




KATY
SUMMER
Fundación

OASiS

Primeros Auxilios Psicológicos

 [fsummercl](#)

 [fsummer.org](#)

 [KatySummerFund](#)

KATY
SUMMER
Fundación

OASIS

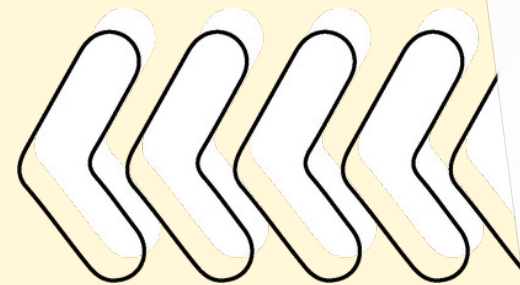
Primeros Auxilios Psicológicos

 [fsummercl](https://www.instagram.com/fsummercl)

 [fsummer.org](https://www.fsummer.org)

 [KatySummerFund](https://twitter.com/KatySummerFund)

KATY Fundación SUMMER



En memoria de
Katy Summer



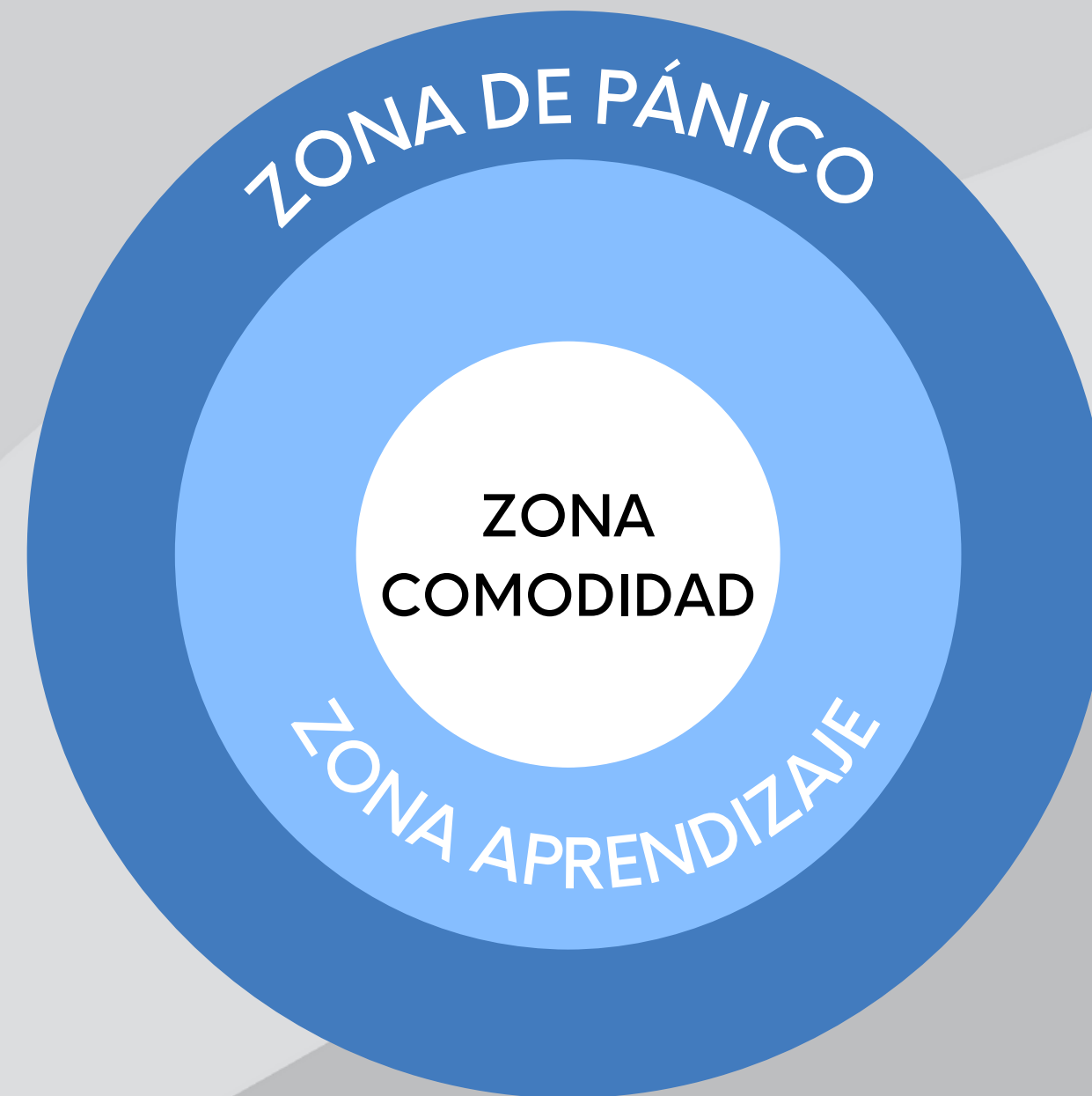
Katy falleció por **suicidio el 22 de mayo de 2018.**

El **ciberacoso** fue uno de los factores que ella mencionó en su carta de despedida.

¿Qué es **una crisis?**

Cualquier evento que desafía tus recursos personales sacándote de tu zona de comodidad...

