

Primeros **auxilios psicológicos (I)**

Buenas prácticas en la atención a víctimas:

- **Atención exclusiva:** Centra tu atención en atenderla.
- **Escucha activa:** Muestra interés en su relato, evita interrumpir y muestra empatía.
- **Tolera el silencio:** Respeta sus tiempos, no la fuerces a hablar.
- **Actitud acogedora:** Trata de hacer que se sienta cómoda (dentro de lo posible).
- **Evita juzgar o investigar lo ocurrido:** Tú papel es acompañar, no hagas juicios de valor ni demasiadas preguntas sobre lo ocurrido.
- **Normaliza sus sentimientos:** Dadas las circunstancias, cualquier emoción es aceptable.



Lehen **sorospen psikologikoak (I)**

Biktimentzako arretarako **jardunbide egokiak:**

- **Arreta eksklusiboa:** Zentra zaitez bera hartatzera.
- **Entzute aktiboa:** Interesa adierazi bere kontaezan, saihestu etetea eta enpatia adierazi.
- **Isiltasuna jasan:** Errespetatu bere denborak, ez behartu hitz egitera.
- **Jarrera abegitsua:** Saiatu eroso sentitzea (ahal den neurrian).
- **Sahiestu gertatutakoa epaitzea edo ikertzea:** Zure eginkizuna laguntzea da, ez egin balio epaiketak ezta galdera gehiegirik ere gertatutakoari buruz.
- **Normalizatu bere sentimenduak:** Inguruabarrak direla eta, edozein emozio onargarria da.

