

Apoyo social

Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Vivir con cáncer puede ser estresante. No siempre es fácil expresar sus sentimientos y pedir ayuda, pero hacerlo puede aliviar la tensión y aumentar el bienestar. Estas son algunas sugerencias para que sea más fácil pedir ayuda.

- La familia, los amigos y los compañeros de trabajo quieren ayudar, pero muchas veces no saben cómo hacerlo. Sea específico al pedir ayuda. Algunas personas disfrutan de brindar ayuda práctica, como proporcionar comidas y traslados, mientras que otros son buenos escuchando.
- La mayoría de sus amigos y familiares estarán dispuestos a hablar sobre el cáncer y su impacto en sus vidas, pero para algunos puede ser más difícil tratar el tema. No crea que su silencio implica indiferencia.
- Si no se siente preparado para pedir ayuda a sus allegados, también puede buscar apoyo fuera de su familia y amigos. Los grupos de apoyo locales, por ejemplo, pueden ser un lugar seguro para expresar los sentimientos difíciles y hablar con otras personas que estén viviendo una experiencia similar.

Mantener los vínculos y fortalecerlos

Dedique tiempo a su familia y amigos, ya que es una buena forma de reducir el estrés. A continuación, se incluyen algunas ideas para pasar más tiempo juntos.

- Noche de familia o amigos. Dedique una noche a la semana a pasar tiempo con sus seres queridos.
- Cocinen, hagan ejercicio o lean juntos.
- Aprendan algo nuevo. Busquen un nuevo pasatiempo o actividad para hacer juntos, como visitar los museos de Chicago o tomar una clase de yoga gratis.

Notas: _____
