



# Guía práctica Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)



fajitex   
¡Qué bien te ves!



# ¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?

Describen un apoyo o respuesta a una persona que está sufriendo y que puede necesitar ayuda.



**Brinda ayuda y apoyo prácticos, de manera no invasiva.**



**Reconfortan a la persona y la ayudan a sentirse en calma.**



**Evalúa las necesidades y preocupaciones.**



**Ayuda a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales.**



**Permiten la orientación en espacio y tiempo de manera no agresiva.**



**Protege a las personas de peligros futuros.**



**Escucha a las personas, pero no las presiona para que hablen.**



# Qué NO son:

- 1 **Una psicoterapia o proceso de intervención psicológico.**
- 2 **Una intervención médica frente a los daños físicos o lesiones que pueda tener la persona.**
- 3 **Una manera de diagnosticar a las personas.**
- 4 **Una herramienta que solamente los profesionales de salud pueden utilizar.**



# ¿Cuándo se aplican?

A partir de una situación de crisis hay un colapso de las capacidades de solución de problemas y en el afrontamiento de forma adecuada de las personas.



- 1** Se aplican durante las primeras 72 horas.
- 2** Los puede aplicar cualquier persona entrenada en PAP, por ejemplo, personal de líneas de atención al ciudadano, profesionales de la salud, primeros respondientes, etc.

# ¿Cuándo No se aplican?

- Cuando está en riesgo la vida de una persona (riesgo alto suicidio o comportamiento suicida).
- Cuando la persona presenta un ataque de pánico o angustia.
- Si la persona está violenta y no la puedes calmar.
- Si sientes que no puedes controlar la situación o te genera angustia.



# ¿Qué es una crisis?

## Crisis psicológica

Es un estado de desestabilización psicológica, ya sea a nivel emocional, sensorial o cognitivo, que genera un cambio muy fuerte y significativo en la persona por un período de tiempo determinado.

## Primera

Es la crisis natural que acompaña a todas las personas en su proceso de crecimiento y se presenta generalmente en cada cambio de etapas de la vida.

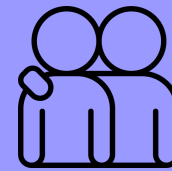
## Segunda

Son las llamadas crisis circunstanciales y son generadas por accidentes, emergencias, conflictos, catástrofes u otro tipo de eventos donde razones externas a la persona la generan, por ejemplo, el fallecimiento de un ser querido, una ruptura amorosa, sobrecarga laboral, una discusión, un accidente de tránsito entre otros.

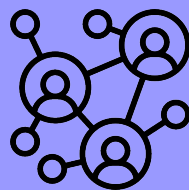
# ¿Qué hacer durante la aplicación de los primeros auxilios?



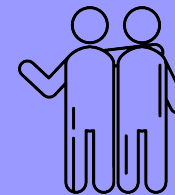
Contener, calmar, informar, normalizar.



No dejar sola a la persona.



Conectarla con una red de apoyo con un organismo que haga presencia.



Mostrar interés y atención hacia la persona en crisis.



# Durante los PAP

## EVITA:



Aprovecharte de la situación para conocer información extra, dar consejos o divulgar la información personal.



Decirle al otro “todo estará bien”, “hay cosas peores”, “se perdió más en la guerra”, etc.



Brindar diagnósticos sobre el estado de la persona (es depresivo, bipolar, tiene un trastorno mental, etc).



Promover creencias religiosas u otras ideas personales para ayudar.



24 horas

## Código Dorado

Estrategia de respuesta rápida, oportuna, efectiva y continuada a las personas con dificultades en salud mental, que necesitan ser atendidas de manera prioritaria, a través del acompañamiento de un profesional en psicología y la derivación a una psiquiatría o urgencias.



24 horas

## Línea amiga

Realiza acciones de acompañamiento, asesoría y consejería individual gratuita a toda la población del municipio, a través de la línea telefónica (604) 444 44 48 y en el WhatsApp 300 723 11 23, durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Dos estrategias de Salud Política Pública de Salud Mental

**Alcaldía de Medellín**

# Activación Código Dorado

Ingresa por:

**Línea amiga (604) 444 44 48**

El profesional en atención prehospitalaria, recibe la llamada e identifica las necesidades del usuario y deriva a psicología, según los siguientes criterios:

## **Riesgo alto de comportamiento suicida:**

1.Trastorno por consumo SPA

2.Episodios de psicosis y/o agitación, con trastorno mental de base.



# Líneas salud mental

## Valle de Aburrá

- Medellín: línea Amiga Saludable.  
(604) 444 44 48 - 300 723 11 23  
Todos los días 24 horas
- 

- Antioquia: línea Salud para el Alma.  
(604) 540 71 80 (Valle de Aburrá).  
01 8000 41 38 38 (todo el departamento).
- 

- Barbosa: 317 322 50 78  
Lunes a viernes: 8:00 a. m.
- 

- Copacabana: 314 567 63 80
- 

- Girardota: (604) 322 42 99 Ext. 1506  
Lunes a viernes de 7:00 a. m. a 5:00 p. m.
- 

- Bello: 323 512 05 61  
Todos los días, 24 horas.

- Envigado: línea Salud Mental.  
(604) 276 66 66 - 300 786 40 16  
Todos los días, 24 horas.
- 

- Itagüi: (604) 444 59 18  
Todos los días, 24 horas.
- 

- La Estrella: línea Sanamente - 300 535 11 73  
Lunes a viernes de 7:30 a. m. a 6:00 p. m.
- 

- Sabaneta: línea Vida - 305 221 80 57
- 

- Caldas: línea Sana - Mente - 312 698 41 51  
Todos los días, 24 horas.

# Conoce las rutas de atención en caso de violencias

---

## Atención jurídica y psicosocial



Comisaría de familia  
de apoyo nocturno:

**(604) 493 98 66**

**(604) 493 98 67**

**(604) 493 98 69**

## Violencia intrafamiliar

CAVIF: (604) 590 31 08  
ext:

**41613/42062**

**42091/42064**

**Atención a niños, niñas y adolescentes.  
línea 141 del ICBF**

---