

Cómo dar Apoyo Social en Seis Pasos



A veces quiere ayudar a alguien, pero sabe que es insensato encargarse de sus problemas. Puede ser útil pensar y decidir qué puede hacer para ayudar en verdad, sin dañar las conexiones que ya creó para usted y su familia. Aplique estos seis pasos para aprender a dar apoyo a otras personas:

1. **¿A qué tipo de problema se enfrenta la otra persona?**

Piense detenidamente en el tipo de problema al que se enfrenta la otra persona. ¿Se siente triste o desalentada? ¿Necesita ayuda para hacer algo, por ejemplo, reparar algo que está roto? ¿Necesita que alguien la ayude a limpiar algo o a hacer un trámite?

2. **¿Qué tipo de apoyo puedo dar para que sea útil?**

Piense en los tipos de apoyo que podría dar o lograr que se dé para ayudar a la persona. ¿Ayuda directamente a resolver el problema (por ejemplo, ayudar a llevar o arreglar algo)? ¿Ayuda a despejar la mente saliendo a caminar, ver una película o hacer algo juntos? Mientras piensa en esto, trate de no cargarse con más cosas de las que pueda manejar. Invite a otras personas con usted si el problema es difícil.

3. **Busque el momento apropiado.**

Como hablará sobre un tema importante para la persona, busque el momento en que pueda escucharlo (“¿Puedes hablar ahora?”).

4. **Busque el lugar y el espacio correctos.**

Fíjese que el lugar sea cómodo, seguro y privado. Para elegir un lugar conveniente, tenga en cuenta el tiempo de traslado de su amigo.

5. **Ofrezca ayuda.**

Una vez que encontró el momento correcto para hablar, dígame que se preocupa y que quisiera ayudar. No lo haga sentir incómodo diciendo que su amigo no enfrenta bien el asunto.

6. **Dé ayuda de forma comprensiva.**

Si la persona acepta recibir su apoyo, sea comprensivo. Preste atención al tipo de ayuda que le pide o que desea recibir y cuándo y cuánta ayuda quiere. Sea cordial: si la otra persona le agradece, diga “de nada”.