...llevandote a la zona de pánico

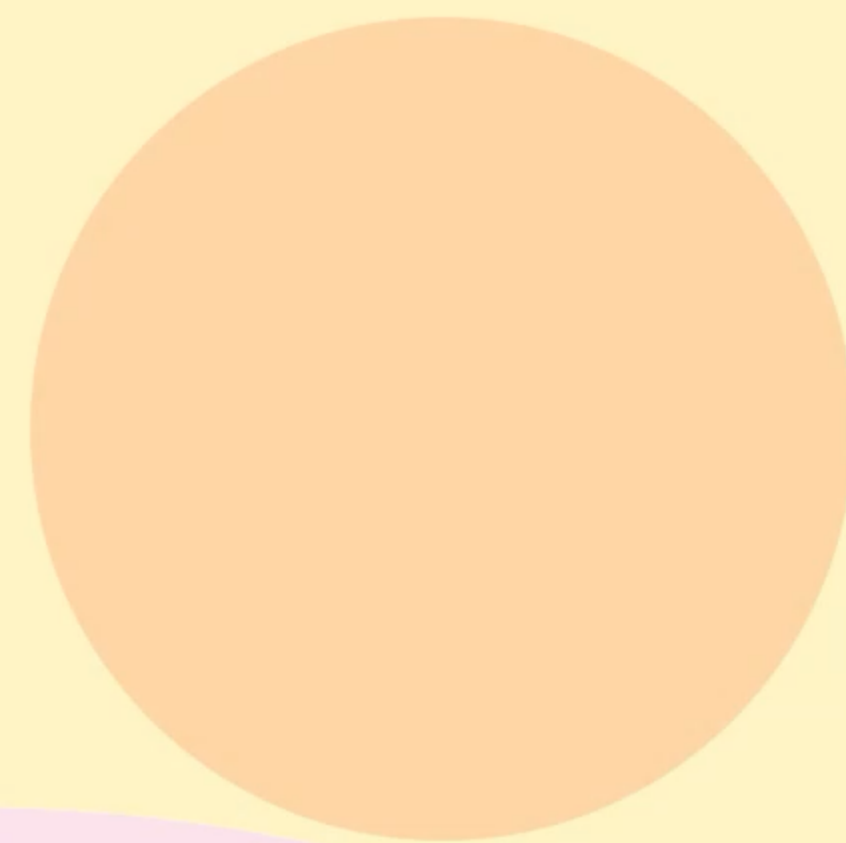


¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está **sufriendo** y que puede necesitar **ayuda** tras una **situación de crisis**.



KATY
Fundación
SUMMER




KATY
SUMMER
Fundación

OASIS

Primeros Auxilios Psicológicos

 [fsummercl](https://www.instagram.com/fsummercl)

 [fsummer.org](https://www.fsummer.org)

 [KatySummerFund](https://twitter.com/KatySummerFund)

OBJETIVOS

Entregar **orientaciones básicas** para **identificar** y otorgar una **primera contención** y **ayuda** en **contextos de crisis**.

OASIS

Primeros Auxilios Psicológicos

ORIENTACIONES BÁSICAS A LOS
Y LOS PARTICIPANTES PARA

OTORGAR PRIMERA

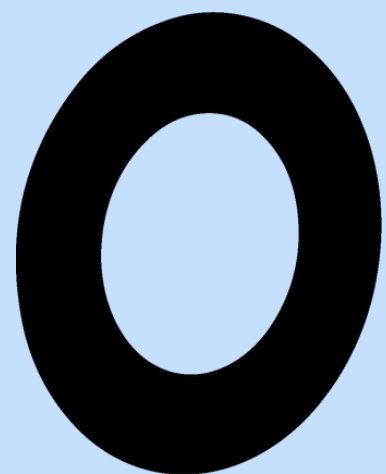
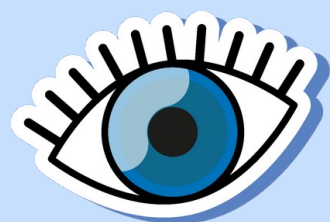
CONTENCIÓN Y AYUDA

EN CONTEXTOS DE CRISIS

Está basado en una recopilación de las **principales directrices nacionales e internacionales** enfocadas en **Primeros Auxilios Psicológicos**.

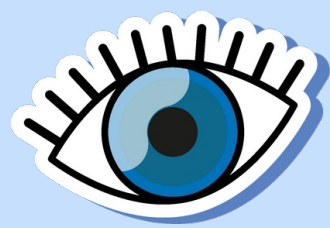
- ABDCE para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos CIGIDEN UC Chile,
- Primeros Auxilios Psicológicos.
- Universidad Autónoma de Barcelona.
- Mental Health First Aid USA.
- John Hopkins University Mental Health First Aid.
- Primeros Auxilios Psicológicos para las Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja.
- Primera Ayuda Psicológica en Respuesta a Emergencias y Desastres de la OMS.

