

Fortaleciendo nuestras Familias y Comunidades Inmigrantes: Estrategias para crear Grupos de Apoyo ante la Adversidad

Definiendo Apoyo Social

Tener apoyo social es esencial para tu salud y bienestar. Esto significa saber que puedes confiar en otros para que te ayuden por ejemplo a tomar decisiones importantes, a obtener acceso a los recursos que necesitas y/o para ofrecerte ayuda o consejo. El apoyo social puede venir de personas o grupo de personas con las que compartes experiencias similares. Tener apoyo social significa sentir que perteneces, que estás conectado a una comunidad y que eres aceptado. Tu red de apoyo puede estar integrada por activistas de tu comunidad, miembros de tu familia, amigos cercanos, tu pareja, tus mentores y/o tus compañeros de trabajo.

Apoyo Social y Estrés

El apoyo social es especialmente importante en momentos de estrés. El estrés sucede cuando te sientes abrumado por tus circunstancias o cuando te sientes en peligro. El estrés puede provenir de un cambio positivo, como mudarse a una nueva ciudad para ir a la escuela o por razones de trabajo, o de un cambio negativo, como la pérdida inesperada de un ser querido. Muchas personas en nuestra comunidad están sintiendo estrés por la incertidumbre y los cambios en las leyes de inmigración. Cada persona responde de manera diferente al estrés. El confiar en alguien a quien puedas recurrir es bueno para tu bienestar.

El Reto de Desarrollar Apoyo Social

Crear redes de apoyo en un lugar desconocido puede ser difícil para muchas personas. Las redes de apoyo social a menudo surgen naturalmente, y pueden incluir familiares, compañeros de la escuela, amigos del trabajo, miembros de la comunidad de fe, e incluso vecinos. En las familias indocumentadas y de estatus mixto, puede ser difícil establecer redes de apoyo debido a sentimientos justificados de desconfianza, acceso limitado a recursos necesarios, diferencias de idioma y poco tiempo libre para interactuar con otras personas.

En algunas familias inmigrantes, los padres y las personas al cuidado de los niños pueden encontrar que a sus hijos les resulta más fácil establecer redes de apoyo debido al contacto diario con otros en la escuela, así como por su habilidad bilingüe. El acceso que tienen los jóvenes representa una oportunidad para expandir redes, pero no siempre los padres y cuidadores estarán listos o puedan confiar en esas redes de apoyo externas. Sin redes de apoyo, las familias quedan más vulnerables a la tensión, malentendidos y/o sensación de estar aislado dentro de sus comunidades. Sin embargo, esto es algo que los líderes en la comunidad de inmigrantes indocumentados pueden atender para fomentar cambios positivos.

Diez consideraciones para Desarrollar Grupos de Apoyo Social

Las comunidades inmigrantes están en transición con mucha frecuencia: las personas crecen, aprenden y se transforman constantemente a medida que se relacionan con otras personas y con otros ambientes o lugares. Los grupos de apoyo social que reúnen a personas que comparten experiencias similares y que crean un ambiente seguro ayudan a fortalecer un sentido de comunidad. A continuación, encontrarás diez recomendaciones y preguntas que te ayudarán a planificar, conducir y reflexionar sobre como crear grupos de apoyo social.

Preparado por la NLPA y UWD por Michelle A. Silva, Melanie M. Domenech Rodríguez, German Cadenas, Luz Garcini, Alfonso Mercado, & Manuel Paris. Traducido por Frances Morales. Para mas información, por favor contacte michelle.silva@yale.edu

