CANCERcare®
800-813-HOPE (4673)
info@cancercare.org
www.cancercare.org

fact sheet

# ¿POR QUÉ UNIRSE A UN GRUPO DE APOYO?

**Un diagnóstico de cáncer puede ser muy desolador. Independientemente de si usted es paciente o cuidador, puede que usted se vea inmerso en lo que es reaccionar y ajustarse a diversos aspectos del cáncer. La responsabilidad de encontrar, administrar y pagar por la atención puede ser enormemente abrumadora. Puede ser difícil sentirse esperanzado, o tener algún sentido de confianza en su capacidad para hacerle frente a la situación o tomar decisiones adecuadas, si se siente insignificante e impotente y muy solo en la experiencia. Los grupos de apoyo pueden ofrecer una red de confort y estímulo, un lugar de apoyo y reconocimiento. Proporcionan un ambiente donde una persona afectada por el cáncer no tiene que explicar por lo que está pasando ya que los otros miembros del grupo lo entenderán.**

## ¿QUÉ SIGNIFICA SER PARTE DE UN GRUPO DE APOYO?

Los grupos de apoyo brindan la oportunidad de conocer e interactuar con otras personas que puedan entender su experiencia. Mientras que los amigos y familiares pueden sentirse incómodos, sentirse inútiles o asustados, sin saber qué decir o hacer, los miembros del grupo de apoyo, con la guía de un moderador capacitado, pueden estar allí con usted en su proceso.

**Dar—y recibir—apoyo.** Además de disminuir el sentido de aislamiento, los grupos de apoyo pueden ser una fuente de información valiosa. Milagrosamente los miembros encuentran que compartir recursos y habilidades para sobrellevar la situación por la que están pasando puede ser muy gratificante, ya sea para el donante o para el receptor de la misma. Los temas a menudo incluyen dónde encontrar información médica confiable, cómo comunicarse con los médicos, desafíos del tratamiento y técnicas para lidiar con los mismos.

**Cada grupo de apoyo es distinto.** Gran parte de la experiencia de uno en un grupo de apoyo depende de l a química de quiénes lo conformen y cómo este se modere. Algo común en la mayoría de los grupos es el potencial que existe para expresar las emociones fuertes, lo cual puede ser penoso para algunas personas. También debería tomar en cuenta si usted se siente a gusto al compartir detalles íntimos en un grupo de personas y si puede o no cumplir con las pautas de asistencia que el grupo pueda tener.

*(over)*

**El moderador del grupo está ahí para brindar ayuda.** Si usted se siente solo y necesita información y apoyo emocional, un grupo podría ser una forma valiosa de conectarse con la gente para ayudarle a lidiar con su situación. Si tiene preguntas, comuníquese con el moderador para que pueda obtener la información necesaria y así tomar una decisión bien fundamentada.

## ¿CUÁLES SON ALGUNOS TIPOS DE GRUPOS DE APOYO?

Todos los grupos de apoyo de Cancer*Care* están dirigidos por trabajadores sociales profesionales en oncología que asesoran a las personas afectadas por el cáncer, al brindar apoyo emocional y ayuda a las personas a obtener asistencia práctica.

**Grupos de apoyo en línea.** En Cancer*Care*, nuestros grupos de apoyo en línea se llevan a cabo usando un formato de tablón de mensajes protegido por contraseña (no chat en vivo) y son dirigidos por trabajadores sociales profesionales en oncología que ofrecen apoyo y orientación. Los grupos se llevan a cabo durante 15 semanas a la vez, y los miembros del grupo deben inscribirse para unirse. Después de completar el proceso de inscripción, los miembros podrán participar mediante la publicación de mensajes en los grupos las 24 horas, 7 días a la semana.

**Grupos de apoyo telefónicos.** Los grupos de apoyo telefónico de Cancer*Care* permiten que otras personas de todo el país compartan inquietudes similares en sesiones semanales y programadas con una hora de duración.

**Grupos de apoyo en persona.** Los grupos en persona se llevan a cabo en las oficinas de Cancer*Care* en Nueva York, Long Island, Nueva Jersey y Connecticut. ¿No vive usted en esas áreas? Podemos ayudarle a encontrar grupos de apoyo en persona en su propia comunidad.

*CancerCare's Online Support Group Program Director Caroline Edlund, LCSW*

## Cancer*Care*® Le Puede Brindar Ayuda

Fundado en 1944, Cancer*Care* es la principal organización nacional que ofrece tanto servicios de apoyo gratuitos como asesoramiento para ayudar a los que estén enfrentando los desafíos emocionales, prácticos y financieros del cáncer. Nuestro extenso plan de servicios cuenta con consejería y grupos de apoyo por vía telefónica, por Internet, y en persona, al igual que talleres educativos, publicaciones, y asistencia económica que incluye ayuda para copagos. Todos los servicios de Cancer*Care* son ofrecidos por parte de trabajadores sociales profesionales en oncología y expertos mundialmente reconocidos en el área del cáncer.

Para más información, visite la página Web **www.cancercare.org/español** o llame al **800-813-HOPE (4673)**.
**Facebook:** facebook.com/cancercare
**Twitter:** @cancercare

*Edited by David Horne, LMSW*

CANCERcare®
National Office • 275 Seventh Avenue • New York, NY 10001
© 2017 Cancer*Care*®