Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: **Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.**
Teléfonos: **442 212 04 08 y/o 442 212 02 36**

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental

SECRETARÍA DE SALUD · SESEQ | QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO Juntos, Adelante | CONTIGO TODOS AVANZAMOS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CREO EN MÍ

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGO

TODOS AVANZAMOS



Hablemos de:

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO
#CONTIGO cuidamos la salud mental



¿Sabías esto sobre los Primeros Auxilios Psicológicos?

- Es el apoyo humano y práctico que se da a una persona que acaba de vivir una situación muy difícil, para que se sienta segura, acompañada y escuchada.

- No es terapia ni requiere ser especialista: cualquiera puede darlo con empatía y respeto.

Qué decir y que evitar

Sí, puedes decir:

- "Estoy aquí contigo."
- "Lo que sientes es comprensible."
- "¿Qué necesitas en este momento?"

Mejor evita:
- "No llores" o "Échale ganas".
- "Podría haber sido peor."
- Obligarla a contar lo ocurrido o prometer lo que no puedes cumplir.

¿Cuándo se aplican?

Los Primeros Auxilios Psicológicos NO son terapia psicológica. Su objetivo es ofrecer apoyo inmediato hasta que la persona pueda continuar con su recuperación o recibir atención profesional

- Exprese deseos de morir o hacerse daño.
- Haya intentado suicidarse o lesionarse.
- Presente una crisis de pánico intensa que no disminuya.
- Esté desorientada o no pueda cuidar de sí misma.
- Muestre conductas violentas que pongan en riesgo su seguridad o la de otras personas.
- Sea víctima de violencia, abuso o un evento altamente traumático.

Tres acciones para ayudar

Sigue este orden: observa, acompaña y conecta

1. Mirar

- Revisa si hay peligro. Lleva a la persona a un lugar seguro y, si hay heridos o riesgo de vida, llama al 911.

- Identifica a quién necesita atención urgente.

- Fíjate en reacciones intensas: temblor, llanto, desorientación o silencio total.

2. Escuchar

- Preséntate y acércate con calma, a su ritmo.

- Pregunta qué necesita; no la presiones a contar lo que pasó.

- Escucha sin interrumpir ni juzgar. El silencio también acompaña.

- Ayúdala a calmarse: respiren lento y ofrécele agua.

3. Conectar

- Ayuda a cubrir lo básico: agua, comida, abrigo y un lugar seguro.

- Contacta a un familiar o a alguien de su confianza.

- Infórmale dónde pedir ayuda y si lo desea acompáñala.



¿Cómo identificar una posible crisis emocional?

- Señales emocionales: tristeza intensa, ansiedad, miedo, irritabilidad.

- Señales cognitivas: confusión, dificultad para concentrarse, pensamientos negativos.

- Señales conductuales: aislamiento, agresividad, llanto constante, consumo de alcohol u otras sustancias.

- Señales físicas: insomnio, cambios en el apetito, fatiga, tensión muscular, respiración acelerada.

Respiración 4-7-8

La respiración ayuda a disminuir la ansiedad y recuperar el control.

- Siéntate con ambos pies apoyados en el piso.

- Inhala por la nariz durante 4 segundos.

- Mantén el aire durante 7 segundos.

- Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos.

- Repite de 3 a 5 veces.