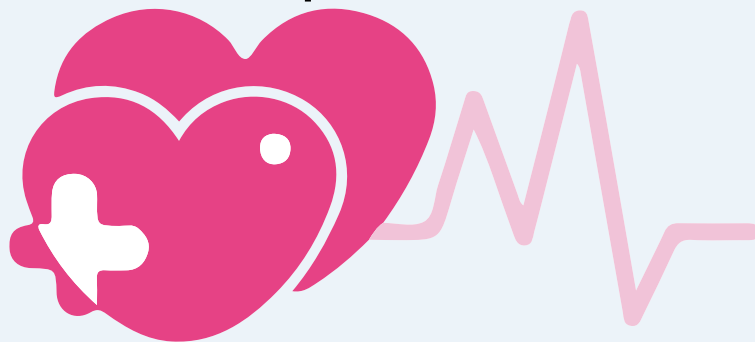




Manual de primeros auxilios



ABRAZANDO TU SALUD



Hogar Casa
Santa Catalina



ABRAZAME

FUNDACIÓN



Facultad de
Ciencias de la Salud
Escuela de Salud

Índice

3	Agradecimientos
3	Autores
4	CONTROL DE SIGNOS VITALES
4	¿Qué son los signos vitales?
4	Frecuencia cardíaca
5	Frecuencia respiratoria
5	Presión arterial
7	Saturación de oxígeno
8	Temperatura
9	Evaluación de dolor.
10	HERIDAS Y QUEMADURAS
10	¿Qué es una herida?
11	Quemaduras
12	ESGUINCES, FRACTURAS Y MOVILIZACIÓN
12	Contusión
12	Esguince
12	Luxación
13	Fracturas
14	RCP
14	Recuerda los tres pasos fundamentales (C-A-B)
16	RCP lactantes
16	RCP pediátrico
17	SALUD DE LA MUJER
17	Ciclo menstrual
17	Autoexamen de mamas
18	Cuando hacerse un PAP
19	CONSEJOS PARA DETECTAR ALTERACIONES VISUALES EN INFANTES
20	PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS INFANTO JUVENILES (PAP)
23	Bibliografía

Agradecimientos

«Quiero brindar un especial agradecimiento a cada uno de los estudiantes que participaron de este hermoso proyecto, futuros profesionales de todas las disciplinas de salud capaces de liderar en la gestión del cuidado de las personas, familias y comunidades con un enfoque integral a través del ciclo vital.

En este proyecto nuestros estudiantes proporcionaron un gran compromiso social y humanizado, al desarrollar con autonomía y disciplina educaciones referentes a la profesión a educadoras de trato directo, cuidadoras y voluntarias de la residencia “Santa Catalina” de la comuna de Quinta Normal»

Docentes de enfermería Mg. Galia Barahona - Mg. Catalina Quezada.



Autoras

Estudiantes

Estudiantes: Valentina Valenzuela, Catalina Villarroel, Javiera Galaz, Valentina Morales, Paula Navarro, Belén Solano, Alexandra Concha, Augusta Manríquez, Carolina Acuña, Daniela Martínez, Karin Aguilera, Javiera Riquelme, Sonia Romero Catalina Alcaíno, Kevin García, Natalia Carrasco, Ariana Aravena, Millaray Ramírez, Amelia Arenas, Ana Garrido, Daniela Ortiz, Francisca Bravo, Gabriela Mella, M^a Jesús Brundl, Rocío Alarcón, Victoria Hernández.

Docentes

Galia Barahona Jiménez, Catalina Quezada Toledo, Gabriel Garay Sánchez, Claudio Barrales Díaz.