FASE 1: PLANIFICACIÓN	
1. Define cuidadosamente el propósito del grupo y cuida de ti mismo.	<p>¿Quiénes serán los participantes de tu grupo?</p> <p>¿Qué información quiero que los participantes tengan al finalizar la reunión del grupo?</p> <p>¿Qué puedo esperar de los miembros del grupo? y ¿qué pueden esperar los miembros del grupo de mí?</p> <p>¿Cómo sabré que el grupo funcionó bien?</p> <p>¿Cuán similar / diferente es mi experiencia a la de los participantes?</p> <p>¿Cómo estoy equilibrando el compromiso de organizar, pero también de sanar?</p> <p>¿Cómo puedo modelar la autocompasión?</p>
2. Aprende lo que es importante y cómodo.	<p>¿Qué es importante para el grupo?</p> <p>¿Quién puede informarme sobre las necesidades y preferencias del grupo?</p> <p>¿Cuáles podrían ser algunas de las barreras para unirse y participar en el grupo?</p>
3. Crea relaciones.	<p>¿Quiénes son mis aliados para construir este grupo?</p> <p>¿Qué tan preparadas están las organizaciones para recibir solicitudes de asistencia?</p> <p>¿Qué tan listo estoy para proporcionar a los miembros del grupo información de contacto para recursos útiles y de fácil acceso?</p>
4. Recluta facilitadores de grupo que conozcan a tu comunidad y sus necesidades.	<p>¿Qué características desearía en un facilitador grupal?</p> <p>¿Qué tipo de capacitación puede ofrecer mi organización u otras organizaciones para ayudarme a facilitar este grupo?</p> <p>¿Qué motiva a los facilitadores del grupo y qué tan listos están para compartir de la manera que sea más útil para los miembros del grupo?</p>
5. Desarrolla un proceso para referir a niveles más altos de atención.	<p>¿Qué tan preparado estoy para manejar una situación de crisis si surge?</p> <p>¿Qué información adicional o capacitación necesito para estar seguro y mantener a salvo a las personas del grupo?</p> <p>¿Cómo reconoceré si alguien se exalta por algo que se dice en el grupo y cómo puedo planificar el seguimiento?</p>
FASE 2: ACCIÓN	
6. Crea un espacio seguro durante tu grupo: desde el principio hasta el final.	<p>¿He sido claro sobre el propósito del grupo y mi papel como facilitador?</p> <p>¿Qué tan preparado me siento para manejar conversaciones emocionales en el grupo?</p> <p>¿Cómo conceptualizo el "espacio seguro"? y ¿cómo pretendo crearlo y mantenerlo?</p> <p>¿Qué entiende el grupo sobre privacidad y confidencialidad?</p> <p>¿Cómo me aseguraré de terminar con una nota positiva?</p>
7. Inicia la conversación y se paciente con el proceso.	<p>¿Qué puedo hacer para promover una conversación abierta entre todos los miembros del grupo?</p> <p>¿Qué tan cómodo me siento con el silencio en un proceso grupal?</p> <p>¿Qué se comunica con las palabras?</p> <p>¿Qué se comunica a través de gestos u otros comportamientos no verbales?</p> <p>¿Qué preguntas estoy listo para hacer para mantener la conversación fluida?</p>
8. Habla de las cosas difíciles, pero también afirma la vulnerabilidad y el valor.	<p>¿Qué tan cómodo me siento al señalar comportamientos o comentarios que podrían ser interpretados como irrespetuosos con el grupo?</p> <p>¿Qué considero que son ejemplos de fortaleza y resiliencia?</p> <p>¿Cómo puedo afirmar y validar la experiencia grupal?</p> <p>¿Creo que "está bien no estar bien" y cómo puedo compartirlo con el grupo?</p>
9. Apoya y honra la sanación.	<p>¿Cuál es mi definición de sanación?</p> <p>¿Cómo estoy comunicando respeto, confianza y aceptación de los miembros del grupo?</p> <p>¿Qué tan cómodo me siento al integrar prácticas espirituales y / o religiosas en el grupo?</p>
FASE 3: REFLEXIÓN Y CRECIMIENTO	
10. Expresa gratitud y mantente conectado.	<p>¿Cómo terminó el grupo? ¿Quedó algún asunto pendiente sin abordar antes de cerrar el grupo?</p> <p>¿Cuál es el plan para mantener comunicación continua con el grupo y entre los miembros del grupo?</p> <p>¿Cuál es el plan para informar el proceso grupal?</p>

