



---

# **Primera Ayuda Psicológica. Consideraciones en COVID-19**

Carmen Valle-Trabadelo

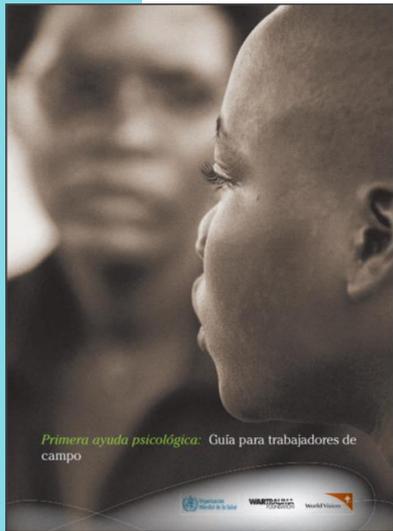
The MHPSS Collaborative

---

## Que es la PAP

Una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. La PAP trata los siguientes temas:

- » brindar ayuda y apoyo prácticos, de manera no invasiva;
- » evaluar las necesidades y preocupaciones;
- » ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas (por ejemplo, comida y agua, información);
- » escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen;
- » reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse calmas;
- » ayudar a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales; y
- » proteger a las personas de ulteriores peligros.



**Nota informativa**

**provisional**

**CÓMO ABORDAR**

**LA SALUD MENTAL Y**

**LOS ASPECTOS**

**PSICOSOCIALES DEL**

# Adaptación para COVID-19?



Operational considerations for  
multisectoral mental health and  
psychosocial support programmes  
during the COVID-19 pandemic

## PAP en COVID-19

Siempre se debe tener en cuenta e implementar todo un rango de intervenciones en SMAPS.

PAP es una parte del total de acciones

PAP es particularmente útil en COVID-19 para:

- Trabajadores de primera línea
- Trabajadores esenciales
- Fuerzas de seguridad y otros servicios civiles y funcionarios
- Gerentes y cuidadores

Fundamental: La seguridad del que ayuda y el que es ayudado

El bienestar propio y de nuestros equipos es nuestra responsabilidad, no un lujo

## Quién, Cuándo y Dónde?

### Quién:

- Niños, adolescentes, adultos y mayores
- Afligidos y sufriendo estrés
- Quienes tienen COVID-19
- Familiares
- Cuarentena o aislamiento
- Pérdida de seres queridos
- Preocupados, ansiosos
- Otras enfermedades

### Cuándo:

- Primera respuesta para ayudar a otros a calmarse y recuperar su capacidad de tomar decisiones.
- Referir lo más complejo

### Dónde:

- Líneas de emergencia y otras maneras remotas de apoyo.
- En persona extremando la seguridad

## **Respeto a la seguridad, dignidad y derechos**

La naturaleza de COVID-19 genera desconfianza, estigma y discriminación

Especialmente importante respetar la seguridad, dignidad y derechos. Tratar como se desea ser tratado

### Recuerde:

- Evitar riesgos de infección: comunicación remota, elementos protectores
- Evitar generar más estigma: consentimiento informado y confidencialidad
- Tratar a todos con respeto y asegurar que pueden acceder ayudas sin discriminación

Aprende sobre COVID-19	Fuentes fiables. Transmisión, protección Riesgo, síntomas, qué hacer Cómo respondemos
Aprende qué servicios hay disponibles	Para quienes requieren más apoyo Apoyo remoto En contextos humanitarios: mapeos
Aprende protocolos de seguridad	Para la prevención del contagio Recuerde: no sintomático Uso de protección



## OBSERVAR

---

- La seguridad primero
- Entender el contexto
- Remoto
- Identificar necesidades especiales



## ESCUCHAR

---

- Comunique!
- En distancia se puede apoyar
- No forzar a hablar
- Aprovecha la oportunidad
- Teléfono y barreras
- Oportunidades de conectar con otros



## CONECTAR

---

- Rol y límites
- Conecte con servicios
- Estrategias propias
- Conecte con salud
- Conecte con información fiable
- Conecte con apoyo espiritual, comunidad

Algunas personas necesitan especial atención:

- Mayores
- Discapacidad
- Condiciones médicas
- En hacinamiento
- Riesgo de discriminación
- Perinatal
- Niños y adolescentes
- Migrantes y refugiados



Quienes han perdido a un ser querido:

- Conmemoraciones alternativas
- Medios y oportunidades para despedirse
- Apoyo remoto de líderes religiosos

# Gracias!

