

Apoyando a los Demás en Momentos Difíciles

Todos lidiamos con eventos difíciles o estresantes a nuestra manera. Algunas personas pueden querer hablar abiertamente y recibir consuelo, mientras que otras pueden preferir estar solas y mantener su privacidad. Es importante recordar que no hay una forma “correcta” de sentir las emociones o de salir adelante durante momentos difíciles.

Las reacciones comunes en un momento difícil incluyen:

- ▶ Problemas para concentrarse en o para terminar tareas familiares
- ▶ Molestarse por las cosas pequeñas o por cómo están reaccionando otras personas
- ▶ Enfocarse en forma excesiva en el trabajo o en otras actividades
- ▶ Evitar estar solo o sola o alejarse de los demás
- ▶ Un aumento en la necesidad de sacar lo que está sintiendo o de hablar de sus preocupaciones
- ▶ Llanto, aumento de la sensibilidad o irritabilidad
- ▶ Sentirse abrumada o abrumado, impotente o sin esperanza

El instinto de “arreglar” un problema o de quitarle el dolor a alguien es una reacción humana normal. Sin embargo, no puedes cambiar lo que ya ha pasado ni controlar cómo se sienten los demás. En vez de eso, enfócate en mostrar tu apoyo y ayudar a la persona a salir adelante. Algunas acciones que pueden ayudar incluyen:

- ▶ Expresa preocupación con frases como:
 - “Siento mucho lo que ha pasado”

- “Estoy pensando en ti”
- “No sé qué decir”

- ▶ Ofrece ayuda práctica, como hacer diligencias, entregar comida o ayudar con el cuidado de los niños y niñas.
- ▶ Si la persona necesita hablar, escucha. Si prefiere no hablar y ser discreta o discreto, respeta su privacidad.
- ▶ Recuerda que estar simplemente presente puede ser reconfortante para algunas personas.
- ▶ Si la persona que está teniendo dificultades es un colega, ofrécele ayuda con las tareas laborales (cuando sea apropiado).
- ▶ Mantén tu propio autocuidado y establece buenos límites.
- ▶ Si haces un compromiso, cúmplelo.

Las acciones que sería mejor evitar incluyen:

- ▶ Hacer afirmaciones como:
 - “Sé cómo te sientes”
 - “Necesitas seguir con tu vida”
 - “No deberías sentirte...”
 - “Todo va a estar bien”
- ▶ Ten cuidado al expresar sentimientos religiosos no pedidos, ya que las creencias espirituales de la persona pueden ser diferentes a las tuyas.
- ▶ No ofrezcas ayuda o apoyo que no puedas dar de manera realista.
- ▶ Evita excluir a la persona de las actividades normales. Invítala como lo harías normalmente y deja que ella tome la decisión.

Asuntos de Vida está disponible para darte apoyo en momentos difíciles. Llama 24/7/365.

Llama gratis a Asuntos de Vida de Empathia en cualquier momento.

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Visita Asuntos de Vida en línea en **mylifematters.com**

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