KATY SUMMER *Fundación*



OBSERVA
OBSERVE

KATY SUMMER *Fundación*



O

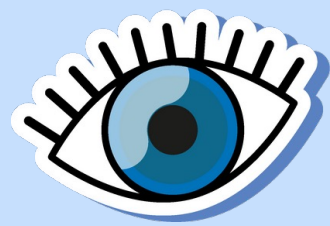
OBSERVA
OBSERVE



A

ACOGE
ADOPT

KATY SUMMER *Fundación*



O

OBSERVA
OBSERVE



A

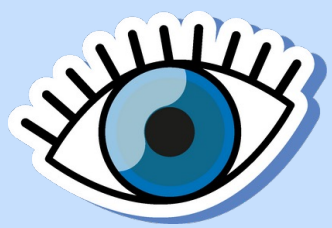
ACOGE
ADOPT



S

SILENCIO
SILENCE

KATY SUMMER *Fundación*



O

OBSERVA
OBSERVE



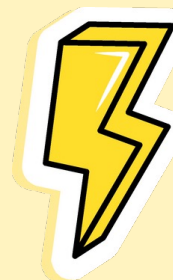
A

ACOGE
ADOPT



S

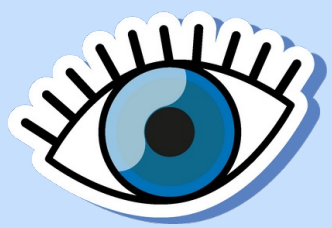
SILENCIO
SILENCE



i

ILUMINA
ILLUMINATE

KATY SUMMER *Fundación*



