

MAS QUE SOBREVIVIR

CONSEJOS PARA AVANZAR



¿COMO DEBO USAR ESTA GUIA?

Esta guía fue creada para profesionales que trabajan en el cuidado de quemaduras, para los supervivientes de quemaduras y sus familiares. Proporciona ideas y guías para incrementar confianza social y control. Se puede enseñar o aprender por partes para dar ocasión para practicar y dominar.

PARA PROFESIONALES

Presentando guías de conducta 2

SECCION 1

P.A.S.O.S. 3

SECCION 2

Practique su Respeuesta (PS) 4-5

SECCION 3

Las miradas 6

SECCION 4

Cambiando el tema 7

PARA PROFESIONALES

PRESENTANDO GUIAS DE CONDUCTA



Un aspecto importante del cuidado del paciente es la vuelta a la sociedad y los posibles problemas para el paciente y sus familiares. Aparecen ejemplos de esto diariamente cuando le dan las medicinas, le ofrecen una merienda, o le llevan a la unidad de rayos equis, o por la tarde para evitar gente. Exponemos algunos ejemplos para que desarrollen su propio estilo.

LA CONVERSACION INICIAL

“Señor Brown, ya sabe que en pocos días le darán el alta. Me pregunto cómo se siente al volver a casa” (espere respuesta). Algunos pacientes encuentran que el salir del centro les da miedo. Para empezar, tiene que acostumbrarse a hacer más cosas por si mismo. El otro cambio es que se fijarán más en usted por sus quemaduras (vendas, prendas elásticas). Algunos preguntarán que le ha pasado, y otros le miraran fijamente... porque la mayoría de la gente no conoce a nadie que haya sufrido quemaduras y demuestran curiosidad o compasión. Tenemos unas guías para ayudarle en estas situaciones. ¿Le gustaría hablar de ellas ahora?”

P.A.S.O.S.

“Bob, cuando los pacientes salen del centro y empiezan a salir de casa, a veces se sienten incómodos por la atención que reciben de la gente. La manera en la que se comporten afectará como la gente responde. Por ejemplo, si hoy yo hubiera entrado con los hombros caídos, sin ningún contacto visual con Ud. y sin una sonrisa, tendríamos dificultades en comunicarnos porque te hubieras sentido incómodo con mi comportamiento. Tenemos una nueva guía llamada P.A.S.O.S que enseña ideas para proyectar confianza en si mismo. Quiero repasar la guía P.A.S.O.S ahora si le parece bien.”

PRACTIQUE SU RESPUESTA

“La señora Gómez pronto volverá a casa, y quiero que se prepare para salir en público de nuevo. Como mucha gente no sabe nada de lesiones de quemaduras, quizás se le acerquen y le hagan preguntas sobre sus lesiones. La gente no quiere ser mal educada, son curiosos y compasivos. A veces la gente se le acerca en el supermercado, paseando por el centro comercial, o hasta en un restaurante. Quiero darle una guía para ayudarle con esas preguntas que se llama “Practique Sus Respuestas” o “PSR”. Sabemos que si los pacientes están preparados con solo 3 frases simples, se sienten más cómodos y no se asustan. ¿Le gustaría repasar las respuestas conmigo?”

