

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

OBSERVÁTE

Asegurate de que estés en un **espacio seguro**. **Prestá atención** a lo que pasa en tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos. **No minimices tus emociones** ni la importancia de ellos.



VALIDÁTE

Validá tus emociones. Reconocé tu fuerza, tus pérdidas y lo dolorosas que serían para cualquier persona en tu situación. Podés decirte frases como: "Estoy haciendo lo mejor que puedo con lo que tengo".

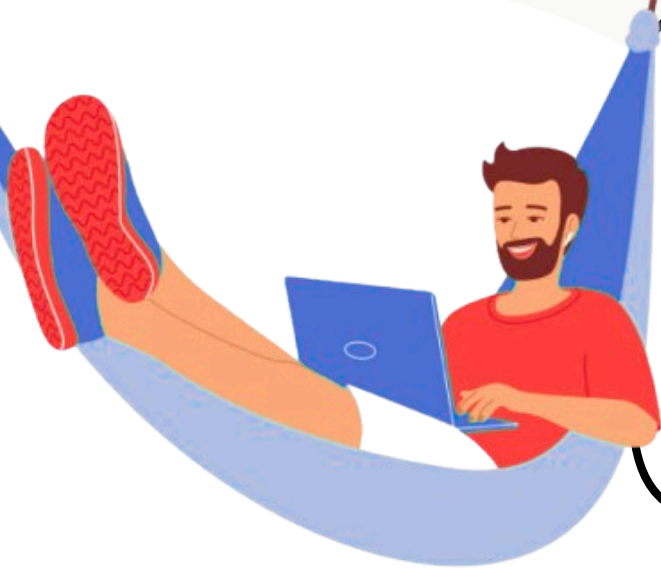
CONECTÁTE

Observá **lo que necesitás** en el momento. Si las emociones son muy abrumadoras, **conectáte con el espacio que te rodea**. Buscá cosas a tu alrededor, describílas. Hacé **ejercicios de respiración**. Conectáte con algunas partes de tu cuerpo.



TOMÁ EL CONTROL

Ayudáte a retomar el control de la situación. **Buscá recursos** adecuados que te ayuden a **recuperar estabilidad**. Si son muchas cosas y te abruma, **armá una lista de prioridades** y cómo abordarlas.



APLICÁ ESTRATEGIAS

Tomá acción con lo que te ayuda. Date una ducha fría, hablá con alguien sobre lo que te pasa, compartí con amigos y familiares, descansá, hacé actividades que te entretengan o relajen.



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

PEDÍ APOYO

Acudí a tu red de apoyo, pedí ayuda a amigos o familiares, con quien tengas confianza. Frecuentá tu comunidad. Compartí lo que te pasa con alguien que esté pasando por algo similar.



155

LLAMÁ

Si te sentís abrumado y sentís que no podés controlar lo que te pasa o si tenés pensamientos de hacerte daño, **llamá a la línea 155 de Salud Mental.**

CONSULTÁ

Acudí a algún profesional de la salud mental. Si no sabés donde acudir, podés mirar el **directorio de Salud Mental*** para buscar el que te quede más cercano. Hacé seguimiento a las consultas con el profesional que elijas. **Sé constante.**



QUÉ NO HACER

- No invalides tus emociones.
- No pienses ni actúes como si tuvieras que resolver todo solo/a.
- No te compares con el proceso de los demás.

QUÉ NO HACER

- No minimices lo que estás atravesando.
- No te castigues por sentirte mal.
- No ignores las señales de tu cuerpo o tu mente.
- No te exijás estar bien todo el tiempo.



* Escanear QR para acceder al Directorio de Salud Mental

