

ESTRATEGIAS PARA DAR APOYO

Los seres humanos reaccionamos de distintas maneras ante situaciones difíciles y estresantes como la muerte, la enfermedad, los desastres naturales, los robos, las crisis y los traumas. Usted puede ayudar a otras personas a hacer frente a sus reacciones. Su preocupación sincera puede ayudar a alguien más a volver, en lo posible, a la normalidad. Éstos son algunos ejemplos de estrategias para dar apoyo.

- > Aprenda a escuchar.
- > Pregunte con respeto.
- > Permita que la persona vuelva a contarle la situación cuantas veces quiera.
- > No diga: "Sé cómo te sientes."
- > Los periodos de silencio pueden ser sanadores.
- > No personalice las respuestas emocionales de la otra persona.
- > No use eufemismos.
- > No dé por hecho que las creencias de otra persona son las mismas que las suyas.
- > Cuide de usted mismo.
- > Pasen tiempo juntos haciendo algo agradable.
- > Deje que la persona llore y ría.
- > No trate de componer la situación.
- > Sea paciente.
- > Sea sincero.
- > Proporcione un ambiente seguro.
- > Ofrezca su compañía aun si no la aceptan.
- > Baje sus expectativas por un tiempo.
- > Fomente la actividad física.
- > Infórmese acerca de reacciones al estrés como:
 - dificultad para concentrarse
 - retraimiento
 - tristeza
 - sentimiento de culpa
 - enojo
 - frustración
- > Reconozca sus propias reacciones, especialmente el sentido de culpabilidad porque usted no ha pasado por lo mismo.
- > Recomiende el empleo de servicios profesionales.

Si usted o un ser querido siente que necesita asesoramiento o consejería profesional, llámenos...



New Leaf wellness center 

(915) 313 - 4114

10921 Pellicano Suite 110, El Paso Texas 79935

newleafwc.com | @NewLeafWC | hey noe.com | @hey noe02