GUIA PARA LAS MIRADAS

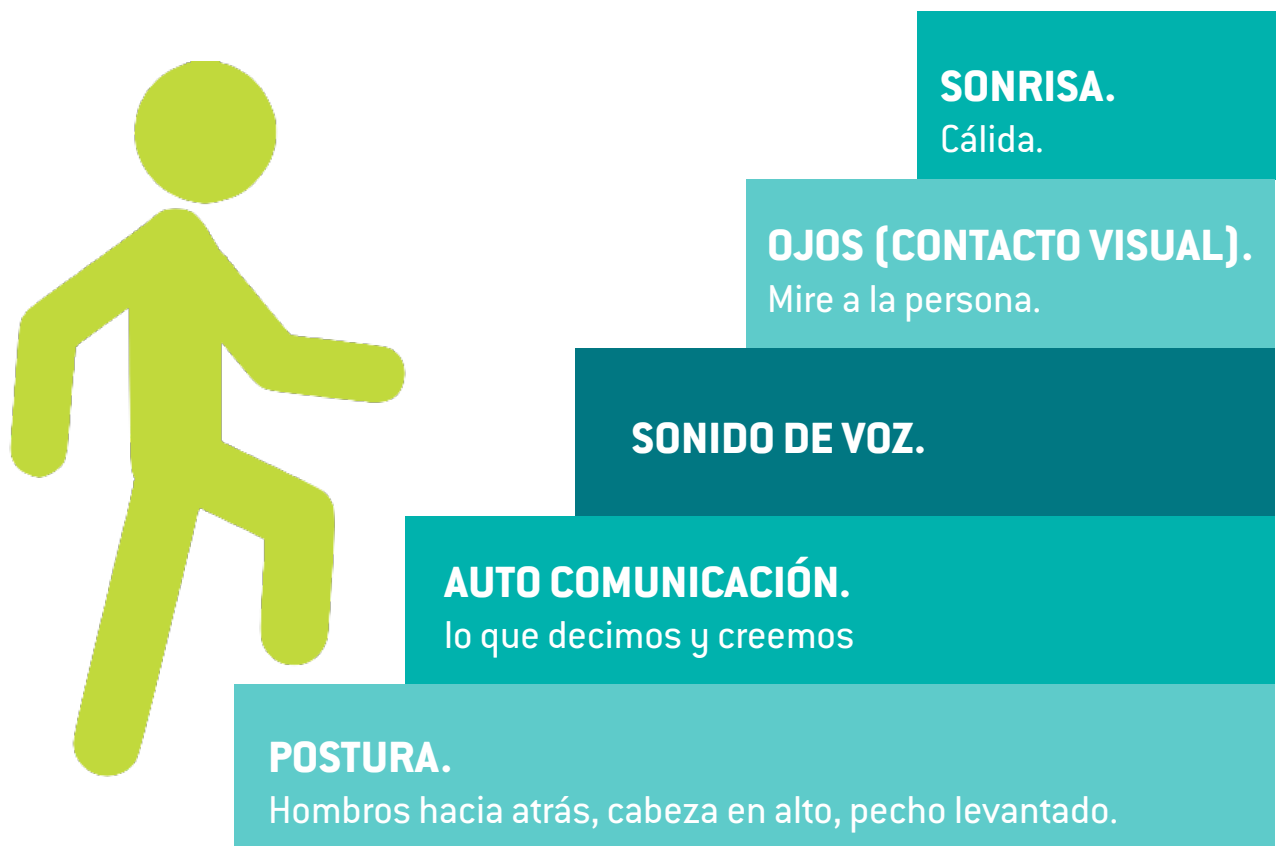
“Emma, cuando vaya a casa, es importante que vuelva a participar en sus actividades normales. Es importante para su recuperación total. Algunos en la comunidad no han visto a una persona con una quemadura. Pueden ser curiosos y le pueden mirar fijamente. No quieren ser mal educados. Queremos que esté preparada y que tenga una guía para poder manejar la situación cuando le miran. Le ayudará a tener más control en una situación social, sentirse más cómoda en cualquier situación, y no sentirse sorprendida. ¿Le gustaría que le enseñara la guía ahora?”

SECCION 1

P.A.S.O.S.



P.A.S.O.S. es una guía sencilla y efectiva para cualquier persona afectada por una lesión de quemadura. Cuando nos encontramos con personas desconocidas o cuando entramos en una nueva situación social o de escuela o trabajo, o simplemente cuando vamos a lugares públicos, podemos influenciar la forma en que la gente nos trate. Al utilizar PASOS proyectamos seguridad y damos a otros un mensaje de confianza en nosotros mismos.