CONTROL DE SIGNOS VITALES

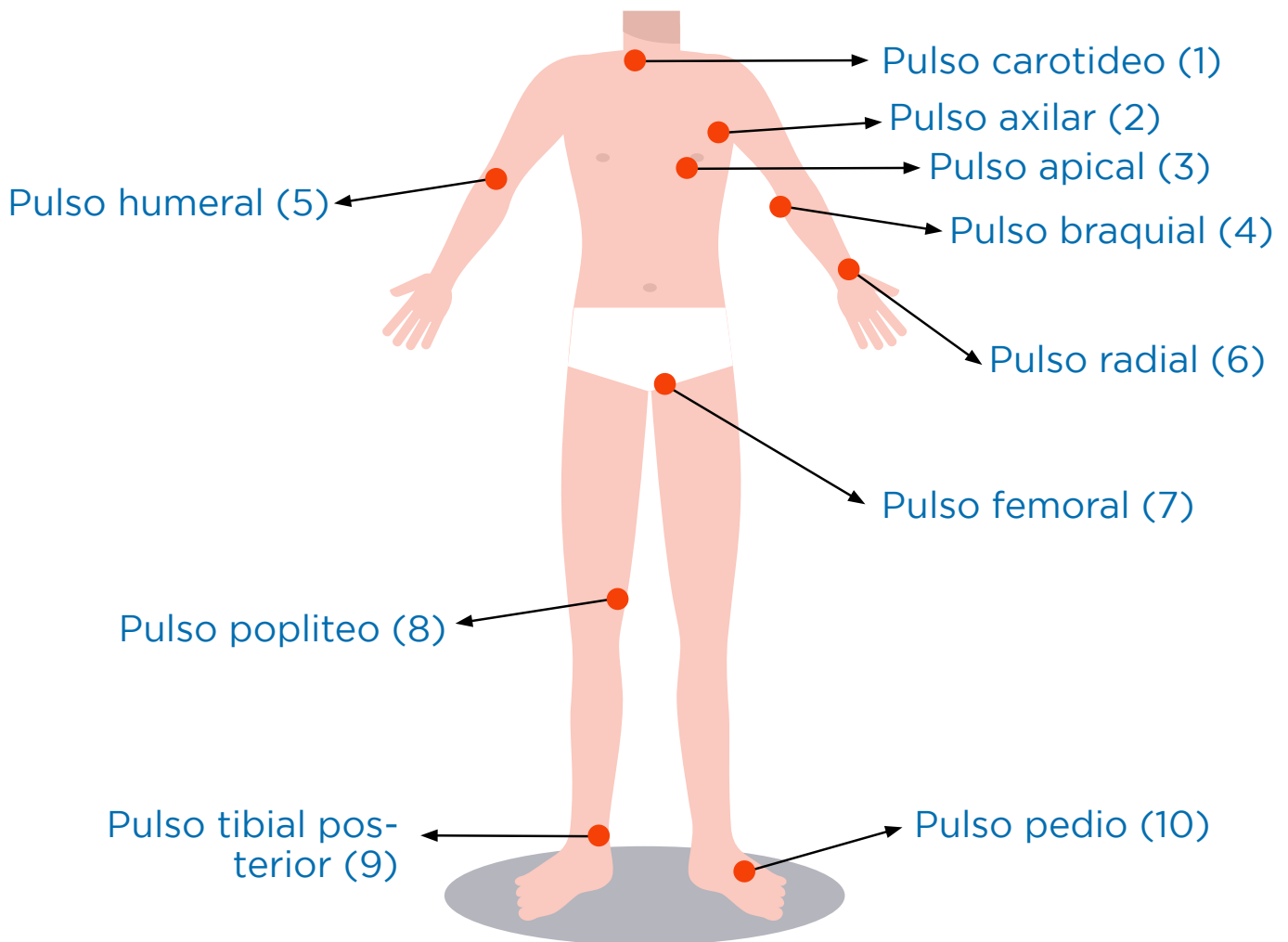
¿Qué son los signos vitales?

Los signos vitales reflejan funciones esenciales del cuerpo, incluso el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria, la temperatura y la presión arterial. Su proveedor de atención médica puede medir o vigilar sus signos vitales para evaluar su nivel de funcionamiento físico.



Frecuencia cardíaca

Hace referencia a la velocidad del pulso, que son los latidos por minuto.



Frecuencia respiratoria

se le llama frecuencia respiratoria a la cantidad de respiraciones por minuto que tiene una persona y es considerada como uno de los principales signos vitales del cuerpo

¿Cómo evaluarlo?

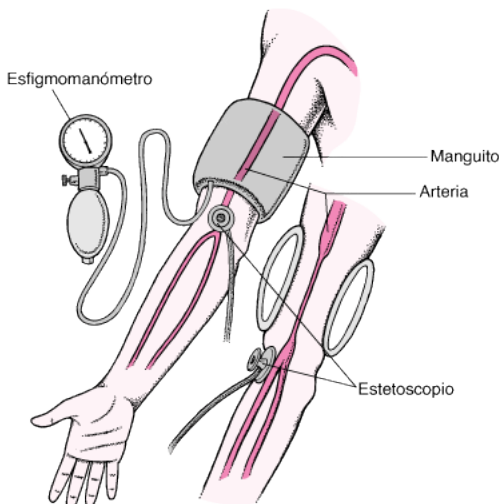
Localizar nuestra mano sobre el tórax del paciente sin que se percate de esta evaluación. Se debe contar las respiraciones (expansiones torácicas) que realiza en 1 minuto.

Interpretación valores

ETAPA CICLO VITAL	BRADIPNEA	EUPNEA	TAQUIPNEA
Preescolar	< 20 respiraciones por minuto	20 - 30 respiraciones por minuto	> 30 respiraciones por minuto
Escolar	< 15 respiraciones por minuto	15 - 20 respiraciones por minuto	> 20 respiraciones por minuto
Adolescente	< 12 respiraciones por minuto	12 - 16 respiraciones por minuto	> 16 respiraciones por minuto
Adulto	< 12 respiraciones por minuto	12 - 20 respiraciones por minuto	> 20 respiraciones por minuto

Presión arterial

Fuerza que ejerce contra la pared arterial, la sangre que circula por las arterias. La presión arterial incluye dos mediciones: la presión sistólica, que se mide durante el latido del corazón (momento de presión máxima), y la presión diastólica, que se mide durante el descanso entre dos latidos (momento de presión mínima). Primero se registra la presión sistólica y luego la presión diastólica, por ejemplo: 120/80. También se llama presión sanguínea arterial y tensión arterial.



Brazalete de tensiómetro



Toma Presión digital

1. Localice la arteria Braqueal en el brazo izquierdo
2. Disponga el manguito de presión arterial en el brazo izquierdo con las mangueras de este lo más cercanas a la arteria
3. Presione el botón de encendido del instrumento de medición
4. Inicie la medición de la PA
5. Interprete el valor obtenido

Toma de Presión manual

Revisa la técnica completa en el código que aparece a continuación.



