

## Entonces, Te Gustaría Ayudar ...

MMCT (mmct@mmct.org) 2014

Los traumas son eventos que cambian la vida. La persona que conoces y a quien quieres ayudar experimentará respuestas normales ante un trauma, que pueden ser confusas y estresantes (Ve el artículo titulado Reacciones y Síntomas Post-traumáticos comunes). A continuación encontrarás una guía con maneras de apoyar y ayudar a alguien que ha sufrido un evento traumático.

- Estar presente y disponible
- Invitarles a compartir lo que pasó pero sin presionar
- Escuchar atentamente sin ofrecer soluciones, consejos o "arreglo rápido"
- Dejarlos hablar todo lo que sea necesario (aun cuando ya lo hayas escuchado anteriormente)
- Ayudarles a establecer una rutina, pequeñas metas y relacionarse con otros
- Permitirles expresar sus temores y enojo sin emitir juicios
- Permitirles hacer preguntas espirituales sin sentir la necesidad de dar una respuesta (si no la tiene)
- Estudiar sobre reacciones traumáticas
- Proveer de retroalimentación con amor cuando la persona esta fuera de la realidad, tiene comportamientos riesgosos, está tomando decisiones poco sabias, o no se está cuidando lo suficiente.
- Ser un escudo entre la víctima y aquellos que solo tienen curiosidad o aquellos que no pueden ofrecer una ayuda genuina (aún cuando sea sincera)
- Usar frases como "A mí me pasó algo similar y me sentí \_\_\_\_\_"
- "¿Cómo te está afectando?" es mejor que decir "Sé como te sientes."
- Resistir la tentación de decir, "Si me hubiera pasado a mí yo hubiera..." o "Yo nunca hubiera hecho eso..."
- Dar esperanza, pero no de falsas promesas
- Evitar minimizar o dar poco valor a lo que ha sucedido
- Evitar espiritualizar la situación

Finalmente, pide apoyo para ti mismo. Es muy estresante y difícil ver sufrir a alguien a quien estimas. Puedes escuchar detalles traumáticos que se te quedan grabados. Asegúrese de tener un buen apoyo y plan de cuidado para usted.