- **Practique PASOS enfrente de un espejo**
Necesitará experiencia hasta que resulte auténtico, natural, parte de su vida diaria.
- **Imagínese ser productor de un anuncio de TV donde aparece usted.**
Utilice PASOS para proyectar una imagen de confianza y cómoda para su público. Tiene control total sobre la imagen que quiere que vea su público.

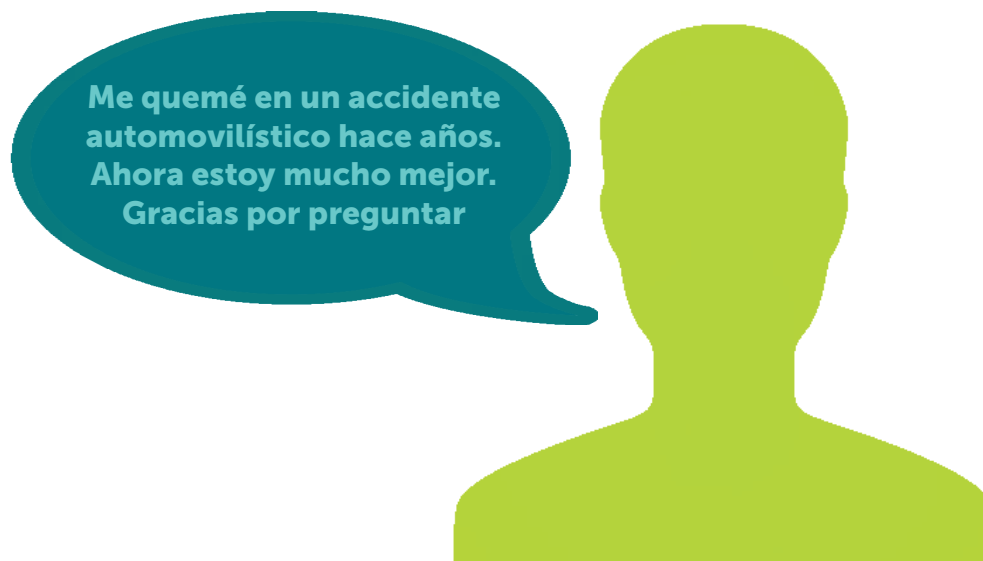
SECCION 2

PRACTIQUE SU RESPUESTA



PRACTIQUE SU RESPUESTA (PSR) es una guía útil para cuando le hacen preguntas. Tanto las personas con quemaduras o los familiares a menudo se sienten molestos, enojados, o apurados cuando personas desconocidas hacen preguntas sobre sus quemaduras o lesiones.

Memorice y escriba una respuesta de 3 frases. Esta guía aumenta su confianza y seguridad en si mismo cuando le hacen preguntas inesperadas. Usando PSR controlamos las situaciones sociales y nos sentimos orgullosos al responder con cortesía, respeto y calidez.



- **“Es todo lo que quiero decir hoy. Estoy seguro que me comprende.”**
Si la persona pide más información y usted no desea hablar más al respecto, respóndale de esta manera con educación, sonría con calidez, y retírese.
- **Practique PSR enfrente de un espejo.**
Asegúrese de utilizar PASOS: Postura, auto comunicación (puedo hacerlo fácilmente y con confianza), sonido de voz, ojos (mirada directa), sonrisa.

SECCION 2

PRACTIQUE SU RESPUESTA



Escriba su respuesta. Recuerde que si la persona pide más información y usted no desea conversar más al respecto, con cortesía responda "Es todo lo que quiero decir ahora, estoy seguro que me entiende." Sonría y retírese.

Me quemé en un incendio en casa.

Me quemé hace unos meses.

PRIMERA FRASE

Cómo se quemó o cuando se quemó.

Voy mejorando día a día y tendré más cirugías.

Estoy mejor ahora.

SEGUNDA FRASE

Cómo estás ahora.

Gracias por su interés.

