

# 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 COMUNÍCATSE 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**