



CANCERcare®

800-813-HOPE (4673)

info@cancerca.org

www.cancerca.org/espanol

hoja informativa

CÓMO AYUDARSE A MEDIDA QUE SE ENFRENTA CON LA PÉRDIDA DE UN PADRE

No importa cuánto tiempo nuestros padres vivan, podemos sentir que queríamos más tiempo con ellos y que era demasiado pronto para que ellos murieran. Saber y reconocer que sobreviviremos a nuestros padres no disminuirá la sensación de pérdida que sentiremos cuando esto suceda.

A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁ ALGUNAS SUGERENCIAS PARA HACERLE FRENTE A LA PÉRDIDA DE UN PADRE:

Reconozca la magnitud de su pérdida. Hacerle frente a la pérdida de un padre significa aprender a vivir sin una persona que siempre ha estado presente en su vida, alguien que ha conocido durante toda su vida. Sus padres estuvieron presentes desde el principio, conocían su pasado y formaron parte de su vida. De modo que no se puede dejar de recalcar la importancia de perder a un padre.

Permítase a sí mismo vivir su duelo. Durante su tiempo de dolor, puede que sienta una amplia gama de emociones, lo que puede dejarlo sintiéndose inseguro. También puede



experimentar sentimientos intensos y no estar seguro de cómo manejarlos. Todas estas emociones son normales y forman parte del proceso de duelo.

Dése todo el tiempo que necesite. Recuerde que usted no solo llorará la muerte de su ser querido a su manera, sino también a su debido tiempo. Es importante ser paciente consigo mismo. Trate de evitar sentir que necesita “superar” sus sentimientos o “seguir adelante”. Necesita tiempo para pensar en el pasado y apreciar sus recuerdos.

Préstele atención a su salud. El dolor a menudo deja a la gente sintiéndose física y emocionalmente agotada. Tiene sentido comer regularmente y descansar cuando lo necesite. Una visita a su médico de cabecera también es una buena idea. Su médico puede ayudarle a comprender los síntomas del dolor. Cuando usted no se siente bien, la tranquilidad que le puede ofrecer un médico de su confianza es muy consolador.



(over)

Comuníquese con personas que le brinden apoyo. Sea concreto a la hora de pedir el tipo de ayuda que necesita. Los miembros de la familia, amigos, vecinos, personas de su comunidad, personas en su lugar de culto y compañeros de trabajo pueden servirle de apoyo de diferentes maneras. Posiblemente haya algunas personas dispuestas a escucharle hablar de su padre, mientras que otros puedan auxiliarle con tareas prácticas.

Prográmese para días especiales en los que posiblemente necesite más apoyo. El cumpleaños de su padre, el día de la madre, el día del padre, y otros días de fiesta pueden ser muy difíciles para usted. Piense en cómo desea honrar a sus padres en estos días especiales. Tal vez usted quiera conmemorar u observar el día de otra forma. Posiblemente desee incluir a otros miembros de la familia o amigos en sus planes.

Busque apoyo adicional. Piense en obtener apoyo de un consejero de duelo o un trabajador social de oncología, como los de CancerCare. Estos profesionales están capacitados para ayudarle a entender sus sentimientos y encontrar formas adicionales de hacerle frente a su situación actual. También podría explorar otros grupos de apoyo que le permitan conectarse con otras personas que también estén encarando la pérdida de un padre. CancerCare les ofrece grupos de apoyo gratuitos a personas que hayan perdido un ser querido debido el cáncer.

Aférrese a los recuerdos. Posiblemente se sienta más fortalecido al enfocarse en las cualidades más significativas de su padre, o sea, las que nunca olvidará. Tenga en cuenta que estas cualidades son parte del legado que le queda a usted y a todos los demás a quienes su padre quería. Aferrarse a este legado es una manera de llevar viva la memoria de su madre o padre en su mente y corazón.



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 o llame al **800-813-HOPE (4673)**.

Facebook: [facebook.com/cancercare](https://www.facebook.com/cancercare)

Twitter: @cancercare



CANCERcare®

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

© 2018 CancerCare®