

¿Cómo apoyar a

tu pareja durante el tratamiento?

El amor se demuestra acompañando, entendiendo y respetando.

Cada persona vive su proceso de manera única. Lo más importante es estar presente con amor, paciencia y sin juzgar.



8 formas de apoyar a tu pareja



Escucha sin intentar arreglar todo

A veces solo necesita desahogarse, no consejos, Escucha con empatía y sin juzgar.



Pregunta qué necesita hoy

Las necesidades cambian cada día. Pregunta cómo puedes ayudar de forma concreta.



Respetar sus emociones y cambios

Habrán días buenos y días difíciles. Valida lo que siente, no minimices sus emociones.



La intimidad puede cambiar y está bien hablarlo

El tratamiento puede afectar el deseo, la energía y el cuerpo. Hablen abiertamente, sin presiones ni expectativas.



Ayuda en lo práctico

Apoya en tareas del hogar, trámites, citas médicas, compra de alimentos.



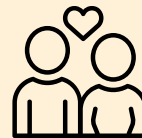
No todo debe girar alrededor del cancer

Busquen momentos para reír, conversar y disfrutar juntos.



Cuida también tu salud emocional

Para poder acompañar, necesitas estar bien contigo mismo/a.



Recuerden que siguen siendo pareja, no solo paciente-cuidador/a

Celebren su historia, sus logros y todo lo que los une más allá de la enfermedad.



Lo que **SÍ** ayuda

- Tener paciencia y ser flexible.
- Acompañar a citas médicas
- Informarse sobre el tratamiento.
- Respetar su espacio y su ritmo.
- Decir "estoy aquí" y demostrarlo con acciones.

Lo que **NO** ayuda

- Decir "sé cómo te sientes".
- Minimizar lo que está viviendo.
- Presionarlo a estar bien.
- Tomar decisiones sin consultarlo/a.
- Descuidarte a ti mismo/a.

Recuerda

No se trata de ser perfectos, sino de estar presentes con amor y respeto cada día.

