

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES



Con Técnicas
Psicosensoriales

Para víctimas
de trata de personas

Las múltiples violencias vividas por las mujeres y niñas en su línea de vida, que son llevadas al extremo en la trata de personas con fines de explotación sexual, requieren una comprensión del **trauma complejo** y herramientas que permitan una atención respetuosa y sin generar más daño a las víctimas.

HAVENING TECHNIQUE *

Han sido desarrolladas por los médicos Ronald y Steven Ruden (EE.UU), con bases neurocientíficas, diseñadas para ayudar a las personas a superar los problemas que sean consecuencia de una codificación traumática o estresante.

*
Para conocer más ingrese
al sitio web:
<https://www.havening.org/>

Fueron aplicadas en un hogar de protección de víctimas, evidenciando mayor confianza para iniciar intervención multimodal.



Equipo La
Colmena



In partnership with
Canada



¿CÓMO SE PUEDE APLICAR EL HAVENING TECHNIQUES?

El siguiente protocolo de atención en primeros auxilios emocionales, puede ser aplicado por profesionales que no estén relacionados con psicología. Lo importante es **validar el dolor y las emociones** de las personas.

01 Centrado y presente

Plena atención a la persona, no asumir que entiende o sabe (sin prejuicios), trate de replicar con las palabras de la persona, evitar pedir más información.

02 Aplicar unos movimientos

La técnica implica que la persona inicie y continúe uno de los siguientes movimientos:



Frotar las palmas de las manos.



Bajar manos de hombros a codos.



Acariciar rostro.

03 Establecer emoción o tensión

Se orienta a la persona, que desde su percepción, evalúe emoción o sentimiento, lo más práctico es decir de "cero a diez". En algunas personas es difícil nominar sus emociones, se puede realizar, a través de tensiones en el cuerpo.

04 Distraer para desensibilizar

Una vez reconocido el sentimiento o la tensión por parte de la persona, es importante saber distraer, que se puede realizar: repetir números, deletrear, cantar. Se recomienda 3 distracciones.

05 Evaluar según percepción de la persona

Realizadas las distracciones, se pide a la persona que recuerde la emoción o vuelva la atención a la parte del cuerpo que tiene la tensión y vuelva a evaluar "de cero a diez" pregunte que significa para ella.

06 Mensaje positivo-afirmativo

Teniendo un estado aceptado por la persona, con mayor bienestar, se hace el cierre con una frase, corta, sencilla y positiva, repitiendola por 3 veces, rítmicamente con la respiración.



Equipo La Colmena



In partnership with

Canada

