

Da lo mejor de tí...

Las miradas son parte de la vida

Antes de una quemadura, solíamos ir de compras, ir al cine e inclusive visitar los centros comerciales de forma anónima. La vida cambia de forma abrupta cuando sufrimos una quemadura. Después de ser dados de alta, dondequiera que vallamos de repente recibimos mucha atención no deseada. Esto puede ser abrumador para nosotros y para nuestras familias.

Antes y después de ser dados de alta, los pacientes y familiares necesitamos un “asesor” quien converse abiertamente la forma en que ahora seremos vistos por la gente. Nuestras ideas y sentimientos pueden crear todo tipo de especulaciones acerca del motivo por el cual la gente se nos queda viendo. Es una realidad de la vida el saber que el lucir de manera distinta llama la atención. Los pacientes y las familias deben recordar que es parte de la naturaleza humana el quedarse viendo a las personas que lucen diferentes. Nosotros volteamos a ver a las personas sordas que hablan por medio de señas, personas en sillas de ruedas, personas que visten con sus trajes regionales, y personas que tienen una postura distinta por cualquier tipo de incapacidad física. Las personas con frecuencia vuelven a ver por curiosidad o por que les importa, y otros miran por rudeza. No podemos cambiar al público y sus reacciones hacia las personas con quemaduras, pero debemos tomar responsabilidad por nuestras reacciones hacia las miradas.

Parece que el problema mayor hacia las miradas es el significado y la importancia que las personas le dan. El significado y la importancia vienen directamente de nuestros pensamientos. La experiencia que sentimos cuando se nos quedan viendo esta simbolizada por nuestros pensamientos que surgen al momento. Nuestros pensamientos producen sentimientos que originan nuestro comportamiento. Tenemos la tendencia de pensar que tanto otras personas y sucesos influyen en nuestra forma de sentirnos. Pero en realidad no son las circunstancias las que influyen en determinar nuestra experiencia, sino lo que nosotros pensamos al respecto. Existen dos dimensiones de experiencias humanas: lo que sucede en la vida y lo que nosotros hacemos de ella. Las personas dan poder sobre sus vidas a personas que ni siquiera conocen y probablemente nunca vean de nuevo. El otorgar a extraños el poder de robar nuestro gozo de vivir es hacerles más importantes que nosotros mismos.

Usualmente se nos quedan viendo cuando estamos esperando en línea, cuando estamos sentados en un restaurante y cuando caminamos entre muchedumbres. Estas actividades suelen parecer raras y espantosas al principio. Hasta que nos sentimos más cómodos y confiados; el llevar a un familiar o amigo puede aliviar la ansiedad.

El enfocarnos constantemente en si las personas se nos quedan viendo o no, lo único que hace es sentirnos victimas en vez de estar presente en el momento. La persona que esta envuelta en su vida y no se enfoca en las miradas a la larga disfrutara mas la jornada.

“La Herramienta” para lidiar con las miradas

Cuando alguien se ve fijamente, la manera más rápida y sencilla para evitar el momento difícil es hacer lo siguiente:

Utilice el manual de “STEPS”.

Pongase en pie derecho, mire a la persona en los ojos, sonría y diga, “¿Hola como esta? o diga “¿Hola, bonito día, no?, o cualquier otro tipo de frase agradable.

La persona que se le quedo viendo generalmente le responderá de manera igualmente agradable; la mirada termina y al sonreír y hablar con la persona usted cambia la “vibra” de la interacción y la persona lo mira como eso, una persona en vez de enfocarse en su quemadura.

©Barbara Kammerer Quayle, M.A.

Traducción en español hecha por Susi Lopez.



Contact us for more information: 1835 R W Berends Dr. SW, Grand Rapids, MI 49519-4955
(616) 458-2773 FAX (616) 458-2831 (800) 888-2876 www.phoenix-society.org

S-T-E-P-S

Hacia La Confianza y Conforte social

S-T-E-P-S es una “herramienta” simple y sencilla para cualquier persona afectada por una lesión de quemadura, cuándo nos enfrentamos a extraños o cuando entramos a una nueva situación social o de trabajo, o simplemente cuando vamos a lugares públicos. Nosotros podemos influenciar la forma en que la gente responda hacia nosotros. Al utilizar **S-T-E-P-S** diariamente, nosotros proyectamos confianza y enviamos a otros un mensaje de auto seguridad. Toma practica hasta que se convierte en algo fácil y autentico.

1. **Self talk** (La Auto comunicación)

lo que nosotros decimos y
Creemos de nosotros mismos.
Me amo y me auto acepto de la
manera que soy.
Soy como soy.
Conozco gente con facilidad y
me siento cómodo con ellos.
Lo puedo hacer.

2. **Tone of Voice** (El tono de voz)

Amable
Calido
Entusiasta

3. **Eye Contact** (Contacto visual)

MIRE a las personas hacia los
ojos -
Aunque sea por 3 segundo

4. **Posture** (Postura)

La cabeza en alto
El pecho levantado
Los hombros hacia atrás

5. **Smile** (Sonrisa)

Con confianza
Y sea accesible





Ensaye su Respuesta

La “herramienta” para contestar preguntas

El ensayar su respuesta es una “herramienta” útil para utilizar cuando las personas hacen preguntas. Tanto las personas con quemaduras y los miembros de familia a menudo se sienten extraños, molestos o apenados cuando personas extrañas les hacen preguntas acerca de sus quemaduras o lesiones.

Memorizar y escribir una respuesta de 3 frases hacia la pregunta inesperada es una “herramienta” que aumenta la confianza y confort social. Nosotros obtenemos control de las situaciones sociales y nos sentimos orgullosos al responder con calma, cortesía, gracia y calidez. Cuando practicamos **ESR** en frente de un espejo también nos ayuda a ganar aplomo y confianza.

Ejemplo:

“Me queme en un accidente automovilístico hace algunos años. Ahora estoy mucho mejor. “Gracias por preguntar” o “gracias por preocuparse”. Esto da la pauta final a la conversación.

Si la persona pide mas información y usted no desea hablar mas al respecto, con educación dígame, **“Es todo lo que puedo decir por ahora”; “estoy seguro que me entiende.”** Sonría con calidez y retirase.

Asegurase de utilizar su **S-T-E-P-S**

Self Talk (La Auto comunicación) –“Yo lo puedo manejar con facilidad y confianza.”

Hable con un **tone of voice** (tono de voz) amable.

Míreles hacia los **eyes** (ojos).

Posture (postura)- Mantengase firme.

Lleve consigo una **smile** (sonrisa).



Ensaye su Respuesta

La “herramienta” para contestar preguntas

Elabore su propia “Herramienta” de 3 Frases.

La primera frase dice: Como se quemó.

Ejemplo: “Me quemé en un incendio de casa hace unos meses.”

La segunda frase dice: Como estas ahora

Ejemplo: “Me voy mejorando día a día y sigo teniendo cirugías

La tercera frase: Concluye la conversación

Ejemplo: “Gracias por su interes” o “Gracias por preguntar.”

Recuerde: si la persona pide mas información y usted no desea mas conversar al respecto, con cortesía responda, “Es **todo lo que puedo decir por ahora**”; “**estoy seguro que me entiende.**” Sonría con calidez y retirase.

Asegurase de usar sus STEPS

Self Talk – (La Auto comunicación) –“Yo lo puedo manejar con facilidad y confianza.”

Hable con un **tone of voice** (tono de voz) amable

Míreles hacia los **eyes** (ojos)

Posture (postura) Mantengase firme

Muestre a las personas una

smile (sonrisa) calida y confidente