

Pedir ayuda después de haber sido víctima de una estafa

Si le resultó difícil pedir apoyo emocional a un amigo o familiar después de haber sido víctima de una estafa, esta guía está diseñada para ayudarle.

Es comprensible que tenga dudas sobre a quién pedir ayuda. Usted decide cuándo y a quién pedir ayuda. También puede decidir no pedir apoyo emocional o pedírselo únicamente a determinadas personas. Y, si una conversación no le parece útil, también puede detenerla en cualquier momento.

Si decide pedir apoyo emocional, primero considere si la persona:

- brindó apoyo a otra persona independientemente de lo que opinara sobre un asunto o situación
- es poco probable que juzgue a los demás
- sabe guardar los secretos de los demás
- no es condescendiente ni crítica de los demás

Con frecuencia, es probable que alguien con estas cualidades sea una buena fuente de apoyo. Si no está seguro de la capacidad de una persona para apoyarlo, considere abordar el tema con una de

estas preguntas/afirmaciones (u otra similar). La respuesta de la persona podría servirle para decidir:

“Necesito hablar con alguien sobre un problema que tengo, pero me preocupa que me critiquen o que la persona piense que soy estúpido o me haga sentir peor”.

“¿Conoces a alguien que haya sido estafado?”.

“Si te cuento un problema que tengo, ¿crees que podrías tener cuidado con las palabras que utilizas y tus reacciones? Estoy bastante sensible al respecto y me preocupa que me hagan aún más daño”.

Si todavía no parece encontrar a alguien en su sistema de soporte que pueda serle útil, le recomendamos que pruebe un grupo de apoyo o una línea de crisis habilitada para personas que han sido víctimas de una estafa. También hay profesionales de la salud mental, clérigos/líderes espirituales o defensores públicos que pueden ser una buena fuente de apoyo.

Utilizar estas ideas no garantiza que la persona a la que pregunte pueda apoyarlo de la forma que usted necesita. Sin embargo, aumentan las posibilidades.