

¿Qué tipo de apoyo necesito?

INTRODUCCIÓN

Las personas en tu vida a menudo quieren ofrecer su ayuda, pero no saben cómo pueden ser útiles a menos que se los digas. Aunque al principio puedas sentirte vulnerable e incómodo, aprender a pedir ayuda es un aspecto importante de la autodefensa. Involucrar a tu familia, amigos y comunidades como apoyo te da más energía para dedicarla al cuidado de tu salud y a la búsqueda de un donante en vida. Intercambiar ideas para aclarar cómo las personas pueden ayudar facilita aceptar una oferta o solicitar apoyo.

IDEAS

Apoyo práctico: Piensa en qué tipo de apoyo práctico sería útil recibir. Este apoyo puede abarcar aspectos como:

- Hacer mandados
- Preparar comida
- Hacer tareas del hogar
- Manejar (ejemplo, “chofer”)
- Ir a citas médicas
- Cuidar a un niño o mascota

Apoyo emocional: Piense en el tipo de apoyo emocional que te gustaría recibir. El apoyo emocional puede incluir:

- Ser escuchado / escuchado auténticamente
- Pasar tiempo con alguien positivo
- Disponer de una “zona libre de juicios”
- Recibir validación emocional
- Recibir empatía (no simpatía)
- Recibir afecto físico (por ejemplo, un abrazo, un masaje en los hombros, un apretón de manos)

Apoyo comunitario: Piensa en cómo otras personas pueden ayudarte a compartir tu historia y tu necesidad de un riñón, o qué tipo de recursos te podrían ser útiles. Algunas maneras en que otras personas pueden apoyar tus esfuerzos comunitarios incluyen:

- Publicar tu historia en las redes sociales
- Aprovechar sus conexiones y/o recursos personales para ampliar tu alcance (por ejemplo, su cuñada trabaja para una empresa de vallas publicitarias, su amigo de la universidad escribe para un periódico, su vecino tiene una gran cantidad de seguidores en las redes sociales y podría estar dispuesto a compartir una publicación).
- Compartiendo tu historia a través de organizaciones, clubes, grupos, etc.
- Participar, organizar o facilitar actividades de divulgación en tu nombre (por ejemplo, conseguir un imán para su automóvil, repartir volantes, usar una camiseta, organizar una recaudación de fondos)

Intercambio de habilidades: Piensa en las habilidades que las personas de tu entorno tienen y que podrían ser útiles. Estas pueden ser específicas para las iniciativas de divulgación o más generales para afrontar la vida con una enfermedad crónica. Considera lo siguiente:

- Habilidades de redes sociales
- Habilidades para hablar y hacer presentaciones
- Habilidades de investigación
- Habilidades de escritura
- Habilidades de diseño gráfico o diseño web
- Habilidades de organización de eventos.

SE ESPECÍFICO

Ahora que has generado una lista del tipo de apoyo que te gustaría recibir, revisa la hoja de trabajo de Círculos de Apoyo completada e identifica a las personas que podrían brindar apoyo específico de tu listas de ideas.

CONSEJOS PARA ACEPTAR O SOLICITAR AYUDA

- **Aprovecha un "vale para otra ocasión".** Considera empezar contactando a alguien que te haya ofrecido ayuda en el pasado. Puede ser menos intimidante pedirle apoyo a alguien que ya te ha expresado su deseo de ayuda; ¡ya sabes que probablemente esté dispuesto a hacerlo!
- **Practicar reajustar o dejar ir las expectativas.** Muchos somos culpables de querer que las cosas se hagan de cierta manera, es decir, a nuestra manera, lo que nos ata a la mentalidad de "si quiero que algo se haga bien, tengo que hacerlo yo mismo". Esta mentalidad rígida no solo nos impide pedir ayuda, sino que también nos expone a perdernos grandes ideas y soluciones alternativas de otros. Cultivar poco a poco la mentalidad de "dos cabezas piensan mejor que una" puede ser muy beneficioso para aceptar ayuda.
- **Mantén la disposición de permitir que las personas elijan cómo pueden ayudar.** Quizás consideres que una persona de tu círculo de apoyo es idónea para una tarea específica, pero puede que no esté de acuerdo. Intenta ofrecer a los posibles ayudantes múltiples opciones o maneras de ayudar. Esto les permite elegir y participar en el apoyo que les resulte más cómodo.
- **Acepta la sinceridad y las buenas intenciones de los demás.** La gente pregunta si puede ayudar porque realmente quiere hacerlo. Hacer algo positivo y útil por alguien que te importa nos hace sentir bien.
- **Explora tu resistencia a aceptar o pedir ayuda.** ¿Qué hay detrás de eso? ¿Tu familia te enseñó a ser independiente y a salir adelante por ti mismo? ¿Existen emociones subyacentes como culpa, vergüenza o bochorno? ¿Temes ser una carga? ¿Te cuesta pasar de ser cuidador, ayudante o protector a ser alguien que necesita apoyo? Darte un espacio de reflexión para comprender mejor tus desafíos personales relacionados con aceptar o pedir ayuda puede brindarte perspectiva y estimular cambios perceptivos significativos. Algunas maneras de hacerlo incluyen: hablar abiertamente con un ser querido, escribir/escribir en un diario, buscar la orientación profesional de un consejero o trabajador social, o usar la expresión creativa como el arte.
- **Acepta la vulnerabilidad.** A veces, para obtener lo que necesitamos, tenemos que aceptar la incomodidad emocional. Pensar en el riesgo y el beneficio y hacer un poco de racionalización interna puede ayudar con esto... "Puede que me sienta ansioso y nervioso al pedirle a Natalie que me ayude a encontrar recetas aptas para la salud renal, pero esos sentimientos se desvanecerán rápidamente y los beneficios a largo plazo de comer mejor valdrán la pena".
- **Pedir ayuda no significa estar indefenso.** En nuestra sociedad, predominantemente individualista, es fácil olvidar que los humanos somos, de hecho, animales sociales. Estamos diseñados para vivir, amar y trabajar juntos, y para ayudarnos y apoyarnos mutuamente. Pedir ayuda no significa estar indefenso, incapaz, inadecuado o ser una carga. Significa que eres humano. Todos a veces necesitamos ayuda. Pedir apoyo requiere valentía y es una señal de fortaleza.