Interpretación valores

ETAPA CICLO VITAL	Presión Arterial Sistólica +/- 10 mmHg	Presión Arterial Diastólica +/- 10 mmHg	Presión Arterial Media
Preescolar	90 mmHg	50 mmHg	64 mmHg
> 5 años	100 mmHg	60 mmHg	74 mmHg
Adolescente	≤ 120 mmHg	≤ 80 mmHg	≤ 94 mmHg
Adulto < 79 años	< 140 mmHg	< 90 mmHg	70 - 100 mmHg

Saturación de oxígeno

se conoce como saturación de oxígeno a la medida de la cantidad de este gas (O₂) disponible en la sangre que, generalmente, se mide a través de la sangre.

¿Cómo evaluarlo?

Se requiere de un saturómetro, el cual debe posicionarse en el dedo índice de la persona a evaluar.



Interpretación valores

CLASIFICACIÓN	SATURACIÓN
Normosaturación	> 95 %
Desaturación leve	93 % a 95 %
Desaturación moderada	88 % a 92 %
Desaturación grave	< 88 %

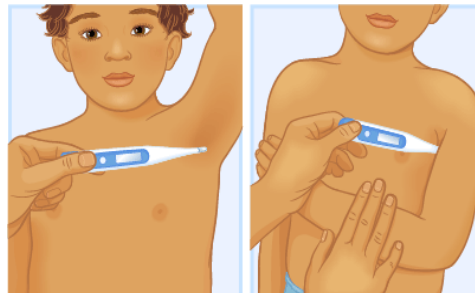
TEMPERATURA

La temperatura corporal es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor. El cuerpo es muy eficiente para mantener su temperatura dentro de límites seguros, incluso cuando la temperatura exterior cambia mucho.

¿Cómo evaluarla?

Termómetro digital

Se debe secar la zona donde se ubicará el termómetro (Zona axilar). Posicionar el termómetro digital en la axila del paciente y esperar 3 minutos o hasta que este emita un sonido.



Termómetro infrarrojo



- 1º PRESIONE EL BOTÓN ENCENDIDO
- 2º PRESIONE EL BOTÓN DE MODO PARA PONER EN MODO CORPORAL
- 3º ACERQUE EL SENSOR A LA FRENTE (2CM DE DISTANCIA)
- 4º LEA E INTERPRETE EL RESULTADO

Interpretación valores

ETAPA CICLO VITAL	Hipotermia	Rangos normales	Subfebril	Fiebre	Fiebre Alta
2 a 5 años	< 36° C	36,0°C a 37,0°C	37,1°C a 37,4°C	≥ 37,5°C	≥ 40°C
> 5 años	< 36° C	36,0°C a 37,0°C	37,1°C a 37,4°C	≥ 37,5°C	≥ 40°C
Adolescente	< 36° C	36,0°C a 37,0°C	37,1°C a 37,4°C	≥ 37,5°C	≥ 40°C
Adulto	< 35° C	36,0°C a 36,9°C	37,0°C a 37,5°C	≥ 37,6°C	≥ 40°C

Evaluación de dolor.

¿Qué es el dolor?

El dolor es una señal del sistema nervioso de que algo no anda bien. Es una sensación desagradable, como un pinchazo, hormigueo, picadura, ardor o molestia. El dolor puede ser agudo o sordo. Puede ser intermitente o ser constante.

¿Cómo podemos medir y evaluar el dolor?

Para poder evaluar el dolor se utilizan distintas escalas dependiendo de la edad de la persona.

En bebés recién nacidos hasta los 3 años se utiliza la escala FLACC

ITEM	0	1	2
Llanto o voz	No llora ni se queja.	Consolable. Llora pero responde a mimos.	Inconsolable. Llora insistentemente.
Expresión facial	Normal, calmado, relajado.	Menos marcado, intermitente Corta mueca de disgusto.	Marcado constantemente. Larga mueca de disgusto.
Postura	Normal, ninguna, indiferente.	Piernas y muslos flexionados. Tocándose, friccionándose comedidamente.	Agarrado a la zona de dolor. A la defensiva, tenso.
Movimiento	Normal.	Reducido o inquieto. Agitación moderada o actividad disminuida.	Inmóvil o derrotado. Agitación incesante o ninguna actividad.
Capacidad de consolución	Satisfecho.	Consolable, se puede distraer.	Es muy difícil o imposible consolarlo.

En niños de 4 a 12 años de edad se utiliza la escala facial del dolor.



0

1-2

3-4

5-6

7-8

9-10

HERIDAS Y QUEMADURAS

La piel es el órgano más grande del cuerpo, sus funciones es proteger y termorregular.

Está compuesta por 3 capas:

Al producir algún tipo de lesión en estas capas, para que la piel vuelva a ser como antes pasa por fases de cicatrización.

La cicatrización es un proceso mediante el cual la piel busca recuperar la integridad del tejido, permitiendo su regeneración y restaurando sus funciones.

¿Qué es una herida?

