

Primeros **auxilios psicológicos** (II)

Malas prácticas en la atención a víctimas:

- **Juzgar los hechos:** Recuerda siempre que tu rol es acompañar a la víctima, sin realizar ningún juicio.
- **Mantener un patrón preconcebido de ayuda:** Adapta la atención a las necesidades de cada persona.
- **Recetar sentimientos:** Evitar frases como “deberías estar...” .
- **Dar consejos:** Es mejor escuchar que aconsejar.
- **Evita comentarios del tipo “sé cómo te sientes:** Puedes decir “creo que en tu lugar yo también me sentiría así”.
- **Distraer a la víctima:** Permite que hable e integre lo vivido.



Lehen **sorospen psikologikoak** (II)

Biktimen arretarako **jardunbide desegokiak:**

- **Gertaerak epaitu:** Oroitu beti zure rola biktimari laguntzea dela, epaiketarik egin gabe.
- **Laguntzarako patroia aurrez pentsatua eduki:** Arreta egokitu pertsona bakoitzaren beharrei.
- **Sentimenduak errezetatu:** Saihestu holako esaldirik: “egon beharko zenuke...” .
- **Aholkuak eman:** Hobe da entzutea aholkuak ematea baino.
- **Sahiestu “badakit nola sentitzen zaren” motako iruzkinak:** “uste dut zure lekuan horrela sentituko nintzela” edota antzeko esaldiak erran diezaiokezu.
- **Biktima distraitea:** Bizitakoaz hitz egin eta integra dezala utzi.

