Diez Consejos para Mantenerse Motivado(a) y con Energía Mientras Cuida de su Ser Querido

1. Elija su actitud:

Mantenga una actitud positiva mientras le hace frente a esta enfermedad crónica. "El vaso puede considerarse medio lleno o medio vacío" dependiendo del enfoque que usted le dé a la situación. No fije su atención en lo que no puede cambiar, sino en aquéllo que usted sí pueda cambiar y adopte dicho cambio. Relaciónese inmediatamente con los médicos.

2. Busque apoyo en otros:

Pedir ayuda es símbolo de fuerza, no de debilidad. Permita que otra persona se quede con su ser querido mientras usted se dedica unos cuantos minutos a sí mismo(a). Sus familiares y amigos desean ayudarle, permítaselos.

3. Consiéntase:

Duerma suficiente
Salga a tomar un café con un(a) buen(a) amigo(a)
Arréglese las uñas de las manos o las de los pies
Cocine su postre favorito (o practique otra actividad que en verdad disfrute)
Vaya al cine
Dé un paseo de diez minutos al aire libre dos veces al día
Lea un libro interesante.

4. Traiga entretenimiento a casa:

Rente películas y prepárese palomitas de maíz.
¿No es verdad que todos comen palomitas cuando van al cine?

5. Tome nota de sus pensamientos:

Cómprese una libreta y escriba sus pensamientos. Expresar sus sentimientos en papel le sirve a usted, ayudándole a disminuir su propio dolor.

6. Ayude a que los tratamientos sean más tolerables:

Haga que la experiencia sea lo más placentera posible, esto le ayudará a mantener el espíritu alegre a usted también. Por ejemplo, si el tratamiento se va a llevar a cabo cerca del 4 de julio, lleve con usted algunos globos para celebrar.

7. Busque el humorismo en esta travesía:

Lea un libro gracioso, hay muchos en el mercado. Esto le ayudará a distraer su mente de la responsabilidad que puede llegar a ser abrumadora. Uno de mis libros favoritos es "*Don't Worry, Stop Sweating…Use Deodorant by Richard Feelgood, Ph.D.*" ("No se preocupe, deje de transpirar…use desodorante", del Doctor Richard Feelgood)

8. Busque recursos de apoyo:

Existen varias organizaciones que ofrecen información en español a las que usted puede recurrir:

American Cancer Society
1.800.227.2345, oprima el número 9 para español
Cancer Information Service
1.800.422.6237, oprima el número 2 para español
National Family Caregivers Association
1.800.896.3650, pregunte por la persona que habla español
Information Resource Center (IRC)
1.800.955.4572, oprima el número 02 para español
Nueva Vida, Red de Apoyo para Latinas con Cáncer
1.202.223.9100 www.nueva-vida.org
Grupos de apoyo que existan en el hospital o institución médica

9. Elabore una lista de quehaceres:

Escriba algunos quehaceres que la gente puede hacer por usted, como ir a la tienda de abarrotes, recoger la ropa de la lavandería, llevar su automóvil al taller, etc. Hay muchas tareas en las que la gente puede ayudarle, pero usted tiene que decirles cuáles.

10. Elimine el sentimiento de culpa:

Dése permiso de tomar tiempo libre para usted. Esto es lo mejor que puede hacer por su ser querido. Si usted se encuentra cansado (a) o estresado (a), no le será posible cuidar de su ser querido o abogar por él (ella) de una manera efectiva. La ciencia médica ha logrado grandes avances en el cuidado de los pacientes, pero no ha hecho nada por cuidar de la persona que atiende a éstos. Este hecho es crítico para el bienestar del paciente.