

¿Qué responder cuando la gente hace comentarios incómodos?

No estás obligada a justificar tu proceso.
Tu paz es lo más importante.

Recuerda: no todos saben cómo hablar sobre el cáncer.
Tú eliges qué responder, qué ignorar y qué soltar.



Oncoayuda, A.C.®

Comentarios incómodos comunes

“¿Ya estás mejor?”

Como si fuera algo que se supera rápido.

“Tú te ves bien”

Minimiza lo que estás viviendo.

“Todo pasa por algo”

Puede hacerte sentir culpable o incomprendida.

“Conozco a alguien que tuvo lo mismo y se murió”

Cada historia es diferente.



“Al menos...”

Comparaciones que no ayudan.

¿Qué puedes responder?

Tu respuesta puede ser breve, amable y firme, elige la que mejor se adapte a ti:



“Estoy enfocada en mi tratamiento y en seguir adelante, un día a la vez”

“Gracias, hoy es un día bueno, pero hay otros más difíciles”

“Prefiero no buscar explicaciones, solo hacer lo mejor que puedo”

“Agradezco tu intención, pero cada persona vive su proceso de forma diferente”

“Prefiero enfocarme en lo positivo, Gracias por tu apoyo”

“Gracias por tu preocupación”

Otras formas de cuidar tu bienestar

- Rodéate de personas que te hagan sentir bien.
- Pon límites a conversaciones que te desgasten.
- Recuerda que no es tu responsabilidad educar a todos.
- Date permiso de alejarte si algo te lastima.



No estás sola

- Es normal sentir enojo, tristeza o frustración.
- Tus emociones son válidas.
- Tu proceso es tuyo. Tu paz, también.

oncoayuda.org



Oncoayuda, A.C.®