

Cómo buscar apoyo social

El contacto con otros puede ayudar a reducir la sensación de angustia.

Los niños y los adolescentes se pueden beneficiar al pasar un tiempo con compañeros de edad similar

Las conexiones pueden ser con la familia, amigos u otros que están afrontando el mismo evento traumático.

Cómo hacer conexiones con otros

Opciones de apoyo social

- Cónyuge/compañero o padres
- Miembro de confianza de la familia
- Amigo cercano
- Representante religioso
- Doctor o enfermero
- Consejero de casos de crisis/escolar u otro consejero
- Grupo de apoyo
- Compañero de trabajo/maestro/entrenador
- Mascota

Lo que debe hacer:

- Decidir con cuidado con quién va a hablar.
- Decidir con tiempo de qué quiere hablar.
- Escoger el momento y el lugar correcto.
- Comenzar hablando de cosas prácticas.
- Hacer saber a los demás que usted necesita hablar o sólo pasar tiempo con ellos.
- Hablar de pensamientos y sentimientos dolorosos cuando esté preparado para hacerlo.
- Preguntar a los demás si es un buen momento para hablar.
- Decir a los demás que usted aprecia el que ellos le escuchen.
- Decir a los demás qué necesita o cómo pueden ayudarle—lo más que le ayudaría en ese momento.

Lo que no debe hacer:

- Mantenerse callado porque no quiere disgustar a los demás
- Mantenerse callado porque está preocupado de convertirse en una carga para los demás
- Dar por hecho que los demás no quieren escucharlo
- Esperar hasta tener tanto estrés o fatiga que no podrá beneficiarse de la ayuda

Formas de hacer la conexión

- Llamar a amigos o familiares por teléfono
- Aumentar el contacto con conocidos y amigos existentes
- Renovar o comenzar la participación en un grupo religioso
- Participar en un grupo de apoyo
- Participar en las actividades de recuperación de la comunidad o de la escuela