O

OBSERVA
OBSERVE



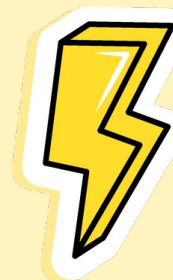
A

ACOGE
ADOPT



S

SILENCIO
SILENCE



i

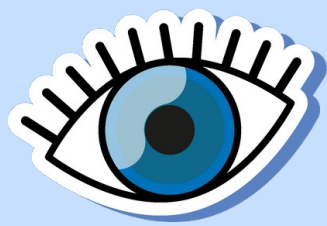
ILUMINA
ILLUMINATE



S

SOSTÉN
SUPORT

KATY SUMMER *Fundación*



O

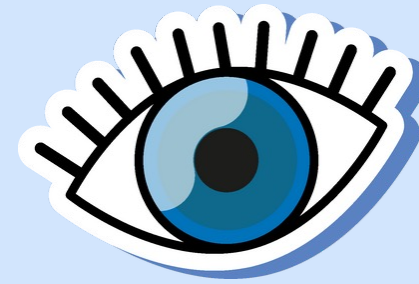
OBSERVA
OBSERVE

A

S

i

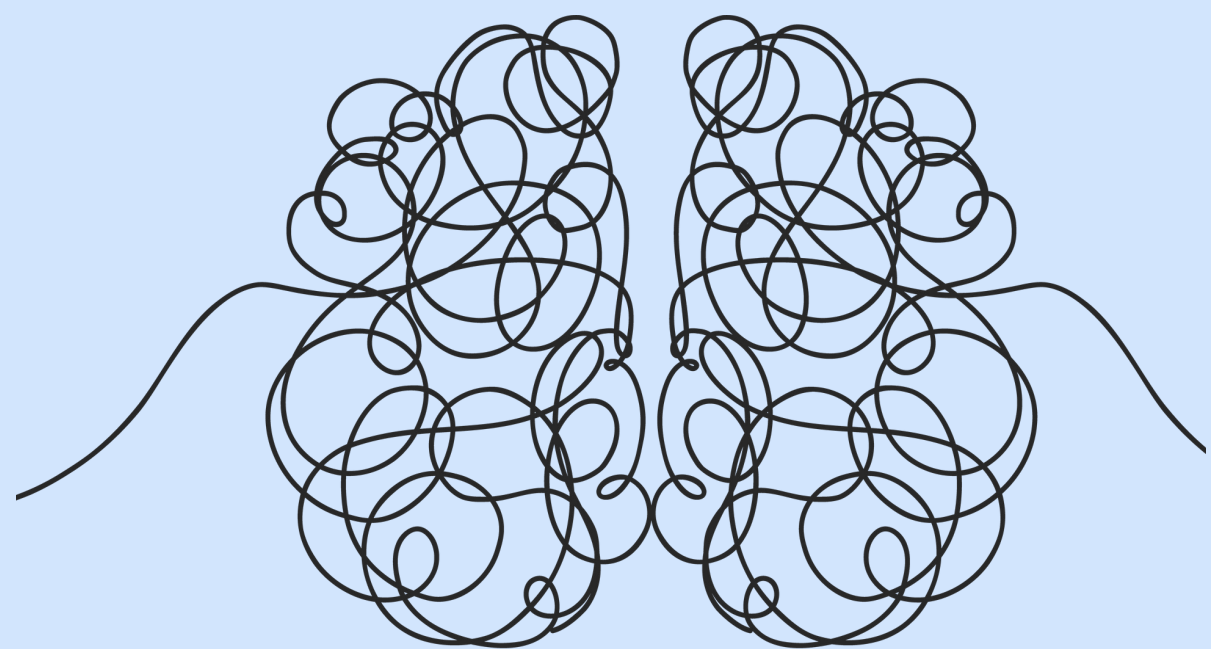
S



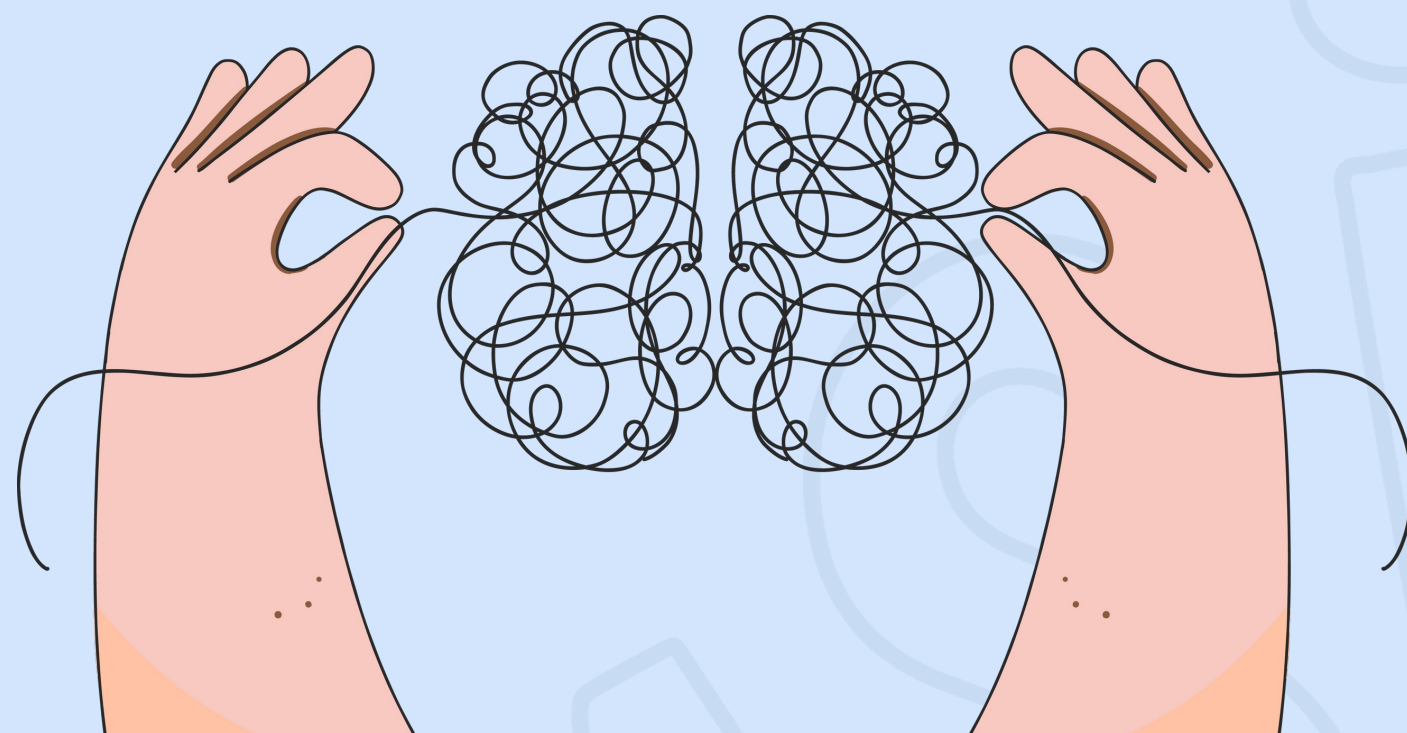
O

OBSERVA

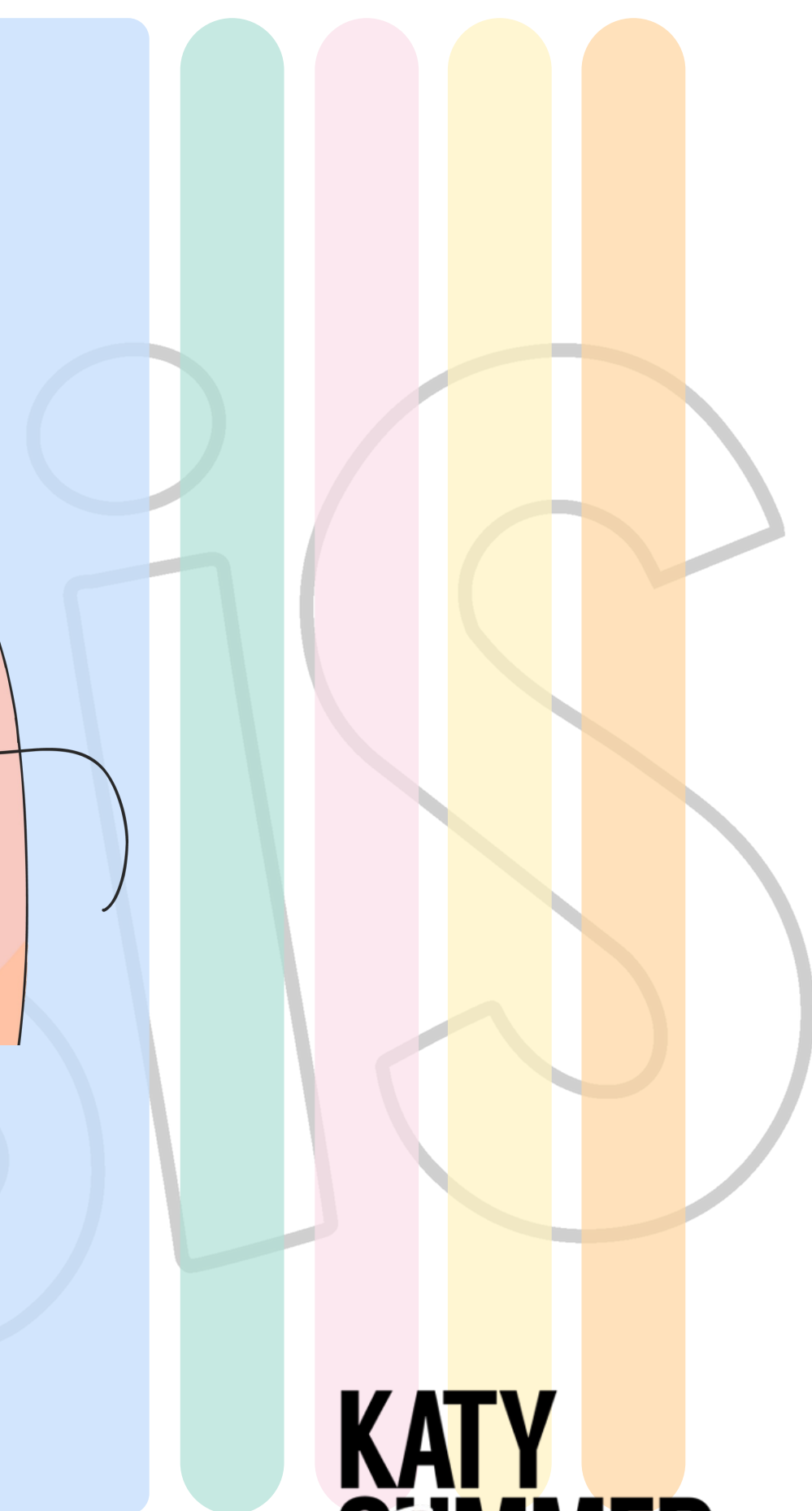
¿Qué es importante
OBSERVAR cuando
queremos contener a
alguien en crisis?

