



CANCERcare®

800-813-HOPE (4673)

info@cancer.org

www.cancer.org/espanol

hoja informativa

CÓMO CUIDAR DE UN SER QUERIDO DURANTE LA TEMPORADA DE FIESTAS

La temporada de fiestas puede traer una amplia gama de emociones. Es un momento en que familias de muchas culturas diferentes se reúnen para crear recuerdos duraderos. Sin embargo, para la persona que cuida de un ser querido con cáncer, la vida no siempre es tan agradable. Para familias afectadas por el cáncer, el espíritu festivo tradicional es a veces lo último que les podría pasar por la mente.

CONSEJOS PARA CUIDAR DE UN SER QUERIDO CON CÁNCER DURANTE LA TEMPORADA DE FIESTAS:

La “nueva normalidad” puede ser un gran desafío, especialmente para los que proveen ese cuidado. La vida ha cambiado. Puede tomar algo de tiempo y los momentos de celebración pueden generar preguntas que quizás usted no haya considerado antes, como por ejemplo: ¿Cómo manejo emocionalmente esta temporada de fiestas mientras cuido de un ser querido con cáncer? ¿Cómo puedo expresar mis propias preocupaciones sin ser percibido como egocéntrico o insensible? ¿Cómo puedo cuidarme a mí mismo y a la persona que amo también? ¿Cómo será mi vida el próximo año? Al planear con anticipación y utilizar los consejos que aparecen en esta hoja informativa, los cuidadores pueden aprender diferentes maneras de ayudar a aliviar el estrés que se puede asociar con el cuidado de alguien durante la temporada de fiestas.

A continuación encontrará algunos consejos útiles que podrían serle útiles durante la temporada festiva:

Red de apoyo. Un diagnóstico de cáncer puede generar una amplia gama de emociones, no solo para la persona afectada por el cáncer,

sino también para usted como su cuidador. Puesto que las vacaciones representan simbólicamente un momento alegre, a menudo es difícil hacer frente a los cambios de vida difíciles y a las decisiones difíciles, por lo que una red de apoyo es tan importante. CaringBridge le ayuda a configurar un sitio web gratuito para mantener informados a sus seres queridos y enumerar formas en que pueden ayudar a www.caringbridge.org. Los trabajadores sociales oncológicos de CancerCare brindan asesoramiento a cualquier persona afectada por cáncer: en línea, cara a cara o por teléfono. Los trabajadores sociales de oncología también pueden dirigirlo a organizaciones que aborden las preocupaciones de los cuidadores.

Una red de apoyo social puede ayudar a abordar las preocupaciones emocionales y proporcionar comentarios útiles y habilidades de superación que incluyen cómo entablar conversaciones honestas y significativas y formas de expresar sus sentimientos.

Cómo entender. El concepto de comprensión proviene de ser compasivo y reflexivo. Puede ser difícil adaptarse al cambio, especialmente si su ser querido no goza de un “espíritu festivo”. Sin embargo, tener la capacidad de

(over)

empatizar con esa persona—poder entender mejor lo que esa persona está pensando— puede ser más significativo que todo los adornos externos de la temporada de fiestas. Las organizaciones como Imerman Angels (www.imermanangels.org) y Cancer Hope Network (www.cancerhopenetwork.org) pueden conectarlo con otros proveedores de cuidados y comprender mejor sus inquietudes y normalizar su experiencia, así como también proporcionarle información sobre lo que resultó ser exitoso para ellos.

Practique el cuidado personal. La época de fiestas siempre es un momento agitado. Las presiones de decorar, comprar regalos, preparar comidas especiales pueden hacer que llevar a su ser querido a una cita con el médico sea mucho más difícil, por lo que el autocuidado es tan importante. Como cuidador, puede experimentar diversos sentimientos como tristeza, ira, resentimiento, frustración e incluso una pérdida de esperanza ante todas estas exigencias. El cuidado personal significa identificar sus propias necesidades individuales y tomar medidas para cumplirlas. Es tomar el tiempo de hacer algunas de las actividades que lo nutren. El cuidado personal puede incluir, pero no se limita a, dar un paseo, leer un libro, hacer ejercicio y practicar técnicas de concientización y relajación para que pueda cuidar activamente de los demás en el proceso. No hay una forma correcta o incorrecta de definir el cuidado personal siempre y cuando invierta un poco de tiempo y energía en cuidarse a sí mismo.

Prepare preguntas para los proveedores de atención médica. Mantenerse informado puede crear una transición más suave durante las vacaciones. No importa el diagnóstico, la etapa o el tratamiento. Tener una buena comunicación con el equipo médico puede ayudarlo durante todo el proceso. Antes de reunirse con el equipo médico, usted y su ser querido pueden intercambiar ideas sobre problemas médicos específicos que puedan afectar la capacidad de celebrar. Una ventaja de hacer esto es que el equipo médico podría sugerir cómo su ser querido puede participar más plenamente, ya sea en el hogar o en el hospital.

Cómo organizarse. Intentar celebrar puede ser difícil durante las vacaciones; como cuidador, es útil encontrar el equilibrio adecuado para usted. La temporada de fiestas a menudo requiere mucha planificación y preparación. Ya sea para organizar una celebración o una reunión familiar, es importante tratar de minimizar los factores estresantes habituales en las vacaciones. Permítase tiempo suficiente para planificar, lo que podría incluir dejar de lado algunas tradiciones este año. Decida lo que decida, concédase el permiso para trabajar a su propio ritmo. Hacerlo puede ayudar a crear nuevas tradiciones para usted y sus seres queridos.

Respete las decisiones de su ser querido. Durante la temporada de fiestas, puede ser especialmente útil apoyar la decisión de un ser querido. Como cuidador, esto puede ser un desafío; sin embargo, recuerde que su experiencia es única para ellos y sin su aporte muchas actividades pueden tornarse abrumadoras. Al hablar de sus sentimientos con un ser querido, puede crear recuerdos duraderos de las fiestas llenos de amor y compasión.

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.cancer.org/espanol o llame al **800-813-HOPE (4673)**.

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

Twitter: @cancer.org



CANCERcare®

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

© 2018 CancerCare®