



TÉCNICA DE RESPIRACIÓN EN 4 PASOS:

Cuando una persona está en una situación de mucho estrés o preocupación, es común que se sienta ansiosa, alterada, superada o confundida. Esa situación puede alterar su respiración, por lo que se recomienda realizar ejercicios con la persona afectada, para recuperar el ritmo normal de ésta, utilizando la siguiente técnica de cuatro pasos:



Paso 1:

Concéntrate en el movimiento del abdomen, cuando inhalas y exhalas

Paso 2:

Inhala suavemente por la nariz, llenando de aire el área abdominal, mientras cuentas hasta 5



Paso 3:

Contén el aire unos 5 segundos

Paso 4:

Exhala suavemente por la boca, mientras sientes como el abdomen se vacía de aire y mientras cuentas hasta 5



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO



SGIRPC

Para asistir a talleres presenciales regístrate en:

proteccioncivil.cdmx.gob.mx

Apartado de Brigadas Comunitarias

SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL

Dirección General de Resiliencia

📍 Patriotismo 711, edificio B, Segundo piso, San Juan, Benito Juárez, 03730, Ciudad de México

🐦 SGIRPC_CDMX

📘 SGIRPCCDMX

Taller de atención psicológica de primer contacto



PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA LA CONFORMACIÓN DE BRIGADAS COMUNITARIAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DE DESASTRES Y PROTECCIÓN CIVIL

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE PRIMER CONTACTO? APPC

Son estrategias de intervención inmediata en donde se atienden casos y situaciones con un alto grado de estrés y carga emocional. Se consideran herramientas de apoyo pensadas en acompañar a aquellas personas que se encuentran en escenarios de crisis o desastre y que tienen como objetivo recuperar el equilibrio emocional, así como prevenir la aparición de secuelas psicológicas

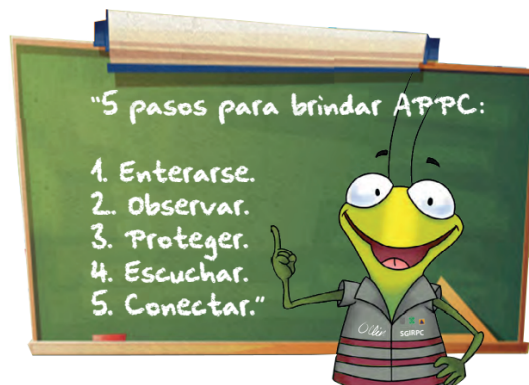
Se utilizan cuando un problema rebasa las capacidades de resolución de una persona y por lo mismo se encuentra en un desequilibrio físico y emocional. Como resultado se experimenta un mayor estrés y ansiedad, lo cual la inhabilita para encontrar una solución

La APPC puede ser proporcionada por cualquier persona, un familiar, amigo/a, vecino/a o incluso un desconocido/a, que haya estado presente en la situación de emergencia o que arribe posteriormente a ella y no se requieren conocimientos técnicos de medicina, psicología o psiquiatría avanzados, pero sí voluntad de ayudar y brindar tiempo a alguien que lo necesita



PRACTICA EL APOYO PSICOLÓGICO DE PRIMER CONTACTO, AYUDA A TUS SERES QUERIDOS Y A TU COMUNIDAD, EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES

Para hacerlo, sigue estos 5 sencillos pasos



1• Enterarse

Examina la situación ya que debes saber muy bien lo que está sucediendo, a qué personas afecta y de qué forma. Siempre muestra empatía y respeto a las personas afectadas. ¡Decide si puedes y quieres ayudar!

2• Observar

Si hay un peligro inminente, ayuda a resguardar a la gente. Sólo hasta que estén en una zona de menor riesgo podrás ayudar. Debes poner atención al lenguaje corporal y actitud de las personas afectadas, así sabrás quién necesita ayuda primero

3• Proteger

Asegúrate de tomar medidas de autoprotección para ti y para todas y todos por igual. Jamás dejes sola a la persona que estás atendiendo

4• Escuchar

Este paso requiere de toda nuestra atención a la hora de escuchar a la persona afectada. Es importante ser empáticos y demostrar que nos interesa y preocupa lo que nos está narrando. Puedes hacer preguntas sobre lo que más le preocupa a la persona y guiarla a encontrar soluciones. Está bien si una persona no quiere hablar. Sólo hagámosle saber que estaremos ahí acompañándole si lo desea. Si decide hablar con nosotros/as, también respetemos sus momentos de silencio

5• Conectar

Hazle saber a la persona que lo que siente es normal, y que está bien sentirse abrumada o angustiada y que las reacciones y malestares que pueda sentir ahora o en un futuro, son parte del proceso que vive, pero también hay que explicarle que, si el malestar persiste por más tiempo, debe buscar ayuda de un especialista

#LaPrevenciónEsNuestraFuerza