Es una lesión que puede o no ser sangrante, afecta a la estructura anatómica y las funciones normales. Hay o no pérdida de la continuidad de la piel:

Tipos de heridas

Incisión: Es un corte en la piel con un objeto cortante

Laceración: Ruptura de la piel

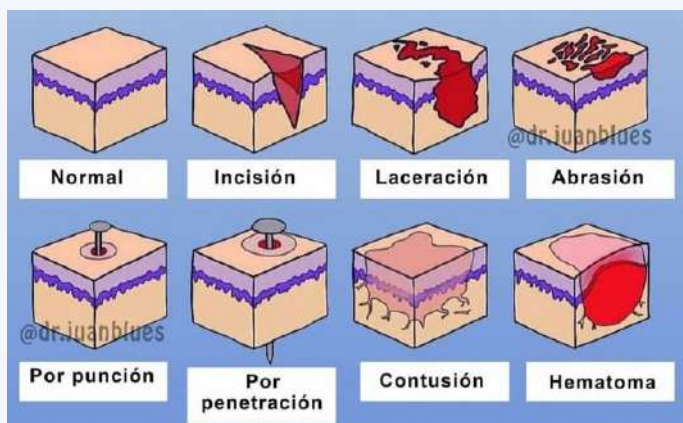
Abrasión: Lesión provocada por desgaste o roce de la piel

Por punción: Lesión debido al ingreso de un objeto en el cuerpo

Por penetración: Lesión producida por un objeto que atraviesa una cavidad corporal

Contusión: Golpe con una superficie dura, sin haber rotura de la piel

Hematoma: Mancha en la piel de color, azul, morado, verde o amarillo, que se produce por la acumulación de sangre u otro líquido corporal en consecuencia de un golpe.



¿Qué es importante al curar una herida?

- Mantener siempre la higiene en todo momento, lavarse las manos antes y después de realizar la curación
- Reunir todos los materiales antes de comenzar con la curación
- Designar área sucia y área limpia para no contaminar los materiales
- Seguir siempre el orden y no saltarse pasos.

¿Qué se necesita para una curación?

Depende del tipo de herida que tipo de materiales se usan, comúnmente esto son los más usados

- Gasa
- Suero Fisiológico
- Tela
- Parches según tamaño herida

¿Qué hacer al enfrentarse a una herida?

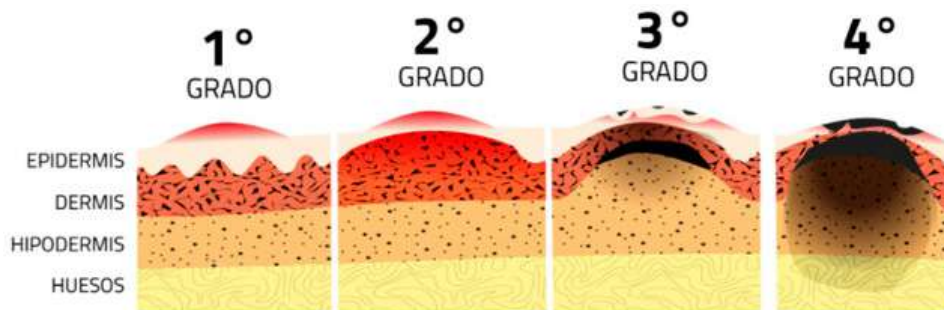
- Asegure el lugar donde se encuentra la persona
- Detenga hemorragia en caso de que exista (presionar la zona afectada con apósito o paño limpio)
- Cubra la superficie afectada con un apósito o gasa
- Traslade a la persona a un centro asistencial

Lo importante es que cada herida es distinta por lo que debemos tratarlas de manera diferente, siempre mantener la calma y reaccionar lo más rápido posible.

Quemaduras

Son lesiones o heridas de los tejidos orgánicos provocadas por un agente externo, como:

- Fuego
- Agua Hirviendo
- Agentes químicos (cloro, soda cáustica)
- Electricidad
- Electrodomésticos
- Solar
- Hielo



- Primer grado afecta la primera capa de la piel
- Segundo grado afecta la primera y segunda capa de la piel
- Tercer y cuarto grado afecta a la última capa de la piel incluyendo tejido óseo (huesos)

¿Cómo tratar una quemadura?

- Dejar la extremidad afectada bajo el agua fría por aproximadamente 5 - 10 minutos
- Luego cubra la quemadura con un apósito y vendaje
- Proteger zona de infecciones o fricciones
- Las quemaduras primer grado sanan sin necesidad de tener tratamiento.

ESGUINCES, FRACTURAS Y MOVILIZACIÓN

Contusión

La contusión es una lesión producida por la acción de una fuerza mecánica externa que no llega a romper la piel, pero genera hemorragias de vasos pequeños.

Signos y síntomas:

- Dolor
- Inflamación
- Enrojecimiento

Primeros auxilios

- Reposo relativo idealmente de 48 hrs.
- Hielo cada 15 min
- Inmovilización
- Elevación de la extremidad

Esguince

Es una lesión que afecta a ligamentos y articulaciones. Se produce cuando la articulación va más allá de su límite normal. Tenemos tres grados de esguince, el primero afecta el ligamento microscópicamente, el segundo afecta el ligamento parcialmente y en el tercero tenemos una lesión completa del ligamento que puede llegar a romperse.

