

Guía Para Ayudar Después de un Trauma

Entonces, Te Gustaría Ayudar...

Los traumas son eventos que cambian la vida. Las personas que conoces y que quieres ayudar experimentarán respuestas normales ante un trauma, que pueden ser confusas y estresantes.

A continuación encontrarás una guía de maneras de apoyar y ayudar a alguien que ha sufrido un evento traumático:

- Muéstrate presente y disponible.
- Invítales a compartir lo que pasó pero sin presionar.
- Escucha atentamente sin ofrecer soluciones, consejos o “arreglos rápidos”.
- Déjalos hablar todo lo que sea necesario (aun cuando ya lo hayas escuchado anteriormente).
- Ayúdales a establecer una rutina, pequeñas metas y relacionarse con otros.
- Permíteles expresar sus temores y enojo sin emitir juicios.
- Permíteles hacer preguntas espirituales sin sentir la necesidad de dar una respuesta a todo (si no la tienes).
- Estudia sobre reacciones traumáticas.
- Provee de retroalimentación con amor cuando la persona está fuera de la realidad, tiene comportamientos riesgosos, está tomando decisiones poco sabias, o no se está cuidando lo suficiente.
- Ponte como un escudo entre la víctima y aquellos que sólo tienen curiosidad o no pueden ofrecer una ayuda genuina (aun cuando sea sincera).
- Usa frases como “A mí me pasó algo similar y me sentí...”
- Es mejor preguntar: “¿Cómo te está afectando esto?” que decirle a la persona con trauma: “Sé cómo te sientes”.
- Resiste a la tentación de decir, “Si me hubiera pasado a mí yo hubiera...” o “Yo nunca hubiera hecho eso...”
- Da esperanza, pero no des falsas promesas.
- Evita minimizar o dar poco valor a lo que ha sucedido.
- Evita espiritualizar la situación.

Finalmente, pide apoyo para ti. Es muy estresante y difícil ver sufrir a alguien que se estima. Puede que escuches detalles traumáticos que se te queden grabados, así que asegúrese de tener un buen apoyo y plan de cuidado para ti.

Fuente: MMCT (mmctintl@aol.com) 1999