

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



¿QUÉ SON?

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), son la primera ayuda psicológica que se brinda a las personas que se encuentran afectadas emocionalmente como consecuencia de haber vivido o vivir una situación difícil.

¿CUÁNDO SE BRINDAN?

Se otorgan cuando se presentan malestares emocionales como: miedo, tristeza, angustia, llanto, dolor, entre otros, y no se sabe cómo manejarlos.



¿SON DE UTILIDAD?

Los PAP proporcionan alivio al sufrimiento emocional de manera rápida y reducen el riesgo de que las reacciones normales se transformen en algo más grave.

¿QUIÉN LOS OTORGA?

Los PAP los brindan los psicólogos o psiquiatras, pero también cualquier persona, que se ha capacitado para ello. En caso de necesitar apoyo especializado, te recomendarán acercarte a un profesional de la salud mental.



EN CASO DE QUE TÚ O ALGUIEN DE TU FAMILIA LOS NECESITE, PODRÁN SOLICITARLOS DE MANERA GRATUITA EN:

- Consejo Ciudadano: 55-33-55-33
- Centros de Atención Juvenil (CAJ): 55-45-55-12
- Educatel: 55 3601 7599 y 800 288 66 88
- Atención psicológica UNAM: 5025 0855



COLEGIO DE
BACHILLERES