



The Stephan Center
Manual de Entrenamiento

Técnicas para apoyar a una persona afligida

- a) Escuchar activamente a la historia de la persona; proporcionar comentarios de apoyo
- b) Proporcionar la empatía con los comentarios correspondientes y afectos físicos
- c) Permitir a la persona tener las expresiones adecuadas de dolor: el llanto, el hablar de sus sentimientos, expresar sus sentimientos
- d) Apoyar las actividades que permiten a la persona a liberar las reacciones emocionales
 - * Dibujos
 - * Escribir acerca de la pérdida
 - * Participar en una actividad física, caminar, correr, saltar, lanzar objetos a un blanco
 - * Participar en una actividad independiente relajante, escuchar música, leer, ver televisión, descansar
- e) Apoyar a la persona en la toma de un plan para los próximos minutos, horas, días, semanas
- f) Ayudar a la persona en la identificación de sus necesidades, inmediatas, a corto y largo plazo
- g) Ayudar a la persona en la identificación de medidas que cumplen una o dos necesidades inmediatas
- h) Ayudar a la persona en la identificación de otras personas de apoyo a quienes puedan llamar (círculo de apoyo)
- i) Hacer arreglos para regresar de nuevo con la persona en el día / lugar designado
- j) Repetir los pasos según sean necesarios

Recuerde: La importancia de la pérdida de la persona, edad de la persona, su estado emocional y habilidades de afrontamiento, contribuirán a la intensidad de su dolor y a prolongar la duración del luto.