

Los primeros auxilios también pueden ser psicológicos¹

La mayoría de nosotros sabe qué son los primeros auxilios y muchos hemos aprendido a aplicarlos. Consisten en una serie de acciones ordenadas que es recomendable que practiquen aquellos que primero llegan a un accidente o atienden a una persona que se ha lesionado.

En cambio, **muy pocos hemos oído hablar de los primeros auxilios psicológicos (PAP).**

Es un término reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que ha editado varias guías al respecto. Es aplicable a personas de todas las edades, pero aquí vamos a centrarnos en niños y adolescentes. Suele difundirse más bien en situaciones extraordinarias, como las catástrofes humanitarias. Sin embargo, por su alto valor preventivo, todas las personas y en especial las **familias con niños deberían conocer los primeros auxilios psicológicos y saber aplicarlos en contextos de la vida cotidiana.**

¿Cuándo deben aplicarse los primeros auxilios psicológicos (PAP)?

Los primeros auxilios psicológicos o PAP sirven para acompañar y ayudar a las personas en general y a los niños en particular a **enfrentarse a una situación difícil y extraordinaria, fuera de su vida diaria**, a la que vamos a llamar incidente crítico.

Ejemplos de incidentes críticos que pueden afectar la vida de un niño y/o un adolescente son:

- La comunicación del divorcio de los padres, sobre todo si es contencioso
- Ingresar de forma imprevista en un hospital
- Presenciar y/o vivir un accidente grave o muy grave
- Recibir el diagnóstico de una enfermedad grave
- Presenciar y/o vivir la pérdida del hogar por un incendio o por catástrofe natural
- El diagnóstico de una enfermedad grave o terminal en los progenitores o en los hermanos
- La muerte inesperada y repentina de un familiar cercano

¹ Disponible en red: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/primeros-auxilios-tambien-pueden-ser-psicologicos>

- La muerte de un amigo o compañero de escuela
En síntesis, los PAP se deben aplicar a cualquier situación que reúna los siguientes criterios:
- Ser inesperada y encontrarse fuera de las vivencias habituales que ha tenido hasta el momento.
- Suponer un cambio pasajero o permanente en las rutinas habituales del niño.
- Generar miedo o temor intenso en el mismo niño o (muy importante) en sus cuidadores principales.

¿En qué consisten los PAP?

Son una serie de acciones más o menos sencillas, que pueden ser aprendidas por cualquier adulto y **cuyo objetivo principal es reducir el impacto del incidente crítico sobre la vida y la evolución del niño afectado**. En palabras más técnicas, los PAP tienen como objetivo **prevenir la aparición de los síndromes de estrés agudo y postraumático**.

Los estudios han demostrado que la posibilidad de que un niño sufra secuelas tras un incidente crítico depende básicamente de tres factores:

1. El nivel de estrés (activación) que se produce inmediatamente después del incidente: a mayor nivel de activación aumentan las posibilidades de que el niño sufra secuelas.
2. La información de la que dispone el niño sobre lo ocurrido: la información adecuada a la edad del niño disminuye el riesgo.
3. La rapidez en la normalización y la recuperación de la sensación de control por parte del niño: a mayor rapidez, menor riesgo de afectación tras el incidente.

El fin último de los PAP es, por tanto, gestionar un incidente crítico de forma que se reduzca al máximo el riesgo de que la persona afectada, adulto o niño, sufra secuelas tras lo ocurrido.

¿Qué hay que hacer?

De forma genérica, **aplicar PAP en niños y adolescentes consiste en cinco acciones**, que deben realizarse siempre por este orden:

1. Contener

2. Calmar
3. Informar
4. Normalizar
5. Consolar

Las acciones concretas de cada uno de estos pasos se encuentran desarrolladas por grupos de edad en los siguientes artículos:

- PAP en niños menores de 3 años
- PAP para niños de 3 a 6 años
- PAP para niños de 6 a 10 años

¿Cuándo se aplican los PAP?

Existen dos tipos de Incidentes críticos (IC):

- **IC puntual:** tienen un comienzo y un final claros y transcurren en un periodo de tiempo relativamente corto (por ejemplo, un accidente, un tornado, etc.).
- **IC de largo recorrido:** se alargan en el tiempo (por ejemplo, un ingreso de varias semanas en la UCI).

Para ser efectivos deben de aplicarse desde los momentos inmediatamente posteriores al incidente.

Si el incidente crítico es puntual, la pauta requiere aplicar los PAP durante al menos las 72 horas posteriores y, como máximo, durante una semana, periodo tras el cual la situación de estrés se habrá reconducido.

Si el IC es de largo recorrido, se aplicarán durante todo el periodo de su duración y hasta al menos un mes tras finalizar el incidente.

¿Quién debe aplicarlos?

En el caso de los niños y adolescentes, las personas idóneas para aplicar los PAP ante un incidente crítico son sus adultos de referencia, es decir, sus padres y madres, los adultos más significativos de su familia y sus maestros de escuela.

¿Cuándo acudir a un profesional especializado?

Entre las respuestas esperables en los niños tras vivir un incidente crítico podemos encontrar problemas de sueño, terrores nocturnos (pesadillas), cierta irritabilidad, algún pequeño retroceso en el grado de autonomía alcanzado hasta el momento y reexperimentación del suceso a través del juego.

Estas respuestas son absolutamente adaptativas y suelen desaparecer al cabo de unas cuatro semanas. Si se prolongaran mucho más, lo adecuado sería consultar a un psicólogo especialista en estrés agudo y/o trauma infantil.