



# Sus Amigos necesitan Ayuda

**HFA** *Cares*

Hospice Foundation of America's

*Conversation, Advice, Resources, and Education Series*

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 con una enfermedad seriamente progresiva.

Cuando una persona 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.

Estas son sugerencias útiles, tomadas de experiencias de pacientes e instituciones de Cuidados Paliativos:

- 1 | **Sé honesto conmigo.** Puedo darme cuenta cuando tus sentimientos o tus 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 autoestima.
- 4 | **Toma mi mano.** Quiero ser aceptado a pesar de mi apariencia. Por dentro, aún sigo siendo la misma persona que conocías.

- 5 | ***Déjame desahogarme si así lo quiero.*** Conversar me ayuda a superar mis sentimientos.
- 6 | ***Algunas veces el silencio es bueno.*** 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 cuando puedas.*** El apoyo y tu presencia son muy útiles.
- 8 | ***Apóyame cuidando a mis hijos.*** Los niños necesitan distraerse de mi dolencia, y los momentos a solas con mi cónyuge son muy preciados.
- 9 | ***Apoya a mi familia.*** Puede ser que yo esté muy enfermo, pero ellos también están sufriendo. Déjalos manifestar su dolor.
- 10 | ***Si puedes ayúdame con labores sencillas.*** Los quehaceres rutinarios a menudo son difíciles de realizar.
- 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 enfrentar la enfermedad, la pérdida y el duelo. Mucho de lo aprendido se obtuvo de los mismos enfermos graves, los cuales son una fuente de sabiduría e inspiración.***

***Si tiene alguna consulta, 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/hfacades](http://www.hospicefoundation.org/hfacades) 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. Los fondos de CMS por \$571,000 junto con la donación de servicios de la HFA por \$5,710 están financiando una serie de programas educacionales y de extensión, incluida la presente Ficha.