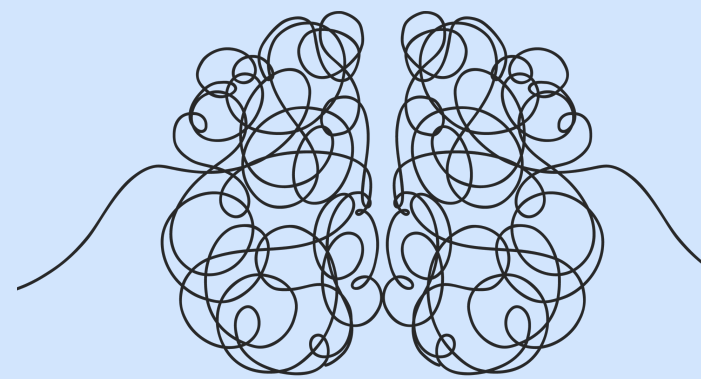


Persona
viviendo crisis

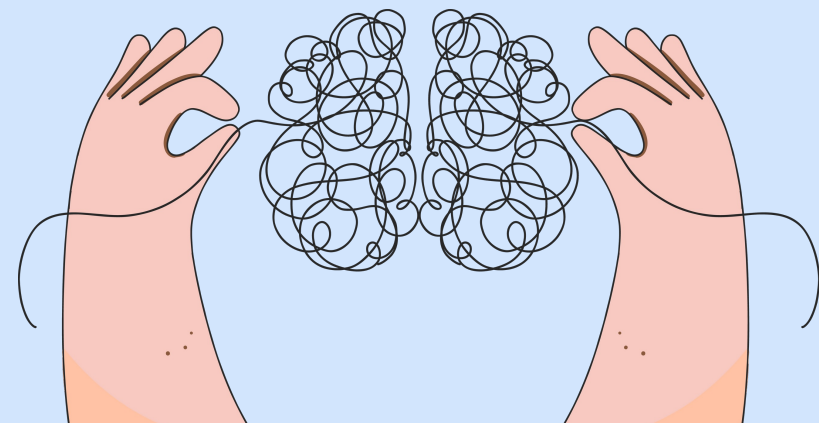


Persona(s) que
contiene(n)





Persona
viviendo crisis



Persona(s) que
contiene(n)



CONDUCTA

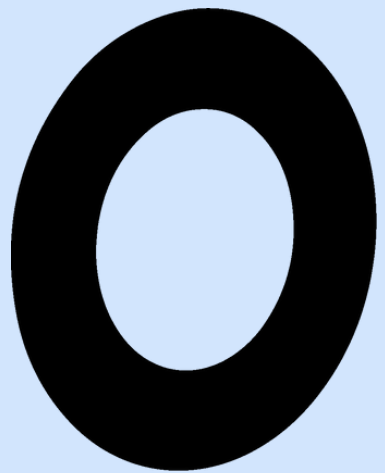
GESTOS

NIVEL DE RIESGO

CORPORALIDAD

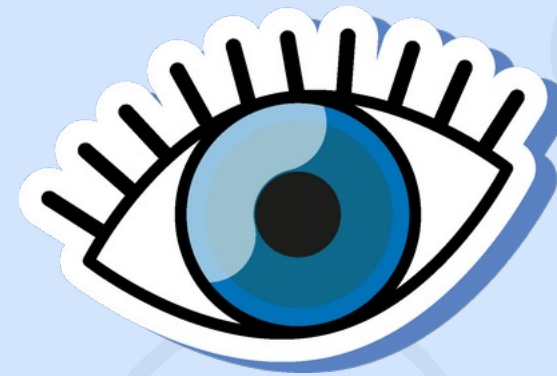
ENTORNO





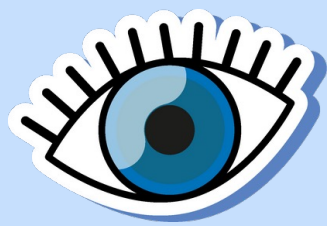
OBSERVA

Importancia de **OBSERVAR**



- Recoger **información** del entorno.
- **Adecuar** nuestra respuesta al contener.
- **Identificar** riesgos.