Gracias por preguntar.

TERCERA FRASE

Concluya la conversación.



Sufrió una quemadura. No quiero hablar de ello ahora.

BAJO DE ENERGIA

Aprenda otra respuesta para cuando no quiera contestar.

SECCION 3

LAS MIRADAS FIJAS



LAS MIRADAS FIJAS SON PARTE DE LA VIDA

Antes de quemarse, probablemente fue de compras, al cine y de paseo por los centros comerciales de forma anónima. La vida cambia de forma abrupta cuando sufrimos una quemadura. Después de ser dados de alta del hospital, adondequiera que vayamos recibimos más atención de lo que queremos. Usando las recomendaciones de esta guía se puede ayudar a los supervivientes y a sus familiares a resolver estas situaciones.

Es una realidad de la vida que tener un aspecto diferente llama la atención. Nuestras ideas y experiencias nos pueden dar razón de porque las gente nos mira fijamente. Los pacientes y familiares deben recordar que es parte de la naturaleza humana el quedarse mirando a las personas con aspecto diferente. La gente mira fijamente por curiosidad o por preocupación, pero pocos lo hacen por descortesía.

Podemos hacernos responsables por nuestras reacciones hacia las miradas. No deje que le afecten personas que ni siquiera le conocen y que quizás nunca verá de nuevo. Esto hace que la gente desconocida sea más importante que uno mismo. El enfocarse continuamente en las personas que nos miran nos impide vivir en nuestro presente. El estar envuelto totalmente en nuestras vidas sin preocuparnos lo que otras personas piensan, aumenta la felicidad. Usando estas recomendaciones usted se sentirá más cómodo y seguro de si mismo cuando alguien le mire.

Usualmente se nos quedan mirando cuando estamos esperando en una cola, cuando estamos sentados en un restaurante y cuando caminamos entre multitudes. Estas actividades pueden parecer raras y temerosas al principio. Hasta que nos encontremos más cómodos y seguros, el estar acompañado de un familiar o amigo nos puede tranquilizar.

COMO REACCIONAR CUANDO LE MIREN

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

Levántese, mire a la persona, sonría y con confianza diga, "Hola, ¿cómo está?", o "Hola, bonito día ¿no?", o cualquier otro tipo de frase agradable.

La persona mirándole generalmente le responderá de manera igualmente agradable; dejara de mirarle. Al sonreír y hablar con la persona usted cambia la interacción y la otra persona le tratará como persona, en vez de centrarse en su quemadura.

SECCION 4

CAMBIANDO EL TEMA



EL ARTE DE CAMBIAR EL TEMA

Cambie la atención a otra cosa que no tenga que ver con su quemadura. Aprenda otros temas o distracciones que pueda memorizar y utilizar.

- “Que vestido tan bonito (camisa, abrigo. etc.) lleva puesto. ¿Lo compró aquí cerca?”
- “¿Compra por aquí a menudo?”
- “Hemos tenido un tiempo muy lindo (horrible) hoy, ¿no?”
- “Me gusta mucho este restaurante. ¿Y a tí?”
- “¿Qué tal esos Cowboys (Yankees, etc.)?”

PREPARE Y PRACTIQUE

Use estas situaciones o relate algo que le ha pasado a usted.

- Una mujer en el mercado le ve y comenta, “Oh, tuvo un accidente muy malo, ¿verdad?”
- Caminando hacia la escuela un niño comenta, “¡Te veo muy mal!”
- Esperando en la fila para pagar la cuenta en una tienda, una niña y su madre te miran continuamente.
- Un estudiante en su clase te pregunta ¿Qué te has hecho?
- En fila para abordar un autobús, un avión, o un tren, hay gente que se quedan mirándole por mucho tiempo.
- En un centro comercial alguien se acerca y le pregunta, “Oiga ¿qué le pasó?”
- Esperando en un centro médico, se da cuenta que muchos le miran.

¿QUE RESPUESTAS USARIA?