

# PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS EN MOMENTOS DE TERREMOTO

Tu apoyo puede hacer la diferencia.

Escucha, acompaña y ayuda a recuperar la calma, la seguridad y la esperanza.



Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) brindan apoyo humano, práctico y emocional a personas afectadas por una situación de emergencia o desastre.

## 7 ACCIONES CLAVE DE LOS PAP

1

**PROTEGER**



- Verifica riesgos y ayuda a encontrar un lugar seguro.
- Atiende necesidades básicas: agua, alimentos, atención médica.



2

**OBSERVAR**



- Identifica reacciones normales como: llanto, temblor, confusión, miedo, irritabilidad, silencio.
- Estas reacciones suelen ser normales después de un evento tan difícil.



3

**ESCUCHAR**



- Acércate con amabilidad y ofrece tu ayuda.
- Permite que la persona hable si desea.
- Valida sus emociones.



4

**CALMAR**



- Habla con voz tranquila.
- Invita a respirar lenta y profundamente.
- Ayuda a enfocarse en el presente: ¿dónde estamos?, ¿con quién estás?, ¿qué necesitas ahora?



5

**CONECTAR**



- Ayuda a localizar familiares.
- Facilita la comunicación con personas de confianza.
- Promueve el apoyo comunitario y la unión.



6

**ORIENTAR**



- Explica qué está ocurriendo.
- Informa sobre los recursos disponibles.
- Orienta sobre los próximos pasos.



7

**DERIVAR**



- Si hay señales de alerta, acompaña a la persona a un servicio especializado.
- No estás solo, pedir ayuda también es cuidarse.



## REACCIONES NORMALES DESPUÉS DE UN TERREMOTO



Miedo, ansiedad o preocupación intensa.



Confusión, desorientación o dificultad para concentrarse.



Tristeza, llanto o sensación de pérdida.



Irritabilidad, enojo o frustración.



Problemas para dormir o pesadillas.

Estas reacciones son normales en situaciones anormales. Con apoyo, información y tiempo, la mayoría de las personas se recupera.



## ¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

- Ideas suicidas o deseos de hacerse daño.
- Ataques de pánico severos.
- Desorientación prolongada o pérdida de contacto con la realidad.
- Conductas agresivas o fuera de control.
- Incapacidad para cuidar de sí mismo o de sus hijos.
- Síntomas graves que persisten o empeoran.



**NO ESTÁS SOLO. PEDIR AYUDA ES UN ACTO DE FORTALEZA.**



Desde Casa de Venezuela Orlando, nos solidarizamos con todas las familias afectadas por el terremoto en Venezuela. Acompañamos a nuestra comunidad con amor, empatía y esperanza.



**VENEZUELA NOS UNE**  
JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES

## ¿NECESITAS APOYO O INFORMACIÓN?



Contáctanos



Participa en nuestras jornadas de apoyo emocional



Síguenos en nuestras redes sociales