KATY SUMMER *Fundación*



O

OBSERVA
OBSERVE

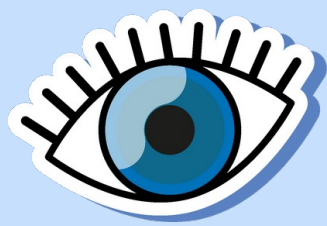
A

S

i

S

KATY SUMMER *Fundación*



O

OBSERVA
OBSERVE



A

ACOGE
ADOPT

S

i

S

A

ACOGE



¿Cómo te gustaría **que**
te acogieran?

CONECTA con la persona

Presentarse y preguntar
nombre

Preguntar **sin presionar y
sin prejuicios**

Tener en cuenta aspectos
socioculturales

Escucha activa: Reflejos y
parafraseo –
SINTONÍA AFECTIVA

Evita falsas esperanzas
y positividad tóxica

Pedir **autorización** para
acercarse o tocar a la
persona

No minimices
experiencias de dolor

Preguntas **abiertas**

¿Cómo hablo de suicidio?

Ante la resistencia,
sé persistente

Permite que hable
libremente de sus dolores

Habla en privado, pero que la
persona se sienta cómoda

Ten números de derivación
a mano

Proporciona el
tiempo necesario

ANTE LA DUDA, NO ESPERES
¡haz la pregunta!

¿Cómo preguntar?

ESTRATEGIA DIRECTA

“¿Has pensado alguna vez en quitarte la vida?”

ESTRATEGIA INDIRECTA

“¿Has pensado alguna vez en dormite y no Volver a despertar?”

***LA FORMA EN LA QUE SE HACE LA PREGUNTA ES MENOS IMPORTANTE QUE LA PREGUNTA**

***SI NO PUEDE HACER LA PREGUNTA, BUSQUE A ALGUIEN QUE SI.**

A

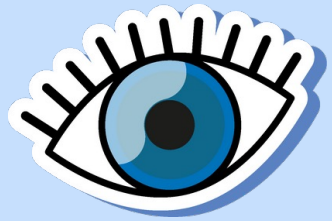
ACOGE

Importancia de **ACOGER**



- Generar **confianza** y **sintonía afectiva**.
- Explicitar la **disposición** de ayuda.
- **Validar** emociones.

KATY SUMMER *Fundación*



O

OBSERVA
OBSERVE



A

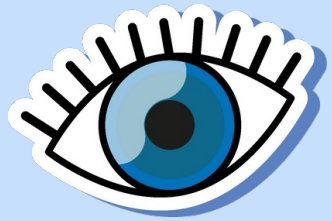
ACOGE
ADOPT

S

i

S

KATY SUMMER *Fundación*



O

OBSERVA
OBSERVE



A

ACOGE
ADOPT



S

SILENCIO
SILENCE

i

S

S

SILENCIO



¿Cuándo te sientes
escuchado?

USA EL SILENCIO PARA acoger y conectar

Silencia los juicios personales y evita la auto referencia

RESPIRAR

Reentrenamiento de la ventilación mediante ejercicios de respiración

ACTIVA SENTIDOS

Ayuda a la persona a conectar con el presente activando sus sentidos

RESPIRAR



Inspiración

POR LA NARIZ - EN 4 TIEMPOS

Exhalación

POR LA NARIZ O POR LA BOCA - EN 4 TIEMPOS

Retención

CON LOS PULMONES VACÍOS - EN 4 TIEMPOS

- No siguen necesariamente al tiempo real
- La duración es variable, dependerá del estado de agitación de la persona.
- El ejercicio se debe realizar hasta que disminuya el grado de exaltación



3 veces al día x 10 minutos

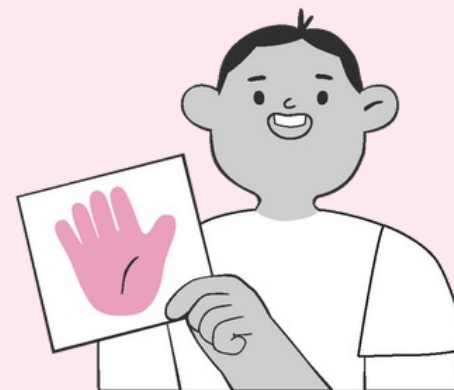
ACTIVA **LOS** **SENTIDOS**



VISIÓN



AUDICIÓN



TACTO



OLFATO



GUSTO

Ejercicios de centramiento o "*grounding*"



S

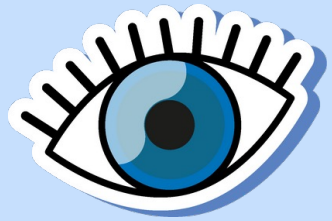
SILENCIO

Importancia del **SILENCIO**



- Generar **conexión**.
- **Silenciar juicios personales**.
- **Respirar y activar** los sentidos.