FASE 1: PLANIFICACIÓN

1. Define cuidadosamente el propósito del grupo y cuida de ti mismo.

Tener una visión bien definida para tu grupo aumentará la probabilidad de que tengas éxito y que los participantes se sientan satisfechos. Es importante considerar tu audiencia, el mensaje, las expectativas y el resultado deseado. Además, es necesario tomarte un tiempo antes y después del grupo para reflexionar sobre tu experiencia. Puede ser difícil escuchar y dar apoyo a personas que tienen emociones fuertes, pero mostrar un poco de compasión puede ayudar mucho. Dependiendo de tu situación, algunos participantes pueden creer que el cuidado de uno mismo es egoísta, sin embargo, al practicar la autocompasión, estás modelando estos pasos como un ejemplo de fortaleza y no de debilidad.

2. Aprende lo que es importante.

Asegúrate de que tus participantes se sientan seguros en tu grupo. Un ambiente de apoyo transmitirá aceptación, compasión, libertad de juicios y confianza. Es importante tener en cuenta que tus participantes tienen diferentes experiencias y puntos de vista acerca de pedir ayuda, algunos serán positivos y otros negativos, ¡prepárate para ambos! Si no estás seguro de las necesidades y preferencias de tu grupo, toma el tiempo para preguntar. Sus opiniones en tu proceso de planificación serán esenciales para el éxito de tu grupo.

3. Crea relaciones.

Como parte de la preparación para tu grupo, aprende que tipo de recursos pueden necesitar tus participantes y sus familias, por ejemplo: recursos médicos, de salud mental, de empleo, académicos, sociales y legales. Toma tiempo para familiarizarte con organizaciones relevantes y accesibles que puedan ofrecer asistencia inmediata. Además, crea conexiones con otras personas que conozcan tu comunidad y sus necesidades, y que estén dispuestos a trabajar contigo. Esto hará que tus grupos sean más valiosos.

4. Recluta facilitadores de grupo que conozcan a tu comunidad y sus necesidades.

Toma el tiempo para identificar y reclutar facilitadores de grupo que conozcan a tu comunidad y sus necesidades. La capacidad de demostrar respeto, sensibilidad y conciencia con respecto a las diversas necesidades de nuestras comunidades inmigrantes es esencial. Es importante apreciar las experiencias diversas de nuestros inmigrantes y mostrar un interés genuino por cada miembro del grupo. El usar momentos para reflexionar en grupo es importante. Además, la humildad y la capacidad de decir "No sé, pero puedo tratar de averiguarlo" puede ser de mucha ayuda a crear un mejor ambiente en tu grupo.

5. Desarrolla una lista de recursos para referir a niveles más altos de atención.

A veces, los miembros de tu comunidad pueden necesitar apoyo más especializado que el que está disponible en tu grupo de apoyo social, particularmente cuando un miembro de la comunidad necesita ayuda especializada o más constante, o cuando la persona está pasando por una crisis de salud mental que lo puede arriesgar su vida o la de otros (por ejemplo: cuando la persona piensa en hacerse daño a ellos mismos u a otra persona). Es importante que estés preparado en caso de que surjan estas situaciones. Para ayudarte con esto, puedes crear una lista de agencias locales de salud mental, hospitales y proveedores de bajo costo y darlas a los miembros que lo necesitan. Como mínimo, ten listo números de emergencia, como:

La Red Nacional de Prevención del Suicidio:

Inglés: 1-800-273-TALK (8255)

