

Cómo Brindar Apoyo Después de una Catástrofe



Lo que hay que Saber

Ser un buen amigo de alguien que ha estado expuesto a una catástrofe o a la muerte de un ser querido implica empatía, paciencia, persistencia y disposición para escuchar y estar disponible cuando el amigo o el ser querido lo necesitan. Tal vez necesite hablar o recibir apoyo inmediato o tal vez no quiera hablar durante meses o años. Trate de estar atento, de escuchar y de detectar los indicios para saber cuándo y dónde puede dar el tipo de apoyo más reconfortante. El estrés traumático y la pérdida, a diferencia del estrés habitual, pueden afectar a una persona durante años o incluso décadas. Cuando una persona reacciona a un recordatorio, sin importar cuánto tiempo después del acontecimiento suceda, necesitará paciencia y empatía. Es como la diferencia entre tener un músculo tenso que responde bien a la elongación y al ejercicio (“volver al ruedo”) y un cartilago desgarrado que necesita apoyo y refuerzo durante un tiempo antes de poder estirarse de nuevo (empatía, comprensión, tiempo para sanar).

Lo que se Puede Hacer

- **Infórmese.** Los consejos que podamos dar como respuesta al estrés común tal vez no sirvan en estas situaciones. Por ejemplo, podemos decir que siga con su vida, que vuelva al ruedo y que siga adelante o podemos tratar de animar a la otra persona. con esta estrategia, una persona que ha vivido una catástrofe o la muerte se siente avergonzada, cree que todavía recibe un impacto negativo o que usted no entiende la naturaleza de la tragedia.
- **Sea paciente.** Sea tolerante a las reacciones de estrés o a las emociones fuertes y siga siendo empático a medida que pasa el tiempo.
- **Sea comprensivo.** Si su amigo o ser querido quiere hablar, escuche atentamente, apoye, tranquilice y acepte. Trate de entender lo mejor que pueda, reflexione sobre lo que escuchó y muestre empatía (trate de apreciar lo difícil que debe haber sido y que es).
- **Haga preguntas.** Si no sabe qué decir o hacer como respuesta a lo que le cuenta su amigo, puede manifestarle que quiere ayudar pero que no sabe cómo. Pregunte qué necesita. Adáptese a las necesidades, capacidades y deseos de su amigo o ser querido.
- **Sea realista.** Si se da cuenta de que no es la mejor persona para apoyar por algún motivo, derive a la otra persona a un programa de apoyo social que sea más útil.
- **Sea persistente.** Busque cómo comunicarse con la otra persona, aunque esté no mantenga contacto con los demás.
- **Ayude en las necesidades prácticas.** Resuelva los problemas de forma creativa y ayude en las necesidades prácticas.
- **Entienda el impacto de los factores desencadenantes.** Debe entender que hay muchos recordatorios que pueden despertar reacciones en su amigo o ser querido, aun mucho tiempo después de la catástrofe. Si la otra persona reacciona ante un recordatorio, sea comprensivo, apóyela y dígame que no hay un límite de tiempo para reaccionar ni en su predisposición para ayudar.
- **Honre al difunto.** Si su amigo o ser querido está en duelo por la muerte de un ser querido, aliente el recuerdo positivo del difunto y honre la importancia de la relación. También puede participar en rituales o tradiciones culturales.
- **Incentive el autocuidado.** Aliente a su amigo o ser querido para que se distraiga de la pena y haga actividades de autocuidado, por ejemplo, relajación, ejercicio físico y mejorar los hábitos de sueño.
- **Apoye buscando ayuda.** Sugiera una consulta a un médico o a un psicólogo si su amigo o ser querido tiene una angustia importante o dificultad para mantener la vida diaria al cabo de varios meses.
- **Cúidese.** Busque cómo cuidarse usted mismo si lo afectan las reacciones de su amigo o de su ser querido.