KATY SUMMER *Fundación*



O

OBSERVA
OBSERVE



A

ACOGE
ADOPT



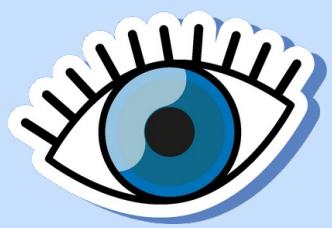
S

SILENCIO
SILENCE

i

S

KATY SUMMER *Fundación*



O

OBSERVA
OBSERVE



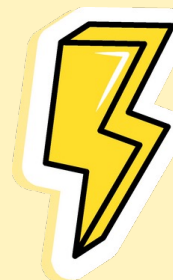
A

ACOGE
ADOPT



S

SILENCIO
SILENCE



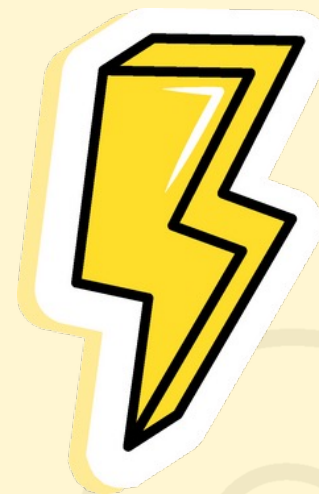
i

ILUMINA
ILLUMINATE

S



ILUMINA



¿Qué actividades te **hacen sentir mejor?**

PRIORIZAR

**AYUDA A
ORDENAR**



De acuerdo con
el orden por el
que deben ser
abordadas.

ACTIVA RECURSOS PROPIOS

GENERAR ESPERANZA

“si lo has gestionado en el pasado tienes herramientas para el presente y futuro”

¿Te ha pasado antes?

¿Qué te ayuda cuando te sientes mal?

¿Has tenido crisis otras veces?
¿Qué te ayudo a superarla?

KATY
Summer
Fundación



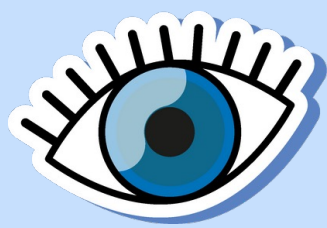
ILUMINA

Importancia de **ILUMINAR**



- Ayudar a **priorizar** necesidades.
- Identificar **recursos personales**.

KATY SUMMER *Fundación*



O

OBSERVA
OBSERVE



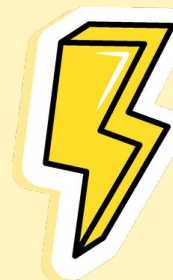
A

ACOGE
ADOPT



S

SILENCIO
SILENCE

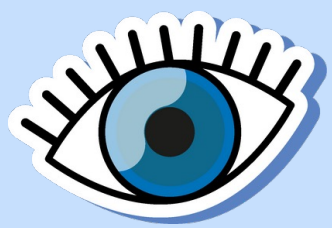


i

ILUMINA
ILLUMINATE

S

KATY SUMMER Fundación



O

OBSERVA



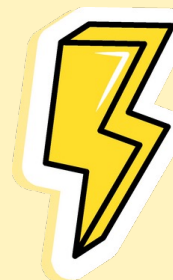
A

ACOGE



S

SILENCIO



i

ILUMINA



S

SOSTÉN

S

SOSTÉN



¿Quienes te sostienen
cuando estás mal?

REDES DE APOYO PERSONAL



entrega **REDES DE APOYO** e información

1455

Nuevo Fono Orientación
violencia contra la Mujer

PDI

Cibercrimen
+569 3459 9762

No estás solo
***4141**

No estás sola
LINEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

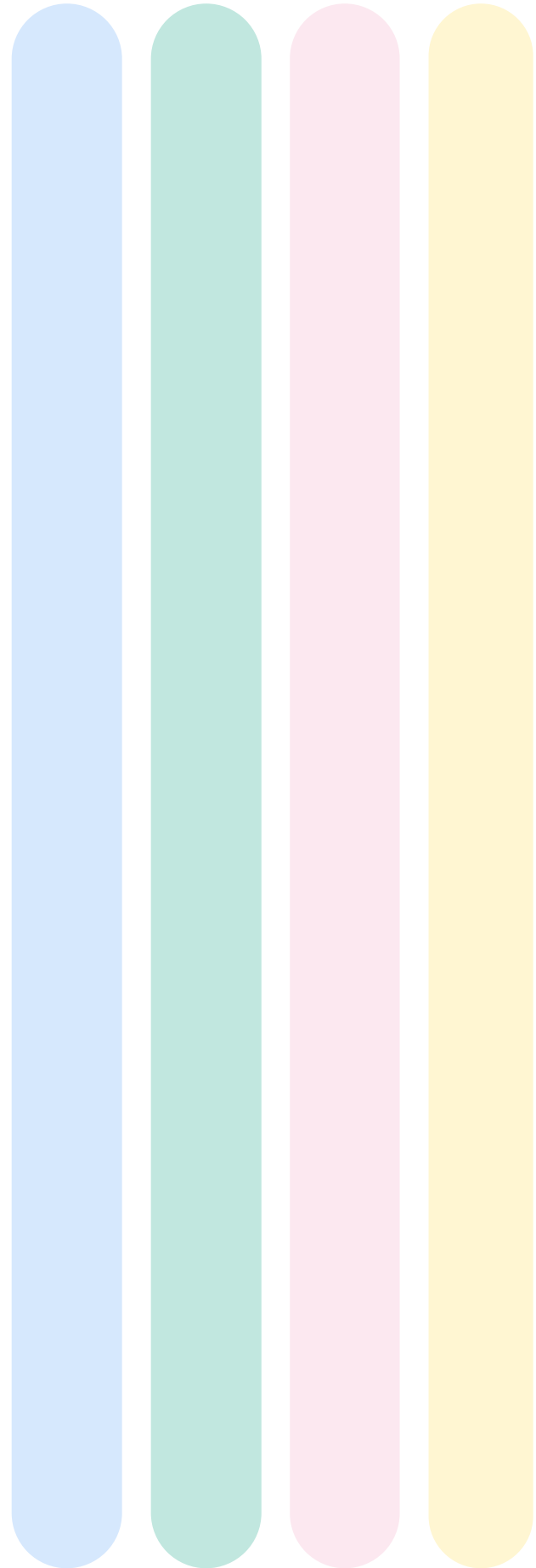
 **quédate**
Programa para la Prevención del Suicidio
www.quedate.cl

