

APOYOS EXTERNOS

NOSOTROS SE LO EXPLICAMOS

cerebro*agil*.com

Muchas personas se guardan para sí mismas sus sentimientos y problemas, sin embargo, es muy importante compartirlos con otras personas. A veces no se hace por «no ser pesados, y estar siempre hablando de lo mismo», otras porque se considera que no es interesante para nadie, otras porque no ven la necesidad de hacerlo, etc.

Tener a alguien con quien compartir sentimientos y preocupaciones es una herramienta necesaria para aliviar la sobrecarga emocional. Esta persona puede ser una amistad, familia o profesionales.

Los grupos de apoyo sirven no sólo para informarse sobre la enfermedad y estrategias de intervención y resolución de problemas, sino también para compartir experiencias, normalizar sentimientos, emociones y pensamientos con otras personas que están pasando por la misma situación y que entenderán perfectamente por lo que usted está pasando. También le dará la oportunidad de compartir su propia experiencia y ayudar a otras personas, así como establecer nuevas relaciones y amistades.

Recuerde:

Aprenda a solicitar y recibir ayuda; no rechace la ayuda que el grupo de apoyo puede proporcionarle.



PAUTAS PARA
FAMILIARES Y
CUIDADORES