



Concienciación y Prevención del Cáncer

APOYAR A UN SER QUERIDO CON CÁNCER

Cómo ayudar emocionalmente:

- Sé un buen oyente: permíteles expresar sus miedos y frustraciones.
- Evita los clichés como “mantente positivo”; simplemente estate presente y sé paciente.
- Ofrece ánimo sin presionarlos.

Qué evitar:

- No supongas lo que necesitan: pregunta cómo puedes apoyarlos
- No ofrezcas consejos médicos no solicitados
- Respeta sus decisiones sobre el tratamiento

Cómo ayudar de manera práctica:

- Llévalos a sus citas médicas
- Ayuda a preparar comidas o hacer las compras
- Organiza sus medicamentos o visitas al médico

Sé un compañero de apoyo:

- Fomenta hábitos saludables (alimentación, caminatas, descanso)
- Celebren juntos las pequeñas victorias
- Acompáñalos en caminatas o actividades de relajación

¡Tú también importas!

Tómate descansos, cuida de ti mismo y busca apoyo si lo necesitas.

