONES DEL SUEÑO
- IRRITABILIDAD O ESTALLIDOS DE IRA
- EXCESIVA ATENCIÓN A LA POSIBILIDAD DE PELIGRO (HIPERVIGILANCIA)
- DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE
- RESPUESTA EXAGERADA A LOS RUIDOS FUERTES

TRANSTORNO POR

estrés agudo (TEA)



OTROS SÍNTOMAS

ANESTESIA EMOCIONAL

Sentirse desconectado de las emociones.

DISOCIACIÓN

Sensación de irrealidad o de ver la vida desde afuera.

DETERIORO FUNCIONAL

Dificultad para realizar actividades cotidianas.

EJEMPLO PRÁCTICO

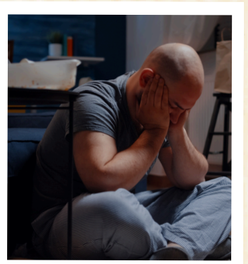
No sentir alegría o tristeza, como si las emociones se hubieran apagado tras la pérdida de un ser querido.

Durante los días siguientes a un evento traumático, una madre puede sentir que está viviendo en una especie de sueño, desconectada de la realidad.

Ya no puedes hacer tareas simples como cocinar o cuidar de tus hijos porque la angustia emocional es demasiado fuerte.

TRANSTORNO DE

estrés postraumático



SÍNTOMAS COMUNES

POR LO MENOS 9 DE ESTOS:

1. SÍNTOMAS DE **INTRUSIÓN** (EL ACONTECIMIENTO TRAUMÁTICO INVADE SUS PENSAMIENTOS DE FORMA REPETIDA E INCONTROLADA)
2. **EVITACIÓN** DE TODO LO QUE PUEDA RECORDARLES EL ACONTECIMIENTO TRAUMÁTICO
3. EFECTOS **NEGATIVOS** SOBRE EL PENSAMIENTO Y EL ESTADO DE ÁNIMO
4. CAMBIOS EN LA **FUNCIÓN COGNITIVA**, REACCIONES Y EL ESTADO DE ALERTA

Trastorno por Estrés Postraumático TEPT

SÍNTOMAS COMUNES

HIPERALERTA

Irritabilidad, dificultad para dormir y concentrarse.

Imagina que después de un evento traumático, pequeños contratiempos te hacen perder la paciencia con tus hijos o pareja.

RE EXPERIMENTACIÓN

Recuerdos intrusivos del evento traumático.

Mientras estás en el supermercado, un olor te recuerda una tragedia pasada y tu mente revive el momento, llevándote a un ataque de pánico.

EVITACIÓN

Intentar alejarse de cualquier cosa que recuerde el evento.

Dejar de ver las noticias porque te hacen recordar un accidente o evitar salir con amigos por miedo a revivir la experiencia.

estrés agudo

TEA

Es una reacción normal y transitoria a un evento traumático. Con el tiempo y apoyo adecuado, los síntomas desaparecen.

Ejemplo práctico: *Después de perder a un ser querido, las primeras semanas sientes ansiedad y tristeza, pero con el tiempo y apoyo emocional, la situación mejora.*

estrés postraumático

TEPT

Se prolonga más de un mes, afecta la vida diaria y requiere ayuda profesional.

Ejemplo práctico: *Meses después de un accidente, sigues teniendo pesadillas, evitas manejar y sientes que no puedes funcionar como antes. Necesitas terapia para procesar el trauma.*

FACTORES
de riesgo

Mayor prevalencia en mujeres:
Especialmente en casos de abuso físico o sexual.

Ejemplo: Mujeres que han sufrido violencia doméstica tienen más riesgo de desarrollar TEPT.

Mayor prevalencia en hombres:
Especialmente en aquellos involucrados en combate o víctimas de agresión física.

Ejemplo: Los hombres que han servido en conflictos bélicos pueden desarrollar TEPT debido a las situaciones extremas que han vivido.

Impacto en la *vida familiar*

Consecuencias en la maternidad:
El TEPT puede afectar la manera en que una madre cuida de sus hijos.

Ejemplo: Una madre que ha vivido un trauma puede volverse sobreprotectora, no permitiendo que sus hijos jueguen afuera por temor a que algo les suceda.

ESTRATEGIAS PARA MAMÁS

Es importante buscar apoyo profesional y construir una red de apoyo.

Ejemplo: Hablar con un terapeuta, unirse a un grupo de apoyo y tener una rutina que ayude a reducir el estrés diario.

estrategias
para manejar el
ESTRÉS AGUDO

El estrés agudo es una respuesta natural, pero existen formas de aliviar sus síntomas y recuperar la calma.

Ejemplo: *Después de una discusión intensa en casa, es probable que sientas el corazón acelerado y la mente llena de preocupaciones. En ese momento, puedes implementar las siguientes técnicas:*

1 respiración profunda

Técnica de Respiración Profunda (Respiración Diafragmática)

Práctica:

Siéntate en un lugar cómodo, cierra los ojos, inhala profundamente por la nariz contando hasta 4, retén el aire por 4 segundos, y exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.

Aplicación en el día a día:
Realiza esta técnica durante 5 minutos antes de acostarte o cuando sientas ansiedad repentina. Esto ayudará a reducir la frecuencia cardíaca y mejorar la concentración.

ACEITE ESENCIAL RECOMENDADO:

Aplica **Lavanda o Balance en las muñecas o en la nuca** antes de practicar la respiración profunda. El aroma de estos aceites ayuda a calmar el sistema nervioso y reduce la ansiedad.

ACEITES ESECIALES

para el estrés agudo

APOYO NATURAL

LOS ACEITES ESENCIALES

ofrecen una solución práctica y rápida para manejar el estrés.

Ejemplo: Imagina que tu hijo tiene una emergencia en la escuela. Una vez que todo esté bajo control, te sientes inquieta y en tensión.

LAVANDA O PATCHOULLI

Coloca una gota en la palma de tu mano, frótalas y lleva tus manos a la nariz, inhalando profundamente. Esto reducirá los niveles de cortisol en tu cuerpo.

BALANCE

Aplica en la planta de los pies o las muñecas. El aceite de Balance te ayuda a estabilizar tus emociones cuando sientes que todo está fuera de control.

VETIVER O COPAIBA

Difunde Vetiver o Copaiba mientras practicas una técnica de respiración para inducir un estado de calma profunda y relajación.
Toma un par de gotas

TÉCNICA DE **autoconciencia**

¿Cómo **mantenerse presente** en momentos de estrés?

La autoconsciencia es **clave para reducir el impacto del estrés** en el cuerpo y la mente.