

Buenas prácticas tras un incidente

Asegúrate de estar en una **posición no amenazante**.

Siéntate a su lado, en lugar de colocarte frente a él

Comunica a la persona desde el principio **cuánto tiempo** tienes **disponible** para ella

Intenta **decir lo menos posible** especialmente si la persona todavía muestra signos de angustia y sobrecarga

Lo que pasó antes fue realmente importante. He guardado cinco minutos para escuchar si quieres hablar



Escucha y encuentra maneras de validar sentimientos y **generar seguridad**

Reconocer las emociones de la persona sin juzgarle

Puede que te preocupe que estemos disgustados

Todavía me importas

Puedo entender tu frustración

Esto puede dar miedo



Invita a la persona a continuar su línea de pensamiento **mientras escuchas**

Por favor, continua...

Uh, Uh ...

Ya veo....

Okey ...



Da a la persona **tiempo para procesar** lo que le estás diciendo

Es posible que tengas que esperar más de lo que te hace sentir cómodo/a, para que pueda procesar y responder

Inicia la conversación de manera comprensiva y **sin juicios de valor**

Quiero estar segura que tu estas bien

¿Te duele?

Usa apoyos para la comunicación Que ayuden a la persona, por ejemplo, pictos, esquemas...



Refleja lo que la persona está diciendo. Mantén el ritmo de la conversación, reconoce los sentimientos y **ayuda a la comprensión y expresión emocional**

Di cosas positivas que le tranquilicen y demuestren que te preocupas

Es importante que tu estes bien

He oído que las cosas estan siendo difíciles para ti

Has gestionado X realmente bien

Parece que estás sintiendo X ¿es eso cierto?



Termina la conversación con cosas positivas y tranquilizadoras

¿Cuál es tu plan para las próximas horas?

Lo que has dicho es importante. Seguiré pensando en maneras de ayudarte

Me alegro de que que hayamos hablado

