

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

¡TU VOZ PUEDE CAMBIAR LA HISTORIA!



CONTENER

Preséntate, ofrece tu ayuda y escucha atentamente a la persona, hazle saber que estás cerca para apoyar.



RESPIRAR

Invita a la persona a realizar ejercicios de respiración de 5 -5 -5. Inhalar de 5 segundos, exhalar por 5 segundos y esperar 5 segundos con los pulmones vacíos, repitiendo hasta notar que la respiración se regula y se logra calmar.



IDENTIFICAR

Identifica, determina y prioriza las necesidades de la persona según la gravedad del problema. (tomar agua, curaciones, abrigo, seguridad del entorno).



SIN JUICIOS

Pregúntale qué le pasó, hazlo sin juzgar, sin invalidar, no supongas lo que ocurrió, sé empático.



INFORMAR

Entrega información acerca de las derivaciones, pertenencias, estado de los familiares o la información que la persona requiera para estar más tranquila.



SERVICIOS DE APOYO

Contacta su red de apoyo más cercana (Bienestar Universitario, familia, amigos, vecinos, etc).



RECUERDA

- ◆ Siempre pide ayuda cuando no puedas hacerte cargo.
- ◆ No dejes a la persona sola por ninguna razón.

PARA ATENCIÓN PSICOLÓGICA 24 HORAS COMUNÍCATE A:

Chatlemos: 318-804-40-00

Línea de la vida del Distrito de Barranquilla:

605-339-99-99 / 315-300-20-03

Línea de salud mental de la Gobernación del Atlántico:

317-621-83-94



UNIVERSIDAD LIBRE
por una educación



Bienestar Universitario