



# Primeros Auxilios Psicológicos (PFA)

**Directrices Generales para atender las Necesidades de Salud Mental dentro del Entorno Escolar**  
PFA es un enfoque en la evidencia informada para ayudar a los niños, adolescentes, adultos, y familias durante el período justamente después de un incidente crítico, desastre, o acto terrorista. PFA está diseñado para reducir el estrés inicial causado por eventos traumáticos y promover la adaptación a corto y largo plazo.

## Respondiendo a Incidentes de Crisis

### 1 ESCUCHE lo que dicen y cómo actúan.

- Dirija atención a las sensaciones/comportamientos presentes tan pronto como posible.
- Si un estudiante quiere hablar, este preparado para escuchar y centrarse en lo que él/ella dice y cómo le puede ayudar.
- Observen la comunicación no verbal. Recuerden que el estudiante (s) también puede mostrar sus sentimientos en formas no verbales, como el aumento de problemas de conducta o mayor retraimiento.
- Exprese compasión y la calma en sus declaraciones, así como sus comportamientos no verbales.

### 2 PROTEJA por mantener la estructura, estabilidad y consistencia.

- Mantenga las rutinas diarias, actividades y estructura con expectativas claras y reglas consistentes.
- Proporcione supervisión y consistencia para alentar resultados exitosos.
- Monitoree las conversaciones que los estudiantes pueden participar en o escuchar.
- De información precisa y apropiada para la edad del estudiante.
- Mantenga el ambiente libre de cualquier cosa que pudiera volver a traumatizar al estudiante.
- Valide la experiencia de vida del estudiante.
- Mantenga la confidencialidad, apropiadamente.

### 3 CONÉCTE al estudiante a través de la interacción, actividades y recursos.

- Mantenga contacto con estudiante(s) en un base regular.
- Familiarícese con el aprendizaje personal de apoyo en su escuela (por ejemplo, Trabajador Social Psiquiátrico, Consejero de Asistencia, Psicólogo Escolar, Consejero, Enfermera) y servicios de comunitarios de



salud / salud mental. Haga referencias a los recursos adecuados que pueden ofrecer apoyo al estudiante(s).

- Fomente las interacciones, actividades y proyectos de equipo con amigos y maestros.
- Mantenga una comunicación abierta con los demás implicados en la vida del estudiante(s) (por ejemplo, los padres, otros maestros, entrenadores).
- *Nota: Consulte con el Departamento de Servicios para Niños y Familias (DCFS) si sospecha abuso infantil y/o negligencia.*

### 4 MODELE calma y comportamiento optimista.

- Modele respuestas saludables con mantener la calma, ser cortés, organizado, y servicial.
- Preste atención a sus pensamientos, sentimientos y reacciones sobre el evento. En medio de una crisis, estudiantes a menudo están viendo por señales verbales y no verbales de los adultos que están con ellos, lo que puede influir la manera en que los estudiantes se comportan y enfrentan la situación.
- Tome acciones constructivas para garantizar la seguridad.
- Reconozca la dificultad de la situación, pero demuestre cómo las personas pueden unirse para enfrentarse a un evento como tal.
- Practique formas de cuidarse a sí mismo.

### 5 ENSEÑE los cambios normales que pueden ocurrir cuando sufren algún trauma.

- Los estudiantes pueden tener diferentes reacciones, incluso para el mismo evento.
- Anime a los estudiantes a identificar y utilizar estrategias positivas de afrontamiento para ayudarles después del evento.
- Ayude a los estudiantes a resolver problemas para enfrentarse a cada día con éxito.
- Ayude a los estudiantes a establecer pequeñas metas “posibles” y compartan en estos logros como “victorias”.
- *Nota: Con el tiempo y el apoyo, los estudiantes suelen hacer mejor. Si no lo hacen, se les debe animar y enseñar a pedir ayuda a uno de sus padres/guardianes o a un personal de la escuela.*