Conexión con los Demás
Brindando Apoyo Social

Puede ayudar a miembros familiares y amigos a enfrentar una situación de desastre, pasando tiempo con ellos y escuchándolos cuidadosamente. La mayoría de las personas logran una mejor recuperación cuando se sienten conectados con otras personas que se preocupan por ellos. Algunas personas deciden no hablar mucho de sus experiencias, y a otras les puede resultar necesario hablar sobre sus experiencias. Para algunos, hablar sobre cosas que sucedieron como consecuencia del desastre les puede ayudar a sentir que es menos abrumador. Para otros, simplemente pasar tiempo con personas de quienes se sienten cerca y por quienes se sienten aceptados, sin tener que hablar, les puede resultar mejor. Aquí figura información sobre cómo brindar ayuda social a otras personas.

Razones por las Cuales las Personas Pueden Evitar Recibir Ayuda Social

- No saber qué necesitan
- Sentirse avergonzados o “débiles”
- Sentir que perderán el control
- No querer ser un peso para los demás
- Dudar sobre si será útil, o que otros no los entenderán
- Haber intentado recibir ayuda y sentir que no la recibieron antes
- Querer evitar pensar o sentir algo en relación al hecho
- Sentir que los demás se sentirán decepcionados o que serán sentenciosos
- No saber dónde recibir ayuda

Cosas Buenas para Hacer al Recibir Apoyo

- Demostrar interés, atención y cuidado
- Buscar un espacio de tiempo y lugar sin interrupciones donde hablar
- Estar libre de expectativas o juicios
- Demostrar respeto por las reacciones individuales y formas de superar un problema
- Reconocer que resolver este tipo de estrés puede llevar tiempo
- Ayudar a hacer una lluvia de ideas para tratar con sus reacciones
- Hablar sobre reacciones posibles a desastres, y cómo superar las mismas de forma saludable
- Creer que la persona es capaz de recuperarse
- Ofrecer hablar o pasar tiempo juntos tantas veces como sea necesario

Cosas que Interfieren al Brindar Apoyo

- Apresurarse en decir a alguien que él/ella estará bien o que simplemente “lo superarán”
- Discutir sus experiencias personales sin escuchar la historia de la otra persona
- Detener a la otra persona cuando nos esté contando qué le está molestando
- Actuar como si alguien fuese débil o si estuviera exagerando porque él o ella no supera la situación como usted
- Dar consejos sin escuchar las preocupaciones de la persona o preguntar a la persona qué funciona para él o ella
- Decirles que tuvieron suerte de que no fuera peor

Cuando Su Apoyo No Es Suficiente

- Permitir que la persona sepa que los expertos piensan que eludir la situación o retirarse probablemente incrementen la aflicción, y que el apoyo social ayuda a la recuperación
- Alentar a la persona a participar en un grupo de apoyo con otras personas con experiencias similares
- Alentar a la persona a hablar con un consejero, clero o médico profesional, y ofrecerse a acompañarlos
- Sume la ayuda de otras personas de su entorno social, de modo que todos participen en el apoyo de la persona