

## Cómo hacer conexiones con otro

### Cómo prestar apoyo social

Usted puede ayudar a los miembros de las familias y a sus amigos a afrontar el desastre pasando tiempo con ellos y escuchándoles cuidadosamente. La mayoría de las personas se recuperan de mejor forma cuando desarrollan relaciones con otros que se preocupan por ellos. Algunas personas eligen no hablar de sus experiencias mientras que otros necesitan comunicarlas. El hablar sobre lo sucedido durante el desastre puede ayudar a algunos a que los eventos no resulten tan abrumadores. Otros se pueden sentir mejor, simplemente al pasar tiempo con personas cercanas o con aquellas que les permiten sentirse aceptados, sin la necesidad de tener que hablar sobre lo sucedido. A continuación encontrará información sobre cómo proveer apoyo social a otras personas.

#### Razones por las cuales una persona pudiera evitar el apoyo social

- No saber lo que necesita
- No querer ser una carga para otros
- Tratar de evitar pensar o tener sentimientos relacionados con el evento
- Sentirse avergonzado o “débil”
- Dudar de que sea provechoso o de que los otros entiendan
- Suponer que otros le juzgarán o se sentirán decepcionados
- Miedo a perder el control
- Tratar de buscar ayuda y sentir que no estaba disponible
- No saber dónde buscar ayuda

#### Formas adecuadas de brindar apoyo

- Demuestre interés, atención y que a usted le importa.
- Demuestre respeto por las reacciones de la persona y su forma de manejar la adversidad.
- Hable sobre las reacciones esperadas durante un desastre y la manera saludable de manejarlas.
- Encuentre un lugar donde hablar y tiempo sin interrupciones.
- Reconozca que este tipo de estrés puede tomar tiempo en disiparse.
- Demuestre confianza en que la persona es capaz de recuperarse.
- No juzgue o tenga expectativas.
- Ayude a promover ideas nuevas y positivas para el manejo de reacciones
- Ofrézcase para hablar o para compartir su tiempo cuantas veces sea necesario.

## Comportamientos que interfieren con la prestación de ayuda

- Apresurarse a decirle a alguien que estará bien; o que debe “superar ya la situación y seguir adelante”
- Hablar sobre sus experiencias personales sin escuchar la historia de la otra persona
- Impedir que las personas hablen de lo que les molesta
- Actuar como si la persona es débil o está exagerando, pues no maneja la adversidad tan bien como usted
- Dar consejos sin escuchar las preocupaciones de las personas o sin preguntarles qué consideran conveniente para ellos
- Decirles que tienen suerte pues pudo haber sido peor

## Cuando su apoyo no es suficiente

- Comuníqueles que los expertos señalan que la evitación y el retraimiento probablemente aumenten la angustia; y que el apoyo social ayuda en la recuperación.
- Anime a la persona a participar en grupos de apoyo de personas que están atravesando por experiencias similares.
- Anime a la persona a que hable con un consejero, un líder religioso o con un profesional médico y ofrézcale acompañarlo.
- Solicite la cooperación de otras personas de su círculo social de modo que todos participen en la tarea de apoyar a la persona.