

Primeros Auxilios Psicológicos (PFA)

Directrices Generales para atender las Necesidades de Salud Mental dentro del Entorno Escolar
PFA es un enfoque en la evidencia informada para ayudar a los niños, adolescentes, adultos, y familias durante el período justamente después de un incidente crítico, desastre, o acto terrorista. PFA está diseñado para reducir el estrés inicial causado por eventos traumáticos y promover la adaptación a corto y largo plazo.



Responder al abuso sexual o explotación - Para padres de familia

1 ESCUCHE lo que dicen y cómo actúan.

- Observe la comunicación no verbal. Recuerde que los niños que han sido abusados sexualmente o explotación pueden presentar una serie de reacciones emocionales y de comportamientos (por ejemplo, dificultades para dormir, comportamiento retraído, la depresión, el miedo a ciertas personas o lugares).
- Tome tiempo durante el día para interactuar con sus hijos y familiarícese con los estudiantes con quienes interactúan y lo qué están haciendo. Recuérdele a sus hijos que pueden venir a usted cuando necesitan ayuda o quieren hablar.

2 PROTEJA por mantener la estructura, estabilidad y consistencia.

- Para que los niños se sientan seguros, es importante que tengan estructura, estabilidad y consistencia.
- Recuérdeles a sus hijos que usted es el adulto y está ahí para protegerlos. Infórmeles a sus hijos que nunca deben guardar un secreto por miedo de que alguien sea lastimado.
- Eduque a sus hijos desde una edad temprana sobre la seguridad del cuerpo y cómo pueden protegerse a sí mismos.
- Establezca reglas y expectativas claras sobre toques “buenos” y “no buenos”. Deles a sus hijos permiso para decir “no” a un adulto cuando se les pida hacer algo incómodo.
- Es importante no expresar duda o incredulidad si un niño le revela el abuso a usted. Miedo a no ser creído es una de las razones por las que los niños no revelan el abuso.

3 CONÉCTE al estudiante a través de interacción, actividades y recursos.

- Si un niño le revela el abuso o explotación, dele gracias al niño por haberle dicho y asegúrele que usted está ahí para apoyarle.
- Si usted tiene preocupaciones de que su hijo(a) podría haber sido abusado sexualmente, lleve a su hijo(a) a un médico. Su médico puede hablar con usted sobre sus preocupaciones, puede examinar a su hijo(a) y puede hacer referencias e informes necesarios.
- Si usted sabe o sospecha que un niño(a) está siendo o ha sido abusado sexualmente, llame a la línea de urgencia del Childhelp National Abuse Hotline al 800.422.4453 o para ayuda inmediata llame al 911.
- Conecte al niño(a) con los servicios de salud y de salud mental adecuados, según sea necesario.

4 MODELE calma y un comportamiento optimista.

- Es bueno ser consciente de sus pensamientos, sentimientos y reacciones. Pueden afectar a su hijo(a). Su hijo(a) estará atento a las señales verbales y no verbales, y esto puede influir como su hijo(a) se enfrenta a la situación y cómo se comporta. Si un niño revela abuso, es importante mantener la calma, seguir escuchando y nunca culpar al niño(a).
- Recibir información sobre abuso es bastante difícil de escuchar y procesar. Usted puede experimentar una serie de emociones, como la tristeza, la ira, o sentir ganas de llorar. Es importante compartir con el niño(a) por qué se siente de esta manera. Por ejemplo: “No estoy enojado(a) contigo, estoy enojado(a) con lo que te pasó y con la persona que te hizo daño” o “Estoy llorando porque estoy triste por lo que te pasó.”
- Explíqueles a los niños la importancia de abogar por otros y pedir apoyo y ayuda cuando alguien que conocen ha sido abusado. Está bien obtener ayuda cuando usted está pasando por una experiencia difícil.

5 ENSEÑE estrategias para velar por la seguridad personal y cómo pedir ayuda.

- Los niños pueden tener diferentes reacciones, incluso para el mismo evento.
- Enséñeles a los niños sobre toques “buenos” y “no buenos”.
- Enséñeles a los niños que ningún adulto les debe pedir que jueguen ciertos juegos, que guarden secretos o que jueguen en secreto.
- Enséñeles a los niños que ningún adulto les debe pedir tocar sus partes íntimas del cuerpo o que se toquen a sí mismos.
- Durante el desarrollo de los niños, mantenga un ambiente en el hogar en el que se puedan discutir los temas de sexualidad cómodamente.
- Enséñeles a su(s) hijo(s) como buscar ayuda.
- Ayude a su(s) hijo(s) a identificar a quienes pueden ir en busca de apoyo, en el hogar y en la escuela.
- Ensene a los niños que a veces las personas en las que confiamos y a las cuales amamos hacen cosas que lastiman a otros y eso no quiere decir que está bien.
- Enséñeles a los niños que digan algo hasta que alguien les crea y les ayude.

