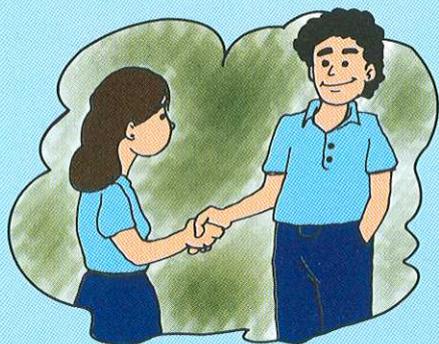


- La muerte nos genera miedos por los cambios que implica: por ejemplo: la esposa se convierte en viuda y el hijo mayor se siente obligado a tomar el papel del padre.
- Las personas pueden sentir un intenso enojo y dirigirlo hacia sus familiares u otras personas cercanas.
- Puede generar sentimientos de culpa.
- Puede provocar vergüenza por como se dio el evento o por sentir alivio después de que el familiar muerto a luchado contra una enfermedad terminal dolorosa.
- La reacción más conocida es la tristeza.



Seguir relacionándonos con los demás ayuda a curarnos y recuperarnos.

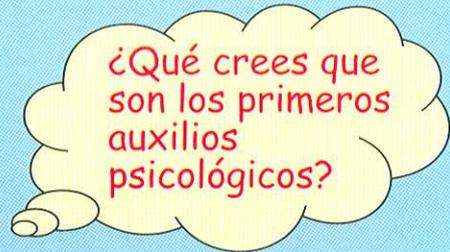
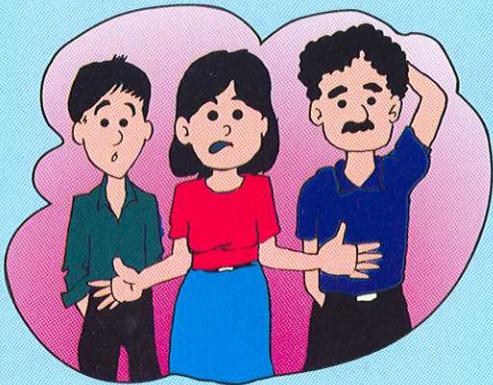
Ante esta situación difícil para los sobrevivientes, es importante tener en cuenta que es de alto valor curativo la relación con los demás.

La relación con los seres queridos cercanos es imprescindible para la recuperación de la persona.

En este sentido, para prevenir efectos serios en la persona podemos ayudarla identificando el apoyo social (familiares, amigos, compañeros, etc) con los que cuenta y para esto nos serviría averiguar lo siguiente:

1. La persona angustiada vive sola o tiene algún familiar.
2. Tiene amigos, vecinos, parientes. etc.
3. Sus relaciones son cercanas o superficiales.

Ante estas circunstancias de la vida a la cual todos estamos expuestos, debemos prepararnos para poder ayudar y apoyar a nuestra comunidad, para ello podemos aprender los primeros Auxilios Psicológicos.



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS COMO PODEMOS AYUDAR A UNA PERSONA EN CRISIS

Los primeros auxilios psicológicos es la primera ayuda que brindamos a las personas que se encuentran afligidas emocionalmente ante una emergencia o desastre. Es un procedimiento sencillo para atender a los sentimientos

pensamientos y emociones intensas originadas por un evento adverso.

Cuando nos encontramos a una persona que necesite de nuestra ayuda podemos hacer lo siguiente:



PASO 1: Haga contacto con la persona que necesita ayuda:

Cuando comience a hablar con la persona saludela muy amablemente, debe de invitarle a hablar de lo sucedido de forma libre, sin presiones.

PASO 2: Retire a la persona del peligro:

Si se encuentra en peligro, debemos ayudarle a buscar un lugar seguro