



Preocupación por la Familia, Hijos y Amigos

El cáncer afecta a toda la familia, y también a nuestros colegas y amigos más cercanos. Las personas con cáncer constantemente se preocupan por cómo reacciona la gente que las rodea a los cambios que trae el cáncer a sus vidas. Es normal sentirse preocupado y pensar cómo puede comunicarles su amor y apoyo durante este difícil periodo. Ellos también podrían estarse preguntando cuál es la mejor manera de apoyarlo. Muchas veces, sus preocupaciones sobre el impacto que tendrá el cáncer en las personas de su entorno irán disminuyendo con el tiempo, conforme sus seres queridos se adaptan a la situación.

Factores de estrés en las relaciones

El estrés del cáncer y su tratamiento puede aumentar si usted necesita cambiar su rol de cuidador por el de ser cuidado; cuando desea proteger a sus hijos o a otros seres queridos de sus propios miedos y preocupaciones; o cuando se preocupa por temas como el estrés financiero sobre su familia. Busque a alguien con quien compartir sus miedos e inquietudes; con apoyo, usted verá que aunque tal vez nunca esté completamente libre de preocupación, comenzará a manejar el estrés de cuidar de su familia al mismo tiempo que cuida de su propia salud y bienestar.

La clave es una buena comunicación

Una de las cosas más importantes que puede hacer para mantenerse conectado a su familia y amigos es ser abierto y honesto con respecto a cómo se siente y pedirles lo mismo. A menudo, la gente no sabe qué decir, así que puede que diga algo inapropiado o nada en absoluto. Sea honesto con respecto a su diagnóstico, a cómo la enfermedad y el tratamiento lo pueden estar afectando y de qué manera pueden y no pueden ayudarlo. Hágales saber si le pueden hacer preguntas o si algo que están haciendo está contribuyendo a su estrés y ansiedad.

El impacto en los niños

Los hijos entienden el mundo a través de sus padres. Cómo reacciona un niño depende mucho de cómo sus padres o algún otro adulto cercano enfrenta sus propios sentimientos. La dificultad para hablar de estos temas puede crear distancia en relaciones que alguna vez fueron cercanas. Es útil que los padres expliquen los hechos de forma sencilla para que los niños entiendan y participen en aquello que está sucediendo en sus vidas. Cuando hable con sus hijos, deje que ellos tomen la iniciativa; responda a sus preguntas directamente y con lenguaje sencillo; y trate de no minimizar sus inquietudes y preocupaciones. Aprender a enfrentar situaciones difíciles los ayudará a confiar más en sí mismos en el futuro.

Señales que sugieren que un niño podría necesitar ayuda adicional:

- Cambios en sus patrones de sueño
- Menores calificaciones escolares o un mal comportamiento inusual en la escuela o en la casa
- Verse involucrado en discusiones o peleas con amigos
- Retraimiento emocional

Cómo recibir ayuda

Ir a grupos de apoyo, talleres, terapia familiar, programas educativos o retiros religiosos puede ser muy útil. Su equipo de atención médica puede sugerir opciones en su comunidad. Hay también muchas organizaciones sin fines de lucro a nivel nacional que pueden ayudarlo a conseguir apoyo para usted y su familia. La *Cancer Support Helpline*® de Cancer Support Community puede ayudarlo a conseguir apoyo sin importar dónde viva. Visite www.cancersupportcommunity o llame gratis al 1-888-793-9355.