Signos y síntomas:

- Dolor localizado en la articulación
- Inflamación
- Impotencia funcional
- Equimosis

Primeros auxilios

- Reposo relativo según grado de esguince
- Aplicar hielo las primeras 24 hrs.
- Inmovilización de la articulación afectada

Luxación

Se produce cuando la articulación se sale de su sitio por un movimiento brusco, un golpe o una mala rotación de la articulación

Signos y síntomas:

- Dolor
- Impotencia funcional
- Deformidad de la articulación
- Inflamación y acortamiento

Primeros auxilios:

- Traslado a un lugar seguro
- Tranquilizar al accidentado
- NO intente colocar la articulación en su lugar
- Inmovilizar la parte lesionada
- Traslado a un centro asistencial

Fracturas

Es una pérdida de continuidad del hueso (se agrieta, astilla, quiebra) por golpe, caída o torsión. Tenemos diferentes tipos de fracturas, entre ellas la abierta o expuesta que es donde se pierde la continuidad de la piel y queda el hueso expuesto al exterior. La fractura cerrada es cuando existe una ruptura del hueso, pero no existe pérdida de la continuidad de la piel. En niños tenemos la fractura en tallo verde, la cual se produce cuando un hueso se dobla y se fisura, en lugar de quebrarse por completo en varios pedazos.



Signos y síntomas:

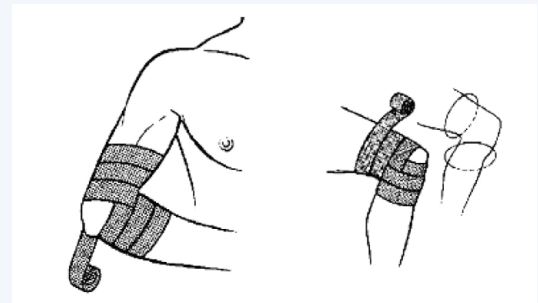
- Dolor
- Impotencia funcional
- Deformidad
- Ruido y crepitación al tacto

Primeros auxilios:

- Evaluar que el lugar sea seguro
- Tranquilizar al accidentado
- Limitar los movimientos
- Inmovilice la fractura en la posición en que se encuentra

Vendaje en forma de 8

Utilizado principalmente para inmovilizar articulaciones de codo y rodilla. El codo debe estar en 90° y la rodilla ligeramente doblada



Vendaje tipo cabestrillo

Se utiliza para sostener la mano, antebrazo y brazo. La mano se deja oblicua al codo.



Vendaje para dedos (embarrilar)

Se utiliza para inmovilizar dedos de manos y pies. Se debe colocar un protector entre los dedos.



RCP

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es una técnica para salvar vidas que es útil en muchas situaciones de emergencias, como un ataque cardíaco o un ahogamiento, en las que la respiración o los latidos del corazón de una persona se han detenido. La Asociación Americana del Corazón recomienda comenzar con RCP haciendo compresiones fuertes y rápidas en el pecho. Esta recomendación de RCP solo con las manos se aplica tanto a las personas sin capacitación como al personal de primeros auxilios.



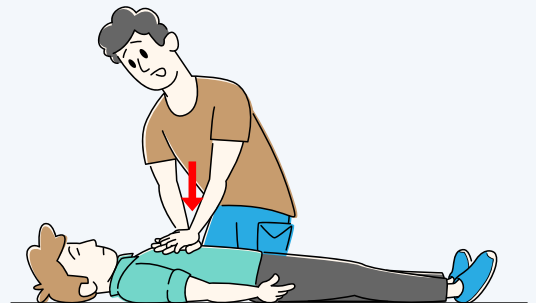
Recuerda los tres pasos fundamentales (C-A-B)

La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) utiliza las letras C-A-B para ayudar a las personas a recordar el orden en que se deben hacer los pasos para la RCP.

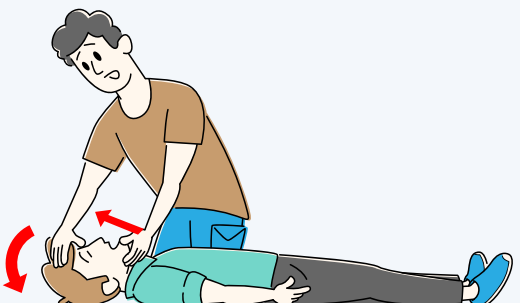
C: compresiones (en inglés "compressions")

A: vía respiratoria (en inglés "airway")

B: respiración (en inglés "breathing")



Compresiones en el pecho



Abrir la vía respiratoria



Respiración de rescate

Compresiones

Las compresiones significan que usarás tus manos para presionar con fuerza y rápidamente de una manera específica sobre el pecho de la persona. Las compresiones son el paso más importante en la RCP. Sigue estos pasos para hacer compresiones de RCP:

- Acuesta a la persona de espalda sobre una superficie firme.
- Arrodíllate junto al cuello y los hombros de la persona.
- Coloca la parte inferior de la palma (base) de tu mano sobre el centro del pecho de la persona, entre los pezones.
- Coloca tu otra mano encima de la mano que está sobre el pecho. Mantén los codos estirados y coloca tus hombros directamente encima de tus manos.
- Presiona hacia abajo el pecho (comprime) al menos 2 pulgadas (5 centímetros), pero no más de 2,4 pulgadas (6 centímetros). Usa todo el peso de tu cuerpo (no solo tus brazos) cuando hagas compresiones.
- Presiona el pecho con firmeza a un ritmo de 100 a 120 compresiones por minuto. La Asociación Americana del Corazón sugiere hacer compresiones al ritmo de la canción "Stayin' Alive". Deja que el pecho vuelva a su posición (retracción) después de cada compresión.
- Si no estás capacitado en reanimación cardiopulmonar, continúa realizando compresiones en el pecho hasta que haya señales de movimiento o hasta que llegue el personal médico de emergencia. Si has recibido capacitación para hacer RCP, abre las vías respiratorias y proporciona respiración de rescate.



