

Ayudando a nuestros jóvenes

Rev. José L. Ocasio

Objetivos

- Familiarizar a los consejeros y líderes de jóvenes con las principales áreas en que nuestros jóvenes pueden necesitar nuestra ayuda
- Ofrecer unas herramientas en cuanto como aconsejar o ayudar a nuestros jóvenes en diferentes problemas o situaciones

Situaciones a cubrir

- Perdida de un familiar
- Depresión
- Suicidio
- Adicciones
- Divorcio o separación de los padres
- Situaciones de abuso
- Embarazo
- Problemas Académicos
- Problemas familiares
- Ansiedad y “Stress”
- Comportamiento destructivo
- Sexualidad

1Co. 1:4 el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios.

1- Perdida de un familiar

- El dolor por la muerte de un familiar tiene unas etapas predecibles
 - Negación
 - Ira
 - Culpa
 - Tristeza o depresión
 - Aceptación
- Cada persona puede reaccionar diferente pero todos pasan por el mismo proceso
- Permítale al joven pasar por toda las etapas y experimentar las diferentes emociones

Perdida de un familiar

- Aprenda a escucharlo
 - Probablemente el hablara del difunto con frecuencia, escúchelo y no de consejo a menos que se lo pidan
- Explíquele que es normal como se siente
 - No le indique como debe sentirse
- Lo mas pronto que pueda después de la muerte, introduzca al joven a sus actividades normales
 - Invitarlo a las reuniones de jóvenes, iglesia, actividades, etc.
- No te olvides de la familia del joven. Aprovecha la oportunidad para estrechar los lazos de amistad con los familiares

Como ayudar

- Estimularlo a que exprese sus sentimientos con preguntas como
 - ¿Cuál es tu recuerdo favorito del difunto?
 - ¿Qué era lo mas que apreciabas de el o ella?
 - ¿Qué le gustaría decirle a el o ella?
- Estimularlo a escribir en un diario
- Participar en actividades como:
 - Ver y hablar sobre fotos de la persona
- Ore con esa persona
- Consiga otras personas que le ayuden a darle seguimiento

Como hablar en el momento

- Que no decir
 - Yo se como te sientes
 - Ellos están mejor ahora
 - Ellos siempre estarán en tu corazón
- Que decir
 - No se que decirte (Sea honesto)
 - ¿Quieres hablar de ello?
 - ¿Cómo te puedo ser de mejor ayuda?

Cuando referir a ayuda profesional

- El joven no quiere o no puede hablar de sus sentimientos acerca de la pérdida del ser querido
- Hábitos alimenticios o de descanso están perjudicando al joven
- El joven esta usando drogas, alcohol, o recurriendo al sexo o la comida para enfrentarse a la pérdida
- El joven se ha aislado completamente de la familia y amistades

2- Depresión

- La depresión es uno de los problemas que mas ataca a los jóvenes. Ataca el animo del joven
- Razones por las que puede venir depresión:
 - Genética, factores hormonales, o bioquímicas
 - Hereditario
 - Perder una relación (muerte o rompimiento)
 - Sentirse inseguro y no protegido
 - Mudarse o cambiarse de escuela
 - Pensamientos negativos
 - Aislamiento

Síntomas de la Depresión

- Emocionalmente se siente: sin esperanza, tristeza continua, sin ánimo, ansiedad, llanto frecuente, pesimismo, airada, hace comentarios hirientes
- Cambios en el apetito o patrones de sueño, quejas físicas, falta de energía
- Falta de concentración, piensa negativo de el o ella, dificultad para pensar claramente, inhabilidad para tomar decisiones, pensamientos de muerte
- Descuido de la higiene personal, no disfruta de cosas que antes disfrutaba
- Dificultad para orar y mantener una relación personal con Dios, sentimientos de culpa. Dificultad para ver que Dios es bueno

Depresión

- La depresión es una enfermedad que puede ocasionar la muerte. Debemos referir al joven a ayuda profesional cuando:
 - Si el joven esta en riesgo de hacerse daño
 - Si el joven puede hacerle daño a otros
 - Si el estudiante no puede hacer las funciones normales como: levantarse, comer, bañarse, etc.