 fsummercl

 fsummer.org

 KatySummerFund

KATY
Summer
Fundación



ENTREGA UN
UN PLAN DE
SEGURIDAD

ENTREGA UN
**UN PLAN DE
SEGURIDAD**

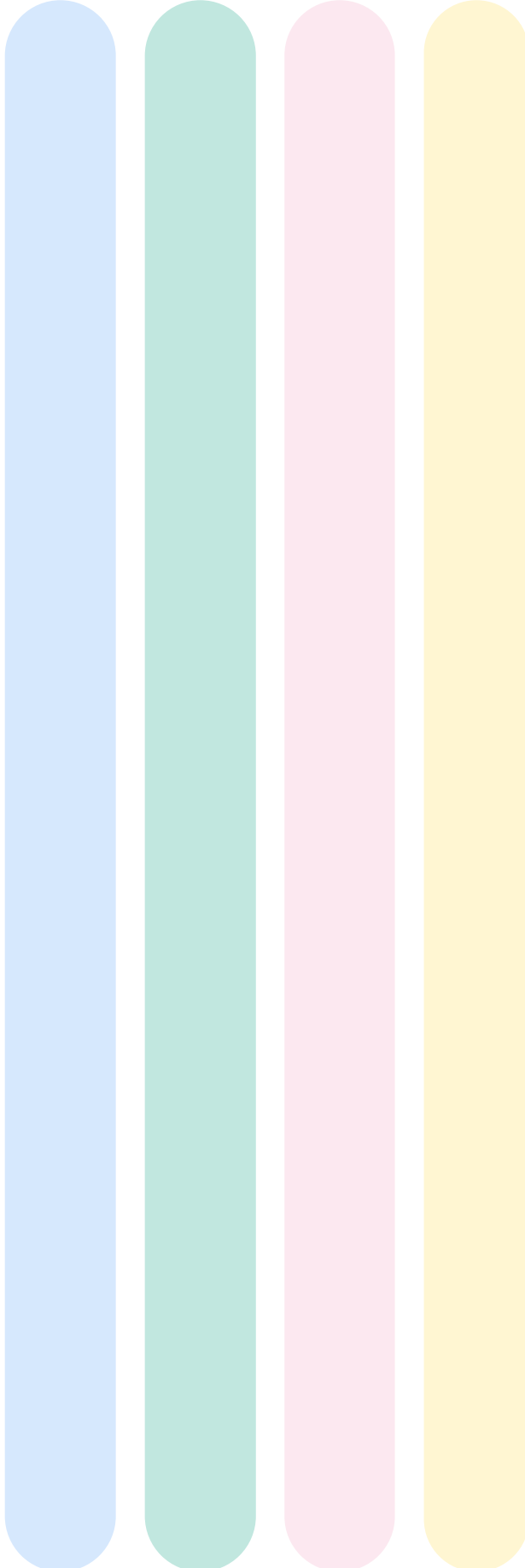
- ¿Cómo reconozco una crisis en mi cuerpo y mente?
- ¿Cómo te distraes por tu cuenta cuando vives una crisis?
- ¿A quién puedo llamar para pedir ayuda?
- ¿Qué líneas de ayuda puedo contactar?
- ¿Cómo puedo hacer mi hogar un lugar más seguro?



Sugerir ayuda profesional
cuando corresponda.

Cuando hay riesgo a la integridad,
NO CORRE EL SECRETO

IMPORTANTE



S
SOSTÉN

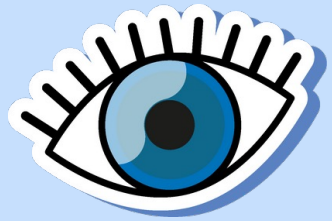
Importancia de **SOSTENER**



- Activar **redes de apoyo** personales y redes asistenciales.
- Diseñar **Plan de Seguridad**.
- **Pedir ayuda** cuando corresponda



KATY SUMMER *Fundación*



O

OBSERVA



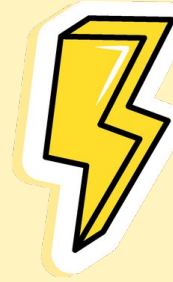
A

ACOGE



S

SILENCIO



i

ILUMINA



S

SOSTÉN



¿Cómo vas
a ser un

OASIS

de ahora en
adelante?



+1.000.000
de

OASIS

para el **2030**




SÉ OASIS




Herramientas de
primeros auxilios
psicológicos

KATY
SUMMER
Fundación

 [fsummercl](https://www.instagram.com/fsummercl)

 [fsummer.org](https://www.fsummer.org)

 [KatySummerFund](https://twitter.com/KatySummerFund)