

CONSEJOS: Qué hacer y qué decir

Cuando alguien que usted quiere (o conoce) está pasando por un diagnóstico de cáncer de mama

Usted puede conocer a personas (familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc.) que fueron recientemente diagnosticados con cáncer de mama y es posible que no sepa qué hacer o qué decirles.

Este recurso le proporciona información y consejos sobre cómo proporcionar apoyo emocional a alguien después de un diagnóstico de cáncer de mama. Al darles apoyo, pueden sentirse amados, cuidados y comprendidos. También puede sentir que está haciendo algo para ayudarlos.

¿No está seguro de cómo iniciar una conversación?

Intenta esto: “He estado pensando en ti y quería ver cómo estás. Si quieres hablar de ello, estoy aquí para ti.”



Técnicas y habilidades de apoyo emocional

ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es usar habilidades de escucha centrada. Esto puede ayudarlo a entender los pensamientos y sentimientos de una persona.

- Esté completamente presente, no interrumpa. Permítale completar sus pensamientos.
- Haga preguntas, abiertas de ser posible.
- Evite hacer juicios.

Ejemplo: Diga - “Lo siento que estés pasando por esto. ¿Te gustaría hablar o simplemente que yo estuviera ahí para ti?” Si la persona le gustaría hablar, podría decir “Cuéntame más.” También puede hacer preguntas de seguimiento como *¿Qué piensas sobre eso?* o *¿Cómo te hace sentir eso?*”

PARCIALIZAR

Parcializar es tomar un problema general y dividirlo en piezas más pequeñas y manejables. Esto puede hacer que un problema grande sea menos abrumador.

Ejemplo: “Parece que estás lidiando con muchas cosas a la vez. Probablemente es abrumador pensar en todo. ¿Cómo puedo ayudarte? o “¿Qué se siente más importante en este momento?”

HISTORIAS DE APOYO

La fortaleza viene en números.

Visite [komen.org/share-your-story](https://www.komen.org/share-your-story) para leer historias de esperanza y motivación. Lo invitamos a compartir su historia para inspirar, alentar y apoyar a otros.

APOYO SOCIAL

En este recurso, nos centramos en el apoyo emocional. Para obtener más información sobre el apoyo social, revise estos recursos en [komen.org](https://www.komen.org):

- **Cosobrevivientes:** Folleto sobre cómo ayudar a los seres queridos a sobrellevar el cáncer de mama
- [komen.org/cosurvivor](https://www.komen.org/cosurvivor)
- <https://www.komen.org/support-resources/support/>

Técnicas y habilidades de apoyo emocional

(Continuación)

REFLEXIÓN

La escucha reflexiva es escuchar y comprender, y luego hacerle saber a la otra persona que está siendo escuchada y comprendida. No trate de interpretar lo que dice, sino más bien reflexione sobre lo que está escuchando.

Ejemplo: *“Parece que te sientes <inserta lo específico que mencionaron.>” “Estoy aquí si quieres hablar.” O “Escucho tus preocupaciones.”*

RECONOCIMIENTO

El reconocimiento implica respetar la historia haciendo comentarios sobre lo que la persona ha compartido.

- Transmita empatía y comprensión.
- El tono de su voz tiene un efecto poderoso y puede demostrar atención y preocupación.
- Las señales no verbales, como el contacto visual, inclinarse y asentir con la cabeza, también pueden mostrar atención y preocupación.

Ejemplo: *Decir, “Siento mucho que estés pasando por esto.” O “Eso debe ser difícil.”* Esto puede ser suficiente para transmitir respeto y reconocimiento. Podría preguntar: *“¿Cómo puedo ayudar?”*

VALIDACIÓN Y NORMALIZACIÓN

La validación y la normalización son muy similares. La validación reconoce y acepta los sentimientos de una persona. Explica que la forma en que se siente es normal y de esperar (en la mayoría de los casos). Lo que dice es válido (o tiene sentido).

Ejemplo: *“¡Me siento muy abrumado y no sé qué hacer!”*

Usted: *“Está bien sentirse así. Ser diagnosticado con cáncer de mama es mucho para procesar. Tiene sentido que no sepa qué hacer a continuación. ¿Cómo puedo ayudar?”*

La normalización le asegura a la persona que sus sentimientos y reacciones son normales. Es importante brindar esta seguridad.

Ejemplo: *“Desde mi diagnóstico, me cerré. No sé qué hacer ni qué decir. Solo estoy triste”.*

Usted: *“Esto suena como una respuesta normal a noticias muy difíciles. Me imagino que muchas personas se sienten de la misma forma”: No estás solo. Estoy aquí para ayudar.”*

RESUMEN

Hacer un resumen es cuando ambos revisan la conversación que tuvieron y analizan las acciones que pueden tomar juntos. Puede ser útil anotarlas.

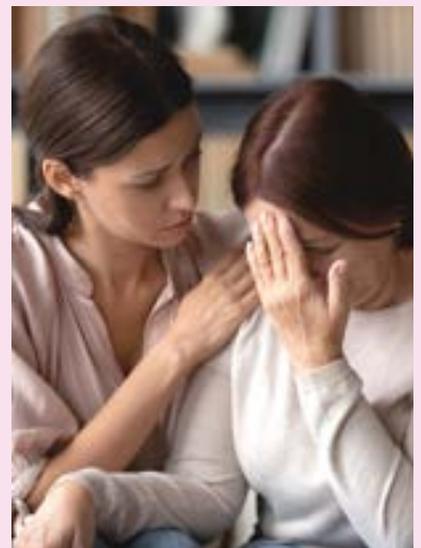
Ejemplo: *“Parece que lo más importante para ti en este momento es <inserta lo que ha hablado>. ¿Te gustaría que te ayudara a determinar los próximos pasos y las personas que pueden ayudarte?”*

LA LÍNEA DE AYUDA PARA EL CUIDADO DE LAS MAMAS DE KOMEN, 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6366), es un buen lugar donde empezar a obtener ayuda y apoyo.

Nuestra línea de ayuda proporciona servicios de apoyo profesionales gratuitos a cualquier persona con preguntas o inquietudes sobre el cáncer de mama, incluidas las personas diagnosticadas con cáncer de mama y sus familias.

La línea de ayuda está disponible de lunes a viernes, de 9 a. m. a 10 p. m. (hora del este).

Consulte al [Centro de Atención al Paciente](#) para obtener más información. El personal de la línea de ayuda habla inglés y español.



susan g. komen. 

[komen.org](https://www.komen.org)