Como ayudar

- Estimule al joven a hablar de lo que le preocupa. Escúchelo.
 - Hablar de sus emociones le ayudara al joven a sentir un sentido de control sobre sus emociones
- Tome al joven en serio – no minimice lo que el esta pasando
- Estimule al joven a entrar en una agenda fija de descanso y comida
- Evite juzgarlo – las personas en depresión se auto-acusan y auto-juzgan lo menos que necesitan es alguien que lo juzgue

Como ayudar

- Cree y mantenga confianza con el joven - hágale saber de antemano que usted no guardará un secreto que le puede hacer daño a el o a otra persona
- Rete todo pensamiento falso
- Hágale afirmaciones positivas – recuérdese que el esta hecho a imagen de Dios
- Sea constante – anime a otros a que lo llamen
- Apele a sus sentidos (regáele algo que estimule sus sentidos)
- Cuando estén en grupos vele que ese joven siempre este rodeado por el grupo

Como hablar

- ¿Qué no decir?
 - “Ah tu vas a salir pronto de eso”
 - “Solo piensa positivo”
 - “No estés tan triste. Nada es tan malo”
- ¿Qué decir?
 - Vamos a salir
 - Estoy aquí para ti
 - ¿Cómo puedo orar por ti?

3- Suicidio

- Como líder de jóvenes probablemente no encontraras un caso que te preocupe mas que oír que un joven esta pensando suicidarse. Tu trabajo principal es persuadir a ese joven que busque ayuda profesional
- Los casos de intentos de suicidio deben ser referidos siempre. No tome a broma ningún caso.

Señales de posible suicidio

- Velar lo que el joven dice, expresiones como:
 - “La vida es muy dolorosa. No quiero seguir lidiando con esto”
 - “No hay salida de este problema”
- El joven empieza a regalar sus pertenencias
- Notas suicidas
- Se envuelve en actividades peligrosas (ej. Uso de alcohol y drogas)
- Cambios dramáticos en su estado de animo
- Signos de depresión
- Compra de armas, planificación de un suicidio

¿Qué hacer?

- Mantenga la calma – haga una oración en silencio por el joven
- Pregúntele al joven si esta pensando en suicidarse
- Tome el problema serio y exprese su preocupación
- Busque ayuda inmediatamente (Ej. 911)
- Luego que el joven halla recibido ayuda profesional hable abiertamente con el sobre esos pensamientos suicidas
- Déle seguimiento constante – Póngase de acuerdo con la familia del joven para reunirse con el regularmente y también con los miembros de la familia para ver como sigue
- Envuelva al estudiante en diferentes actividades

¿Qué hacer?

- Cree un ambiente de aceptación dentro del grupo de jóvenes hacia esa persona
- Nunca prometa guardar secretos
- Desarrolle relaciones no programas
- Oren juntos

¿Cómo hablar?

- ¿Qué no decir?
 - “Te reto a que lo hagas”
 - “Seguro, yo prometo no decírselo a nadie”
 - “Suicidio es un pecado”
- ¿Qué decir?
 - “Nosotros vamos a tener esperanzas por ti, hasta que tu puedas tener esperanzas por ti”
 - “¿Qué puedo hacer para ayudar?”
 - “Cuando te sientas listo estoy dispuesto a trabajar contigo para comenzar un grupo de ayuda para personas con instintos suicidas”

4- Adicciones

- Una adicción es cuando un individuo es dependiente de algo y no puede resistir la tentación de participar en ello. Por ejemplo:
 - Alcohol
 - Drogas
 - Pornografía
 - Juegos de computadoras
 - Juegos de azar
 - Comida
 - comprar

Señales de adicciones

- Tolerancia a cosas dañinas
- El cuerpo tiembla
- No puedo dejar de pensar en esto
- Envolverse en comportamientos problemáticos
- No tiene éxito en dejar ciertos comportamientos
- Problemas en su trabajo, escuela y vida social
- No puede parar aunque reconoce que le está haciendo daño

Cuando debemos referir

- Adicción esta ocasionando daños físicos
- Adicción esta afectando la relaciones familiares
- Depresión o ansiedad al no poder dejar el vicio

¿Que hacer?

