



¿Cuándo debemos pedir ayuda?

El ser humano sufre con frecuencia. No siempre lo reconoce y tiende a actuar con autosuficiencia y a encerrarse en sí mismo, evitando recibir el apoyo de otros. ¿Cuándo puede o debe una persona buscar y aceptar ayuda?

No es ningún secreto que la vida humana puede ser, en ocasiones, un verdadero mundo de tensiones y complicaciones. Pese a que las personas desean vivir felices, encuentran difícil armonizarse consigo mismos y con sus semejantes, hacerse económicamente productivos y conservar una buena salud en forma duradera.

Eso no sería grave, si al menos en dificultades, se acudiera a asesores preparados y dispuestos a brindar su apoyo. Lamentablemente, existen razones que impiden que eso ocurra. Entre esas razones, podemos mencionar: El orgullo, el sentido de importancia, la creencia de "yo puedo solo", el temor de revelar información personal y la ignorancia de que existen acerca de las opciones de solución. El resultado, es que muchos quedan hundidos en calamidades que podrían resolverse con orientación y esfuerzo consistente. A veces, la ayuda se acepta cuando ya es demasiado tarde.

Aunque lo quisieran, no todos pueden ayudar. Una madre puede aconsejar a su hijo sobre sus relaciones de pareja, pero quizás no pueda hacerlo en una situación de negocios; un sacerdote es ideal para encaminarnos hacia Dios, pero no necesariamente para ayudarnos en un problema sexual; una amiga puede amarnos, pero podría no saber qué hacer frente a un problema de drogas.

Es por eso que suele recomendarse a quienes desean o necesitan ayuda, que busquen los servicios de profesionales, que, salvando las excepciones de tipo mercantilista, tienen el conocimiento y la vocación para ayudar. Dependiendo del caso, serán adecuados orientadores, sacerdotes, psicólogos, psiquiatras y terapeutas especializados. Es recomendable, aunque no indispensable, que sean titulados. Y debe entenderse que la ayuda tendrá un costo, pues todo aquello que se recibe merece ser compensado. Es justo, y ayuda a quien acepta la ayuda, a asumir un mayor compromiso.

Pero ¿cuándo debemos solicitar ayuda profesional?

1- Cuando nos sentimos estancados:

Si nos sentimos detenidos, paralizados en una o varias áreas de nuestra vida y el funcionamiento normal se encuentra afectado, conviene solicitar apoyo externo, pues la mirada lúcida de un asesor puede mostrarnos un ángulo de comprensión, ofrecernos un "segundo aire" que nos sirva para rescatar el empuje y retomar el camino de la acción inteligente.

2- Cuando no logramos lo que queremos a pesar de haberlo intentado:

En ocasiones, podemos sentir que luchamos y luchamos, y que pese a los esfuerzos reiterados, vemos frustrados nuestros sueños. Un conocedor entrenado en situaciones de este tipo, puede ser el puente requerido para trazar nuevas rutas o estrategias y lograr las metas.

3- Cuando nos resulta difícil controlar nuestra conducta.

En ocasiones, nuestras emociones nos dominan y des-

arrollamos hábitos disfuncionales e indeseados aunque recurrentes y automáticos. No queremos engordar pero comemos en exceso; elegimos dormir pero no lo logramos; queremos tener paz, pero reñimos, etc. Ante esto, lo ideal es buscar ayuda para restaurar el equilibrio y potenciar la consciencia y la confianza.

4- Cuando no encontramos o perdimos el sentido de la vida.

En ocasiones, nos vemos confrontados con una sensación de vacío existencial y falta de propósito. Experimentamos desesperación y podemos evadirnos con sexo o drogas o intentos de suicidio. Estos son momentos para actuar con prontitud, buscar apoyo y retomar la esperanza y el autocontrol. Un buen orientador, un terapeuta entrenado, un guía espiritual congruente, pueden marcar una gran diferencia.

5- Cuando estamos aburridos y sin metas.

Las rutinas son fórmulas que usamos para enfrentar el temor al cambio. Ellas nos permiten vivir una relativa ilusión de control sobre nuestras vidas, pero nos conducen vivir en el aburrimiento. El antídoto contra este veneno es rescatar el entusiasmo, volver a la motivación. Esto se posibilita cuando nos apoyamos en motivadores, en gente exitosa, que requieren para ayudarnos, de unas pocas sesiones de trabajo y nuestra mejor disposición.

6- Cuando no logramos establecer o sostener relaciones positivas.

Somos seres de relaciones; necesitamos a la gente aunque no siempre sabemos cómo manejar y superar los conflictos e inarmonías típicos de los vínculos. Vencer bloqueadores como la timidez, la intolerancia o la violencia, suele requerir la mediación de especialistas. No esperamos que el agua se desborde. Si es necesario, hay que buscar respaldo y soluciones. Resulta muy tonto vivir en el conflicto y sufrir, si podemos evitarlo.

7- Cuando tenemos dificultades para producir dinero.

En este mundo material, prácticamente todo se adquiere con dinero. Salir de la pobreza y hacerse productivo puede ser un objetivo loable que demande conocimientos y experiencias que no tenemos. Es adecuado consultar a quienes han escalado y pueden aconsejarnos. Debemos abandonar el hábito enfermizo de amar las crisis.