Vías respiratorias: abre las vías respiratorias

Si estás capacitado en RCP y has realizado 30 compresiones del pecho, abre las vías respiratorias de la persona mediante la maniobra de inclinar la cabeza y levantar el mentón. Coloca la palma de tu mano sobre la frente de la persona e inclínale suavemente la cabeza hacia atrás. Luego, con la otra mano, levántalo suavemente el mentón hacia adelante para abrir las vías respiratorias.

Respiración: respira por la persona

La respiración de rescate puede ser boca a boca o boca a nariz, si la boca está gravemente lesionada o no se puede abrir. Las recomendaciones actuales sugieren hacer respiración de rescate usando un dispositivo con bolsa y mascarilla con un filtro de aire de alta eficiencia (HEPA).

Después de abrir las vías respiratorias (usando la maniobra de inclinarle la cabeza y levantarle el mentón), apriétale las fosas nasales para la respiración boca a boca y cubre la boca de la persona con la tuya, haciendo un sello.

RCP LACTANTES

- Revisar pulso a nivel braquial
- Realizar estímulo doloroso (Pegar palmadas en plantas de los pies)
- Si no tiene pulso y no responde, considerar realizar maniobra
- Comenzar con la reanimación
- Realizar 30 compresiones x 2 ventilaciones 100- 120 compresiones por minuto
- Las ventilaciones deben ser cubriendo nariz y boca
- Dedos deben quedar rectos sobre el esternón, entre las mamas.

Revisa el video de reanimación en lactantes



RCP PEDIÁTRICO

- Revisar pulso a nivel carotideo
- Realizar estímulo doloroso en tórax y movilizar
- Si no tiene pulso y no responde, considerar realizar maniobra RCP
- Comenzar con la reanimación
- Posicionar una mano en el centro del tórax
- Realizar 30 compresiones x 2 ventilaciones 100- 120 compresiones por minuto

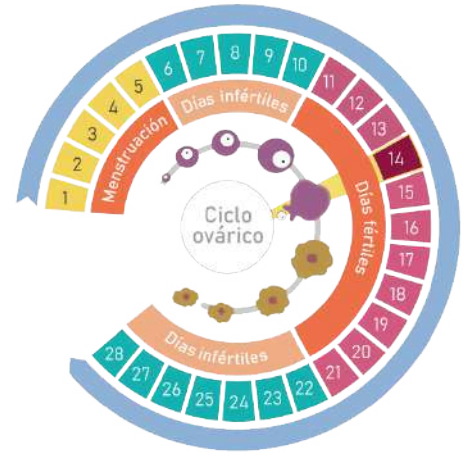
Revisa el video de reanimación pediátrica



SALUD DE LA MUJER

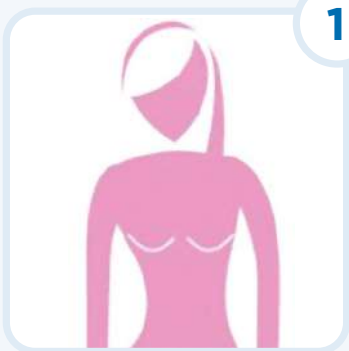
Ciclo menstrual

El ciclo menstrual corresponde al proceso completo que tiene lugar en la etapa reproductiva de las mujeres, englobando la menstruación y sus otras fases como la preovulatoria, ovulatoria y postovulatoria considerando los cambios neurohormonales además del sangrado como tal.



Autoexamen de mamas

Frente a un espejo



1 Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambio de color o si el pezón está desviado o hundido.



2 Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente. Inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.



3 Ahora observa los cambios pero con los brazos extendidos hacia arriba.



4 De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.



5 Efectúa todos los movimientos anteriores pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.



6 Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.

Cuando hacerse un PAP

El examen de papanicolaou es una prueba en la que se busca lesiones precancerosas del cuello del útero para así tratar a esa mujer e impedir que desarrolle un cáncer el día de mañana. Este consiste en extraer células del cuello uterino con una espátula y un cepillo, NO se realiza un corte en el cuello, así se obtienen células que se envían a un laboratorio para examinar bajo un microscopio.

Al realizar dicho examen a tiempo podemos detectar y tratar lesiones precancerosas antes de que se transformen en cáncer.

En general, las mujeres a partir de los 21 años comienzan a realizarse la prueba de papanicolaou. Lo habitual es que las mujeres de entre 21 y 65 años, realicen la prueba de papanicolaou cada tres años.

#HazteElPAP

HAZTE EL PAP

Detecta a tiempo el cáncer de cuello de útero

PAP ¿Qué es el Papanicolau?

Es un examen en que se obtienen células descamadas o sueltas del cuello uterino y permite detectar alteraciones o lesiones, antes que se transformen en un cáncer al cuello uterino.

