

Tajetas 11 x 8 cm




Primeros auxilios psicológicos




Respuesta de apoyo de un ser humano a otro ser humano que está sufriendo y puede necesitar ayuda. Consiste en mirar, escuchar y derivar.




Impedir el llanto es una forma de apoyar





No. Llorar es una manifestación normal, humana y necesaria. No se deben reprimir las emociones. Pueden ser respuestas psicológicas como parte de una crisis.





Identificación de situación de crisis





Las crisis son subjetivas, es decir en cada persona se tramita y se expresa de diferente manera. Algunas manifestaciones de crisis son: irritabilidad, cambios de hábito en la alimentación y el sueño, desorientación, confusión, aislamiento, intentos de suicidio.

Resiliencia





Habilidad de fortalecernos, adaptarnos y generar un aprendizaje posterior a las experiencias difíciles que hemos enfrentado. No es igual que ser valientes.

¿El impacto psicosocial en hombres y mujeres, adolescentes, niñas y niños y la población LGBTQI+ es diferenciado?





Sí, según la DTM de febrero-marzo 2021, el 67% de hombres y el 77% de mujeres han mencionado haber sufrido estrés o malestar emocional lo cual impide llevar a cabo sus tareas cotidianas. Los roles de género para hombres y mujeres son distintos. Las mujeres realizan jornadas de trabajo extensas y no remuneradas.

¿Por qué es importante el cuidado de nuestra salud mental?




Porque nos ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, nos permite disfrutar las actividades cotidianas y evitar trastornos mentales.

Acciones de auto-cuidado





Practicar un deporte, leer un libro, practicar un hobby, meditar y hacer yoga, dar paseos por la naturaleza.






¿Cómo puedo ayudar a una persona que está en crisis?





Escucha activa y empática, no juzgar, no presionar para que las personas hablen, respetar las decisiones que las personas toman, conectar con su red de apoyo, brindar un vaso de agua, no hacer chistes.

¿Cuándo buscar ayuda con un/a profesional de la salud mental?

Cuando sienta que mi malestar emocional afecta el desarrollo de actividades cotidianas como estudiar, concentrarme, trabajar o estar en reuniones sociales.




¿La migración es un hecho traumático?




No. Son las circunstancias sociales, culturales, económicas y políticas que afectan el proceso migratorio y aumentan los riesgos.

