

Apoyo entre Iguales Voluntario – Guía Esencial

¿Qué es una Persona Voluntaria de Apoyo entre Iguales?

Las Personas Voluntarias de Apoyo entre Iguales (VP) son personas amputadas que comparten sus experiencias vividas para apoyar a otras personas que afrontan retos similares. Al ofrecer empatía, consejos prácticos y una escucha atenta, las VP ayudan a reducir el aislamiento, fortalecer la confianza y brindar esperanza para el futuro, dedicando solo unas pocas horas al mes.

El Proceso de Apoyo entre Iguales

- **Métodos de apoyo:** El apoyo entre iguales suele realizarse por teléfono, videollamada o visitas presenciales, siempre organizadas a través de su grupo local de personas amputadas para garantizar la seguridad y el registro adecuado
- **Estructura de las visitas:** Las llamadas o visitas suelen durar entre 30 y 60 minutos y pueden repetirse según sea necesario.
- **Asignación:** Las personas usuarias del servicio se emparejan con personas voluntarias según el tipo de amputación, las necesidades y los intereses.

Roles y Responsabilidades

- **Tu rol es importante:** Compartir tu experiencia ofrece ayuda práctica y apoyo emocional. Tu perspectiva única es especialmente valiosa para quienes se enfrentan recientemente a una amputación.
- **Empoderamiento:** Concéntrate en empoderar a otras personas: escucha más de lo que hablas y deja que la persona a la que apoyas guíe la conversación.
- **Límites:** Límitate a temas relacionados con la amputación y la rehabilitación. Deriva a profesionales cuando sea necesario y evita dar consejos médicos o manejar dinero.
- **Confidencialidad:** Mantén toda la información en privado, excepto cuando exista un riesgo para la seguridad.

Código de Conducta y Ética

1. Sé honesto/a, respetuoso/a y neutral.
2. Mantén siempre la confidencialidad.
3. No des consejos médicos ni recomiendes productos o proveedores.
4. Nunca aceptes ni entregues regalos, ni manejes dinero o tareas de cuidado personal.
5. Utiliza únicamente materiales aprobados y sigue todas las políticas y directrices.
6. Empodera a las personas usuarias para que alcancen la independencia.

7. Informa de cada visita y de cualquier preocupación de forma inmediata.
8. Fomenta la inclusión y respeta las diferencias culturales.
9. Comunícate de manera abierta, respetuosa y empática.

Consejos de Comunicación y Visitas

- **Preséntate:** Comparte tu nombre y un poco sobre tu experiencia.
- **Genera confianza:** Cumple tus compromisos, escucha con atención y utiliza un lenguaje corporal abierto.
- **Haz preguntas abiertas:** Anima a compartir preguntando cómo se sienten o qué necesitan.
- **Afirma y muestra empatía:** Reconoce sus esfuerzos y emociones.
- **Usa el humor de forma adecuada:** Solo si la persona se siente cómoda.
- **Después de la visita:** Envía un informe a tu grupo local en un plazo de dos días.

Autocuidado y Apoyo

- **Cuídate:** Asegúrate de estar bien, descansado/a y con capacidad de concentración antes de las visitas.
- **Establece límites:** Limita las llamadas si es necesario y utiliza información de contacto separada.
- **Busca apoyo:** Pide ayuda a mentores o responsables del grupo cuando lo necesites.
- **Gestión del estrés:** Tómate descansos, disfruta de tus aficiones y pide ayuda cuando sea necesario.

Formación y Apoyo Continuo

- **Formación:** Todas las personas voluntarias reciben formación inicial, formación en protección y formación continua, que incluye temas como comunicación y salud mental.
- **Apoyo:** Siempre hay mentores y apoyo del grupo disponibles.
- **Recertificación:** Completa la recertificación cada dos años.

Políticas y Seguridad

- **Protección:** Informa siempre de cualquier preocupación relacionada con la seguridad o el bienestar.
- **Protección de datos:** Mantén toda la información segura.
- **Igualdad y diversidad:** Trata a todas las personas con respeto e inclusión.
- **Quejas:** Conoce el proceso para la resolución informal y formal.

Recuerda:

El foco de cada visita de apoyo entre iguales es la persona a la que estás apoyando. Escucha, empodera y ofrece esperanza: nadie debería afrontar una amputación en soledad.