¿Quiénes deben realizarse este examen?

Todas las mujeres entre 25 y 64 años, cada tres años, especialmente las mayores de 35 años y todas aquellas de otra edad con factores de riesgo.

¿Dónde hacerse el examen?

En tu Centro de Salud más cercano.
Recuerda que el PAP es parte del Examen de Medicina Preventiva.

¡NO ESPERES MÁS!

 **CHILE LO HACEMOS TODOS**

 Salud Responde Chile
 @Salud_Responde

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

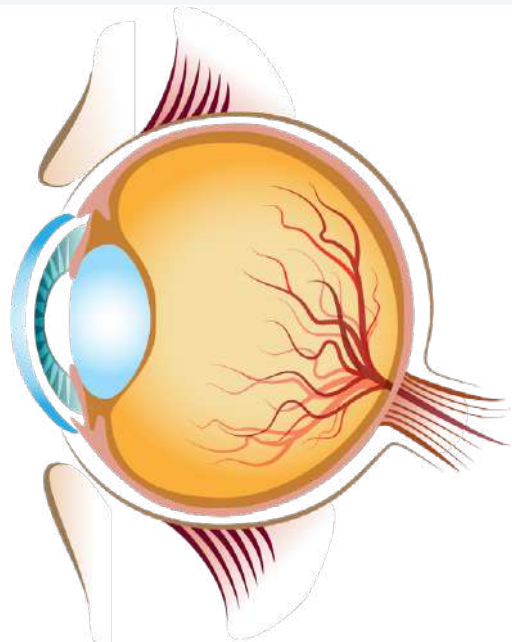
CONSEJOS PARA DETECTAR ALTERACIONES VISUALES EN INFANTES

Consejos:

1. No interrumpir la visual de los ojos, peinados, gorros o cualquier elemento que el niño(a) está utilizando, debe dejar despejada la zona orbitaria.
2. Todos los niños(as) se acercan bastante a ver pantallas (TV, tablet, etc) esta acción NO indica alteración visual.

Los estrabismos pueden ser en todas las direcciones, hacia la nariz, hacia la oreja, hacia arriba, hacia abajo o combinaciones de estos cuatro puntos. Los menores de 9 años con estrabismo son beneficiados por GES, por lo tanto, es importante pesquisar las desviaciones oculares mucho antes, ejemplo: 4 años.

3. Cuando los familiares cercanos usan lentes permanentes (No de lectura, presbicia) es muy probable que el niño o niña tenga probabilidad de usarlos también.
4. El fruncir el ceño, cefalea zona frontal al finalizar el día, posicionar la cabeza lateralizándola, dificultad en juegos de destreza al coordinar ojo-mano ejemplo: encestar pelota de básquet o reventar burbujas. Son síntomas de dificultad de visión binocular.



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS INFANTO JUVENILES (PAP)

¿Qué es un PAP infantil?

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) es una técnica que contiene un conjunto de aptitudes y competencias que permiten que las personas que trabajan con niños/as y adolescentes puedan reducir la angustia que sufren ellos debido a diferentes circunstancias catastróficas como: desastres naturales, conflictos, violencia, abuso, abandono y otras crisis. Es un método sencillo para prestar apoyo en situaciones de mucha inquietud y potenciaría el desarrollo adaptativo de los niños y niñas en momentos críticos. Estos se pueden aplicar durante una situación de emergencia o crisis o justo después de haber pasado el momento de crisis. Cualquier persona puede hacer P.A.P si está capacitada, independiente de su profesionalidad.

No todos los niños necesitan este apoyo. Al igual que los adultos, hay niño/niñas que sobrellevan bien estas situaciones de estrés o experiencias difíciles. Se le debe prestar esta ayuda a aquellos que identifiquemos que se encuentran en estado de angustia debido a una crisis o catástrofe.



Principios de acción en el proceso de PAP-Infantojuvenil



En primeros auxilios psicológicos existen tres principios fundamentales de acción que se deben aplicar al prestar los primeros auxilios psicológicos a los niños, niñas y adultos. Estos son observar, escuchar y conectar”.

Observar

El primer principio de acción es observar, el cual tiene tres componentes principales. Primero es verificar la seguridad, estando atento y consciente de los peligros potenciales en el entorno como conflictos, carreteras dañadas, edificios inestables, incendios e inundaciones. También se debe investigar si su seguridad corre peligro, si siente que no es seguro, deben encontrar otras maneras de ofrecer apoyo a los niños. La segunda acción es buscar a los niños con necesidades básicas obvias. Y como tercera acción consiste en buscar a niños, padres y madres o cuidadores con reacciones de estrés agudo.

Escuchar

El segundo principio es escuchar, que se compone de dos componentes principales. El primero es acercarse a los niños, padres, madres o cuidadores que pueden necesitar su apoyo. Una parte del contacto inicial con el niño y familia en angustia es preguntarles acerca de sus necesidades y preocupaciones. Sin embargo, tener presente que las personas que están muy afligidas les puede resultar difícil explicar claramente lo que necesitan.