Español: 1-888-628-9454

FASE 2: ACCIÓN

6. Crea un espacio seguro durante tu grupo: desde el principio hasta el final.

Es probable que escuches algunas cosas y temas fuertes y emocionales en tu grupo. Es probable que los participantes recurran a los facilitadores del grupo para obtener apoyo y ayuda. Es importante recordarles a los participantes que el propósito del grupo no es reemplazar una terapia, o servicios profesionales de salud mental u otras formas de sanación (por ejemplo, prácticas indígenas, espirituales). Sin embargo, los grupos de apoyo pueden ser increíblemente útiles. Los facilitadores de grupo intentan ofrecer un espacio seguro para que los participantes compartan sus experiencias y emociones sin sentir la necesidad de tener que "solucionar sus problemas"; en otras palabras, hay que escuchar para poder entender, en lugar de escuchar para tratar de resolver. Una comunicación clara ayudará a tus participantes a sentirse cómodos y probablemente aumentará su satisfacción con el grupo. Establecer y colaborar en el desarrollo de reglas o acuerdos de grupo puede ser una forma de crear un espacio seguro desde el comienzo de tu grupo. Otros consejos prácticos para tu grupo incluyen (1) el sostener las emociones del colectivo usando técnicas como escuchar y validar los sentimientos de los miembros del grupo, y (2) terminar cada sesión de grupo con un resumen que resalte los mensajes positivos que se discutieron para tratar de cerrar con buen ánimo.

7. Inicia la conversación y se paciente con el proceso de grupo.

Crear seguridad y confianza en tu grupo de apoyo te llevará tiempo, por lo que es esencial mantenerte atento y paciente durante el proceso. A veces habrá silencio y aprender a respetar esos momentos de silencio ayuda a validar emociones difíciles. Quizás los participantes necesitarán tiempo para pensar en una respuesta o estar seguros de un comentario que quieran compartir. No tratar de llenar el silencio y dejar espacio para el diálogo es importante y ayuda a que los miembros del grupo se apoyen mutuamente. En situaciones donde sea difícil establecer un diálogo, hay algunas preguntas que pueden ayudar a mantener fluida la conversación, como, por ejemplo: ¿Cuáles son algunas de las cosas que les funcionan en momentos difíciles? ¿Cuáles son algunas de las cosas que no les funcionan tan bien? ¿Qué te ayuda a sobrellevar el estrés cuando las cosas no van bien? También se puede usar la siguiente pregunta para motivar a personas que les sea difícil participar en el diálogo: ¿Quién en el grupo no haya tenido la oportunidad de compartir hasta ahora le gustaría compartir algo?

8. Habla de las cosas difíciles, pero también afirma la vulnerabilidad y el valor.

Hablar de cosas difíciles, ya sean sentimientos o experiencias, puede ayudar a combatir el miedo y puede ser enriquecedor. Quizás haya desacuerdos entre miembros de tu grupo, y es importante tratar de mantener un diálogo sin atacar las opiniones de los demás. Es importante recordarles a los participantes las reglas del grupo para atender estas situaciones. Cuando alguien hace un comentario que pudiera ser irrespetuoso, es importante atender el asunto directamente, pero sin ofender. También se recomienda validar los esfuerzos de los miembros del grupo y los riesgos que toman al compartir sus experiencias y al hacer preguntas. Como facilitador, puedes afirmar la decisión de compartir y validar los sentimientos: hablar de asuntos personales puede ser arriesgado, pero también es valiente. También puede haber estigma sobre la salud mental y la necesidad de buscar ayuda, y es importante hablar de esto.

9. Apoya y honra la sanación.

El proceso de sanación es diferente para cada persona. Los participantes pueden traer mensajes y experiencias transmitidas de su familia y de sus antepasados. Toma el tiempo para honrar estas lecciones e integrar la sabiduría compartida en el grupo. También es importante recordar que la religión y la espiritualidad pueden ofrecer apoyo y consuelo en momentos de estrés, y el invitar a que se hable sobre estos temas ayudará a transmitir respeto. Por otro lado, las historias de fortaleza y superación a pesar de las circunstancias también pueden ser inspiradoras para el grupo. Otra consideración son los *Círculos de*

Sanación los cuales pueden servir como un ejemplo de un modelo que utiliza rituales y prácticas específicas para promover la conexión, la sanación y la seguridad entre miembros del grupo.

FASE 3: REFLEXIÓN Y CRECIMIENTO

10. Expresa gratitud y mantente conectado.

¡Felicitaciones por completar tu grupo! Ahora es importante agradecer a los participantes y estimular la comunicación continua y la oportunidad de conexión. Es aconsejable compartir información sobre futuros grupos y recursos con tus participantes.