

¿Cómo ayudar a mi persona favorita que tiene cáncer?

Consejos para familiares y amigos

Tu apoyo, tu presencia y tus acciones pueden hacer una gran diferencia en su bienestar emocional y físico.



1. Escucha sin juzgar

A veces solo necesita hablar y soltar lo que siente. Escucha con empatía y sin tratar de dar soluciones si no te las pide.



2. Ofrece tu ayuda concretamente

En lugar de "dime si necesitas algo", ofrece algo específico: "¿Te llevo a tu cita del martes?" o "¿Puedo preparar la comida esta semana?"



3. Respeta su ritmo y decisiones

Cada persona vive su proceso de manera diferente. Respeta sus tiempos, sus emociones y las decisiones que tome sobre su tratamiento.



4. Brinda tu compañía

Tu presencia puede ser más importante que cualquier palabra. Acompáñala a sus citas, tratamientos o simplemente quédate a su lado.



5. Cuida los detalles prácticos

Pequeñas acciones como llevar comida, ayudar con compras, tareas o niños pueden aliviar mucho su carga física y mental.



6. Anímalas y valóralas

Recuérdale lo fuerte que es y todo lo que significa para ti. Los mensajes positivos y sinceros le dan fuerza.



7. Evita frases que duelen

Frases como "Dios no te da batallas que no puedas ganar" o "Todo pasa por algo" pueden invalidar sus emociones sin querer.



8. Mantente presente

Un mensaje, una llamada o una visita pequeña pueden hacerla sentir acompañada. No la dejes sentir sola.



9. Infórmate confiablemente

Aprende sobre su tipo de cáncer y tratamiento para entender mejor lo que está viviendo y cómo puedes ayudar.



10. Cuida de ti también

Para poder apoyar, necesitas estar bien. No dudes en pedir apoyo si lo necesitas y toma momentos para ti.

LO QUE ES MEJOR EVITAR

- ❌ Dar consejos no pedidos sobre tratamientos o dietas.
- ❌ Minimizar lo que siente o decir "no te preocupes".
- ❌ Hablar solo de la enfermedad.
- ❌ Compartir su información sin su permiso.
- ❌ Desaparecer o alejarte por no saber qué decir.

Recuerda

No necesitas ser perfecto, solo estar presente con amor, respeto y empatía. Tu apoyo puede ser un gran abrazo en medio del tratamiento.

Gracias por ser parte de su red de apoyo

Hoy, más que nunca, tu persona favorita te necesita