La segunda acción de este principio es escuchar a los niños, padres, madres o cuidadores y ayudarlos a sentirse tranquilos:

- Manteniéndose cerca al niño/niña y padre o cuidador.
- Escuchándolos si quieren hablar sobre lo sucedido.
- No presionar a nadie a hablar si no quiere”

Conectar

Por último, el principio de conectar consta de cuatro componentes. El primero es ayudar a los niños, padres y madres o cuidadoras a satisfacer sus necesidades básicas y específicas como: las necesidades básicas (comida, agua, refugio y saneamiento) y necesidades específicas como atención de salud, ropa, tazas y biberones para alimentar a los niños y niñas pequeños, etc.

Tratar de conectar con lugares o personas que puedan satisfacer estas necesidades. Siempre dar seguimiento cuando han prometido apoyar a un niño o niña y sus padres y madres o cuidadores.

También deben ofrecer información. Ya que uno de los aspectos más alarmantes de los acontecimientos estresantes es la preocupación e inquietud por su propia seguridad y bienestar y las de las otras personas por lo que se preocupa. Es probable que los niños y sus padres y madres o cuidadores quieran recibir información sobre:

- El suceso.
- Los seres queridos u otras personas afectadas.
- Su seguridad.
- Sus derechos.
- Como acceder a los servicios y cosas que necesitan.

Al proporcionar información a los niños y sus familias, deben: Explicar la fuente de la información que está suministrando y su fiabilidad. Se debe hablar sólo de lo que se sabe, ni inventar información ni ofrecer falsas garantías. Además de entregar mensajes sencillos y exactos, repetirlos para que estén seguros de que las personas comprendan la información.

La última acción es conectar a los niños con sus familias y ponerlos en contacto con el apoyo social. Uno de los determinantes más importantes de cómo hace frente un niño/a a un hecho estresante es si el niño fue separado o ha perdido a sus padres o cuidadores. Ayudar a un niño a reunirse con su familia puede ser una de las acciones más importantes de los primeros auxilios psicológicos para niños. Si el niño/niña está solo y no es posible reunirlo con los miembros de su familia, sigan todos los protocolos necesarios para conectar al niño/niña con una organización o persona que asuma la responsabilidad por el menor.

Técnicas de contención

- 4x4x4: Respirar en cuatro tiempos, contener, exhalar y aguantar en cuatro tiempos. Se recomienda hacerlo en conjunto.
- Soplar pelotitas: Enrollar dos pelotitas de papel pequeñas y en una mesa hacer una carrera soplándolas, puedes acompañarlo en el juego y poner obstáculos en la mesa.
- Soplar burbujas o globos: Es recomendable soplar burbujas y globos ya que así, la respiración profunda y prolongada relaja a la vez que se distrae con los colores de ellas. Se recomienda explicar como se respira.
- Saltar: Saltar soltando los brazos, saltar como animales, etc. Se puede hacer en grupo así se ríen entre ellos.
- Rincón de la calma: Un pequeño espacio en un rincón, sin mucho ruido y más privado hará más placentera la relajación, contar un cuento, escuchar música relajante, colorear, dibujar, pueden ser buenas actividades que complementen el espacio.
- Apretar y aflojar: Tensionar y aflojar los músculos es efectivo para la relajación mental y muscular. Crear historias es una forma más entretenida para practicarla en niños, por ejemplo: imaginar que el estómago es un globo y debes inflarlo a más no poder, después desinflarlo por la boca.

Antes de hacer el PAP debes recordar que:

1. Recordar: hacer el procedimiento en un lugar seguro, respetar la confiabilidad de lo que se converse en el proceso, conocer las redes de apoyo más cercanas a la institución o de uso público.
2. Pedir permiso a los padres del niño/a para realizar el PAP Infantojuvenil y estar acompañados de ellos (pueden ayudar a tranquilizar al niño/niña)
3. Respetar la confiabilidad para que los niños/niñas se sientan seguros, puedan admitir el estrés y recibir un trato respetuoso y digno.
4. Ofrecer un lugar seguro, libre de distracciones donde el niño pueda expresar su angustia. Si usted durante la sesión ve que el niño está muy estresado, aplicar la técnica de relajación "4x4x4", si aún así no se calma o disminuye el estrés, deberá ser derivado a psicólogo porque puede que haya alguna patología psicológica de base no identificada.
5. Buscar REDES DE APOYO que puedan ofrecer la satisfacción de necesidades básicas requeridas por los niños y/o padres. Estas pueden ser cercanas como: consultorios, municipalidad, etc. o también pueden ser privadas. Deben ser accesibles para los padres.

Bibliografía

- Manual de PAP taller para profesionales que trabajan con niñez. Save the Children.(2013). Noviembre. Dinamarca. <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/save-children-psychological-first-aid-training-manual-child-practitioners/>
- Max Palma Martínez. (2018). Manual Salva Una Vida. <http://www.salvaunavida.cl/wp-content/uploads/2018/09/Manual-de-Primeros-Auxilios-Salvaunavida-GRATIS.pdf>
- Villegas González, J., Villegas Arenas, O. A., & Villegas González, V. (2012). Semiología de los signos vitales: Una mirada novedosa a un problema vigente. Archivos de Medicina (Col), 12(2), 221-240



**Educar la mente la mente sin educar al corazón
no es educar en lo absoluto**



**La educación es el arma mas potente que puedes
usar para cambiar el mundo**



ABRAZANDO TU SALUD

Manual de primeros auxilios



Facultad de
Ciencias de la Salud
Escuela de Salud

2023