- Trate de evaluar el deseo del joven de cambiar
 - Etapa de pre-contemplación (Trate de ganarse la confianza)
 - Contemplación (Motívelo)
 - Preparación (Ayúdelo a preparar el plan de acción)
- Obtenga información
 - Que lo a llevado a la adicción
 - Cuan grande es la adicción
 - etc

¿Que hacer?

- Establecer un plan preventivo
- Consiga apoyo para el (programa de restauración)
- Edúcate sobre las adicciones
- Entiende el proceso de negación
- Entiende que habrá recaídas, es parte de la recuperación
- Ora, Ora, Ora
- Ayúdalo a regresar a la vida normal

¿Qué hablar?

- ¿Qué no decir?
 - “La adicción es un mal espiritual, debe ser que no estas bien con Dios”
 - “Solo deja de hacerlo”
 - “Tu no debes estar haciendo esto”
- ¿Qué decir?
 - “Estoy preocupado por ti”
 - “Estamos orando por ti”
 - “La situación no es muy grande para Dios”

5- Divorcio de los padres

- Retos que enfrentan los hijos
 - Impacto inicial – dolor, confusión, ansiedad, pérdida de confianza. A veces se sienten culpables por el rompimiento. Ajustes económicos y de vivir en dos casas
 - Ajuste a padres solteros – a veces hay ajustes económicos, mayor responsabilidad por hermanitos pequeños, relación de amigo con los padres en vez Padre-hijo
 - Problema de familias compuestas – padrastros, hermanastros, lealtad a uno de los padres, etc

¿Qué hacer?

- Facilita la comunicación entre los padres y el joven sobre la situación
- Estimular a los padres a mantener una separación libre de conflictos
- Crea un ambiente seguro para el joven en tus reuniones (no un ambiente de juicio)
- Ayuda al adolescente a establecer unos límites en sus nuevas responsabilidades

¿Que hacer?

- Ayudar a los padres a adaptarse a su nueva vida
- Ayudar a los padres en el establecimiento de la autoridad
- Abra canales de comunicación con el joven
- Identifica parejas modelos para el joven para que vea que se puede tener un matrimonio feliz en el futuro
- Provee un ambiente que el joven se sienta parte del grupo

¿Que hacer?

- Pregúntale como esta manejando la situación
- Ora por el
- Has una conexión con el, déjale saber que el no esta solo

¿Qué hablar?

- ¿Qué no decir?
 - “La Biblia dice que Dios odia el divorcio”
 - “Eso no es nada. Lo mismo le paso a uno de mis amigos”
 - “Quien tu crees que tiene la culpa”
- ¿Qué decir?
 - “No se que decirte”
 - “Lo siento mucho”
 - “¿Qué sientes y piensas sobre este divorcio?”
 - ¿Cómo piensas que cambiara tu vida después del divorcio?

6- Abuso

- Cuando niños son abusados a una temprana edad, es común que el daño emocional salga a la superficie en la adolescencia. Hay probablemente jóvenes en su Iglesia que están siendo abusados. Para algunos el abuso físico, emocional o sexual puede parecer como algo normal en sus familias.
- Algunos piensan que el abuso es su culpa
- La Iglesia debe proveer un ambiente de aceptación a estos jóvenes

¿Qué hacer?

- Tome en serio cuando alguien le diga que ha sido abusado
- Asegúrele que no es su culpa
- Hay que reportar el abuso
- Cree un ambiente de seguridad y confianza para que el joven se sienta libre al hablar
- Ore a Dios por la persona y la familia
- Mantente en comunicación con la persona

¿Qué hacer?

- Trate de proveerle un escape a esa persona del ambiente que le rodea
- Este disponible
- Ámalos como Dios los ama

¿Qué hablar?

