
SUS AMIGOS NECESITAN AYUDA

Uno de los momentos más difíciles en la vida es cuando se encuentra conversando con un amigo que le informa que él o ella está grave, o mortalmente enfermo.

Cuando uno se encuentra en estas situaciones, es común sentirse incómodo por no saber cómo actuar. Uno no sabe qué decir o cómo reaccionar. El temor de “no saber” puede impedirle entregar el amor y el apoyo que su amigo necesita más que nunca.

Aquí hay algunas sugerencias que pueden ser útiles, tomadas de experiencias de pacientes de instituciones de cuidados paliativos:

- 1 | *SÉ HONESTO CONMIGO.*** Puedo darme cuenta cuando tus sentimientos o actos no son sinceros.
- 2 | *RÍE CONMIGO, LLORA CONMIGO.*** Permíteme expresar emociones intensas.
- 3 | *NO ME TENGAS LÁSTIMA.*** Tu comprensión sirve para preservar mi dignidad y orgullo.
- 4 | *TÓCAME.*** Quiero ser aceptado a pesar de la manera en que luzco. Por dentro, sigo siendo la misma persona que conocías.
- 5 | *DÉJAME HABLAR SOBRE MI ENFERMEDAD SI ASÍ LO QUIERO.*** Hablar me ayuda a superar mis sentimientos.

- 6 | **DÉJAME PERMANECER EN SILENCIO SI ASÍ LO DESEO.** A veces no tengo mucha energía y sólo quiero que me acompañes en silencio. Tu sola presencia es un gran alivio.
- 7 | **VISÍTAME Y LLÁMAME CADA CIERTO TIEMPO.** El apoyo sistemático es muy útil.
- 8 | **OFRÉCETE PARA CUIDAR A MIS HIJOS.** Los niños necesitan un recreo de mi enfermedad, y los momentos a solas con mi cónyuge son muy preciados.
- 9 | **APOYA A MI FAMILIA.** Puede que yo esté muy enfermo, pero ellos también están sufriendo. Déjalos expresar su dolor.
- 10 | **OFRÉCETE A AYUDARME CON LABORES SENCILLAS.** Los trabajos rutinarios a menudo son difíciles de hacer.
- 11 | **NO DEJES DE SER MI AMIGO.** No permitas que mi enfermedad opaque los buenos tiempos que hemos pasado juntos. Sé que para ti también es difícil.

Esperamos que esto pueda serle de utilidad para lidiar con la enfermedad, la pérdida y el duelo. Mucho de lo transmitido ha sido aprendido de los mismos enfermos terminales, una fuente de sabiduría e inspiración.

Si no está seguro de si lo que quiere hacer es adecuado, llame a su orientador para situaciones de duelo del centro de cuidados paliativos local.



Para más información acerca de instituciones de cuidados paliativos, dolor y duelo, o bien asuntos relacionados con la prestación de cuidados a enfermos graves, sírvase visitar nuestro sitio web en www.hospicefoundation.org/hfacares o llámenos al: 800-854-3402.

Esta Ficha está disponible para usted gracias a la subvención de los Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) destinada a apoyar actividades de extensión y educación sobre cuidados paliativos y de enfermos graves.