8- Cuando estamos enfermos o cuando el organismo somatiza los conflictos emocionales.

Tal y como lo ha probado la ciencia, el cuerpo hace visibles los mensajes de la mente. Las enfermedades nos muestran aspectos vulnerables en nuestro funcionamiento que deben ser atendidos, por lo que médicos y asesores bien escogidos, podrían ahorrar a los afectados, grandes y frecuentes malestares, al brindarles orientación idónea y oportuna para recuperar el equilibrio interior.

Estos son, pues, momentos, escenarios o circunstancias que indican la necesidad de actuar responsablemente y solicitar la ayuda. Queda en cada persona elige si evade o enfrenta su situación de vida. La ayuda existe, sólo hay que buscarla. Para los que buscan siempre hay una salida.

La discapacidad no es un impedimento

--- Hoy queremos hablar de la discapacidad, destacando las virtudes propias que tienen estos jóvenes, para así darnos cuenta a pesar de sus impedimentos, que muchos de ellos se distinguen en deporte, música y otros actividades.

LIC. ISABEL GIL BEDOYA
isabelgilb@hotmail.com



Cuando hablamos de discapacidad nos referimos a ese ser "especial", que muchas personas subestiman por presentar algún retraso físico o mental, lo que no saben es que sí, ellos son "especiales" porque son únicos, tienen tanto amor que ofrecer y tanto que enseñarnos que nos cautivan con cada gesto o labor que hacen. Sin embargo la sociedad hoy día ha evolucionado mucho y ven a los niños especiales de otra forma. Cada vez son más aceptados y son testigos de sus capacidades.

Es difícil aceptar la realidad cuando nos dicen que un niño de la familia o nuestro hijo tiene un retraso, nunca estamos ni estaremos preparados para asumir este reto. Pero si es así la decisión de Dios, debemos aceptarla con felicidad, fe y esperanza. Es una bendición, porque los que conocemos y hemos tratado con alguien que sufra algún síndrome o discapacidad sabemos que ellos son ángeles mandados del cielo para enseñarnos y ver el mundo de otra forma.

El progreso y la evolución de un niño con alguna necesidad especial, incluyendo dificultades emocionales, físicas, intelectuales, de aprendizaje o un síndrome, va a depender de la educación que le den desde el mismo momento del nacimiento, deben ser estimulados e incluidos al mundo de igual forma que cualquier otro niño,

debido que las conductas inadecuadas del niño con alguna dificultad especial o un síndrome son aprendidas muy precozmente.

Todos sabemos que la infancia del niño es la más importante y definitiva para su vida futura, la relación madre hijo en el primer año configura la sensibilidad y la personalidad del adulto, estos niños especiales necesitan la adecuada atención tanto afectiva como educativa y ser integrados a la sociedad sin ninguna discriminación.

Actualmente en muchos países se han aprobado leyes donde toda empresa o establecimiento público debe contratar a una persona con discapacidad, física, intelectuales o algún síndrome, esta es una forma de incluirlos en la sociedad. La mayoría de estas personas que son contratadas llegan a desenvolverse mejor que cualquier persona normal, siempre se distinguen como los mejores y más disciplinados.

Existen muchas asociaciones dedicadas al apoyo deportivo, escuelas educativas especiales, escuelas de música, canto, entre otras actividades, que ayudan con el progreso de estos niños.

Estuvimos investigando para llevarle más detalles y encontramos el programa deportivo más grande del mundo para personas con discapacidad intelectual llamado "Olimpiadas Especiales", acreditado por Special Olympics, Washington, USA, es una asociación civil sin fines de lucro. Este programa fue creado para el desarrollo, físico, mental, elevar su autoestima, la oportunidad de tener nuevas amistades y más apoyo a los padres.

Estas competencias mundiales se hacen cada 4 años, entre algunos de los deportes están: los deportes de verano, atletismo, ciclismo, equitación, fútbol, golf, gimnasia rítmica, levantamiento de pesas, natación, softbol, patinaje sobre ruedas, tenis de mesa, vela, voleibol, tenis; deportes de invierno, esquí a campo traviesa, esquí de montaña, patinaje de figura sobre hielo, patinaje de velocidad sobre hielo, hockey.

Estas competencias sirven para el desarrollo de niños, jóvenes y adultos, es una gran muestra para la sociedad que todavía no creen en las capacidades de estas personas. Cada uno de ellos posee habilidades innatas y resaltan en lo que se proponen.

Para usted lector que tiene un hijo con discapacidad, algún familiar, vecino o simplemente quiere apoyar esta gran labor, servir de voluntario o hacer algún tipo de donación, pueden obtener más información a través de la siguiente página: www.olimpiadasespecialesnl.org.

Para anunciar en El Dominicano USA
comuníquese a los teléfonos:
(786)443-6153 y (305)629-2888
dominicanousa@gmail.com

Vendo famosa cafetería
34 años establecida
equipada

925 Andrews Ave,
Ft. Lauderdale
Luis (954)529-8561
(754)224-7857

Sólo \$15,000 renta baja