- ¿Qué no decir?
 - “Dios estaba a tu lado llorando y sintiendo tu dolor”
 - “Todo pasa por una razón”
 - “Solo recuerda, que siempre hay alguien que la ha pasado peor que tu”
- ¿Qué decir?
 - “No fue tu culpa”
 - “Tu eres valioso y hermoso ante Dios”
 - “¿Podemos orar juntos?”

7- Embarazos

- El problema de los embarazos en la adolescencia es algo común que nos estamos enfrentando hoy en día. Para la joven que pasa esta experiencia es algo traumático que afectará su vida para siempre. Necesitamos poder ayudar a nuestros jóvenes en estos casos

¿Qué hacer?

- Escúchelos
- Pregúntele sobre las presiones y los miedos
- Ayúdele a identificar sus sentimientos (culpa, miedos, temores)
- Pregúntele acerca de la reacción de su familia
- Consiga conexiones con agencias pro-vida que le provean orientación
- Organice grupos de apoyo
- Oración
- Sea un amigo antes y después que el niño nazca

¿Qué hablar?

- ¿Qué no decir?
 - “¿Qué vas a hacer?”
 - “Todo el mundo comete errores”
- ¿Qué decir?
 - “Vamos a tomar esto un día a la vez”
 - “Tu puedes hacerlo”
 - “Yo siempre seré tu amigo”

8- Problemas Académicos

- La escuela es parte importante de los jóvenes que están a nuestro cargo. Es deber nuestro estimular a nuestros jóvenes a estudiar. Debemos estar pendientes de cómo van en esta área de sus vidas

¿Qué hacer?

- ¿Pregúntele a sus jóvenes como le esta yendo en la escuela?
- No minimice el problema
- Ayude a crear una actitud positiva hacia el estudio
- Descubra los intereses académicos de sus jóvenes
- Arregle reuniones con profesores universitarios que hablen con sus jóvenes
- Ofrézcale sugerencias de cómo mejorar los hábitos de estudio
- Organice un grupo de estudio con sus jóvenes
- Haga viajes a museos con sus estudiantes

¿Qué hablar?

- ¿Qué no decir?
 - “Eso no es tan importante”
 - “Muchas personas han sido exitosas sin terminar colegio”
 - “Tu eres bueno en otras cosas”
- ¿Qué decir?
 - “Tu puedes desarrollar un estilo de aprendizaje que sea mejor para ti”
 - “Dios te ha dado tu mente”
 - “Lo que tu vale como persona no puede ser medido”

9- Conflictos Familiares

- Conflictos entre adolescentes y padres siempre los vamos a tener. Es importante que el líder de jóvenes este preparado para lidiar con esto.

¿Qué hacer?

- Envuelva los padres y el adolescente cuando aconseja
- Identifique las fortalezas
- Mantenga neutralidad
 - No quite la autoridad al padre
 - No eche culpas
- Ayude a la familia a ver el problema diferente
 - Juan se esta poniendo muy rebelde a Juan esta tratando de ser mas independiente
- Organice actividades de Padres e hijos (Charlas, orientaciones, etc.)
- Organice familias mentoras
- Procure promover mas la comunicación familiar
- Ofrezca recursos y entrenamientos para la familia

¿Qué hablar?

- ¿Qué no decir?
 - “Tus padres son tontos o ignorantes”
 - “Su adolescente tiene que someterse a su autoridad”
 - Recuerde manténgase neutral
 - “Tu necesitas irte de la casa. Si necesitas un lugar donde quedarte, puedes quedarte en casa”
- ¿Qué decir?
 - “Vamos a hablar”
 - “En que estamos todo de acuerdo”

10- Stress y ansiedad

- El stress y la ansiedad es algo que puede perjudicar la vida de sus jóvenes. Durante el periodo de exámenes, problemas en la familia, situaciones con amistades, problemas en el trabajo, etc. Pueden ocasionar mucho stress en la vida de sus jóvenes.

¿Qué hacer?

- La primera que cosa que necesitamos hacer es identificar de donde esta viniendo el stress
 - Situaciones externas (algunas no pueden ser cambiadas)
 - Situaciones internas (como pensamos de las diferentes situaciones diarias)
- Recomiende orar
- Recomiende escribir cuales son las cosas que le están causando ansiedad
- Ayúdele a reconocer cuales son expectativas que no se pueden realizar
- Establezca compañeros de oracion

¿Qué hablar?

