



CANCERcare®

800-813-HOPE (4673)

info@cancercares.org

www.cancercares.org/espanol

hoja informativa

# CÓMO HACERLE FRENTE A LA PÉRDIDA DE SU PAREJA O CÓNYUGE

**La muerte de su pareja o cónyuge es una experiencia que cambia la vida. El proceso de pérdida de un cónyuge o pareja tiene mucho que ver con apreciar esos recuerdos especiales de su ser querido y, a la vez, abrirse a nuevas experiencias que puedan enriquecer su vida.**



## **PASOS QUE USTED PUEDE TOMAR PARA CONSOLARSE A SÍ MISMO Y MANTENER A SU PAREJA O CÓNYUGE VIVO EN SU MENTE Y CORAZÓN:**

### **Tenga compasión por sí mismo.**

La pérdida de un compañero o cónyuge es un evento traumático. Permítase sentir emociones conflictivas. A veces puede sentir que no tiene suficiente tiempo para llorar la pérdida de su ser querido o de cuidar de sí mismo. En otras ocasiones, puede sentir que tiene demasiado tiempo. También puede resultar difícil equilibrar los recuerdos de la muerte de su pareja y la vida que compartían antes del cáncer que se disputan en su mente. Podría llegar a sentirse como si estuviese pasando por muchas pérdidas diferentes al mismo tiempo, tales como:

- La pérdida de la personalidad y originalidad su ser querido.
- La pérdida del rol que él o ella tuvo en su familia.
- La pérdida de las rutinas que formaban parte de su vida diaria.
- Tenga la seguridad de que esos sentimientos son una parte normal del proceso de duelo.

Obtenga ayuda con asuntos prácticos. Usted puede estar enfrentando retos prácticos, tales como una montaña de facturas vencidas o documentos relacionados con la muerte de su pareja y, a la vez, nuevas responsabilidades. Un abogado u otro asesor de confianza puede ser capaz de ofrecerle consejos y orientación.

**Busque apoyo.** Rodéese de personas que le animen a ser usted mismo y que reconozcan sus sentimientos. Identifique a las personas de las que pueda depender para obtener apoyo. Estos pueden incluir:

- Miembros de la familia y amigos.
- Un líder espiritual.
- Miembros de un grupo de apoyo para personas que han perdido a un ser querido.
- Trabajador social u otro consejero profesional. CancerCare ofrece asesoramiento individual y de grupo gratuitos para las personas que estén enfrentando la pérdida de un compañero o cónyuge.

**Déle tiempo al tiempo.** No hay calendario para el dolor. Aunque nunca dejará de extrañar a su pareja, a medida que pase el tiempo su dolor se aliviará y podrá seguir adelante con su vida.

(over)

**Honre a su ser querido.** Haga algo especial para honrar la memoria de su pareja. Por ejemplo, tal vez podría:

- Encender una vela o sembrar un árbol o flores en memoria a su pareja.
- Ampliar una fotografía favorita y mostrarla en su hogar.
- Participar en actividades basadas religiosas para honrar la memoria de su pareja.
- Sacar tiempo cada día para pensar en su pareja o escuchar música que disfrutaron juntos.

**Confeccione un álbum de recuerdos o un libro de recuerdos.** Fotos de su pareja pueden ayudarle a recordar cómo se veía y la vida que compartían antes del cáncer.

**Lleve un diario.** Trate de comunicar sus sentimientos y recuerdos por escrito. Recuerde los acontecimientos y momentos que fueron importantes para los dos. Piense en los momentos difíciles en que se ayudaron mutuamente antes del cáncer. Registre la historia y legado de su pareja al identificar:

- Logros de los que él o ella estaba más orgulloso
- Lugares que él o ella amó
- Alimentos favoritos, olores, días festivos e historias

**Reconozca todos los esfuerzos que hizo para proporcionarle comodidad a su pareja.** Haga una lista de todas las cosas que hizo para ayudar a su cónyuge o pareja. Valorice el tiempo que pasó con su ser querido mientras él o ella estaba durmiendo o descansando. Recuerde las muchas veces que habló con médicos y enfermeras en nombre de su pareja. Recuerde las delicias especiales que ofreció para tratar de conseguir que su pareja comiera algo. Reconozca todo el tiempo que pasó aprendiendo sobre el cáncer de su pareja y las opciones de tratamiento. Estas son algunas de las muchas cosas que usted hizo para proporcionarle comodidad y apoyo a su pareja.



### **CancerCare® Le Puede Brindar Ayuda**

Fundado en 1944, CancerCare 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 CancerCare 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](http://www.cancercare.org/español) o llame al **800-813-HOPE (4673)**.  
**Facebook:** facebook.com/cancercare  
**Twitter:** @cancercare



CANCERcare®

Oficina Nacional • 275 Seventh Avenue • New York, NY 10001

© 2018 CancerCare®