- ¿Que no decir?
 - “Ah todo va a salir bien”
 - “Tu te preocupas demasiado”
- ¿Qué decir?
 - “Habrá algo que yo pueda hacer para aliviar tu carga”
 - “Si tuvieras 15 minutos libres, que harías para divertirte”
 - “Habrá alguna forma de mirar este problema de otra manera”
 - “Tu identidad esta en Dios, no en las cosas que haces”

Comportamiento destructivo

- Es importante conocer los comportamientos destructivos que muchos jóvenes caen en ellos:
 - Desordenes al comer (Anorexia Nerviosa, Bulimia) – causas -Jóvenes a veces necesitan sentirse en control, presiones de grupo
 - Daños al cuerpo (cortarse) – forma de expresar ira y sentimientos internos
 - Juegos peligrosos (jugar con tráfico, asfixiarse)
 - presión de grupo

¿Qué hacer?

- Escúchelos, sacar tiempo para comunicación con los jóvenes
- Eduque a sus jóvenes – hable sobre la presión de grupo, la anorexia, estos juegos peligrosos. Traiga invitados especiales que orienten a sus jóvenes sobre estos tópicos
- Identifique que es lo que inicia que lleva al joven a ejecutar estos actos (presión de grupo, stress, aislamiento, etc.)
- Reemplace los comportamientos negativos con positivos (practicar algún deporte, etc.)
- Gane la confianza de ese joven
- Manténgalo siempre en oración
- En diferentes ocasiones es importante referir a la persona a un profesional del comportamiento humano

¿Qué hacer?

- Desarrolle un grupo de apoyo para esa persona
- Envuelva al joven en actividades de ayudar a otros, como servicios comunitarios
- Recuerde que un comportamiento auto-destructivo es un reflejo de un dolor interno

¿Qué hablar?

- ¿Qué no decir?
 - “Oh, that’s so gross!”
 - “Oh yo me imaginaba que algo andaba mal, te veías muy mal últimamente”
- ¿Qué decir?
 - “Gracias por confiar en mi y hablar conmigo”
 - “Me duele verte herido”
 - “Dios se preocupa por tu cuerpo”

Comportamiento Sexual

- El comportamiento sexual de los adolescentes es un área que cada líder de jóvenes tarde o temprano tiene que lidiar con ello.
- Nuestros jóvenes están siendo bombardeados, erróneamente, por los medios de comunicación de cómo comportarse sexualmente
- Los modelos de los adultos a veces no son los mejores
- Sus cuerpos están cambiando y esto trae confusión a muchos adolescentes

¿Qué hacer?

- Prepárate para recibir preguntas y oír situaciones que tal vez te parezcan increíbles (no luzcas sorprendido)
- Se entendido, hazle saber que probablemente lo que esta pasando es normal
- Ábrete a escucharlo sin juzgarlo
- Anímalo acerca de su apariencia
- Reta los estereotipos
- Orienta a los jóvenes en el área de la sexualidad (temas del noviazgo, sexualidad, etc. deben ser parte del programa)

¿Qué hacer?

- Recomienda i enfatiza en la abstinencia
- No hagas los pecados sexuales mas grandes que los otros
- No bajes los estándares en cuanto a pureza sexual
- Empieza a hablar de sexualidad a los jovencitos
- No murmures del asunto con otros habla directamente con el joven

¿Qué hablar?

- ¿Qué no decir?
 - “¿Fue bueno?”
 - “Tu eres una ramera”
 - “Bueno, tu sabes lo que la Biblia dice acerca de la pureza...”
- ¿Qué no decir?
 - “¿Tu planeaste esto o fue algo que surgió en el momento?”
 - “¿Qué te hace falta en tu vida?”
 - “Tu eres un hijo de Dios”
 - “¿Qué harías diferente la próxima vez?”
 - “Dios te hizo a su imagen”