

WONDERS & WORRIES

Apoyando a un amigo durante una enfermedad



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.



La verdadera amistad se da cuando el silencio entre dos personas es cómodo.

– David Tyson Gentry

Puede resultar difícil saber cómo apoyar a alguien que atraviesa una enfermedad, especialmente si es una enfermedad nueva o si la situación ha empeorado. Mientras tu amigo/a navega por este territorio desconocido, es probable que esté asimilando información sobre la enfermedad y aprendiendo cómo puede afectar su vida a corto y, posiblemente, largo plazo. Puede que tengas un amigo/a que pueda comunicar fácilmente

sus necesidades, mientras que para otros les resultará difícil pedir ayuda. En cualquier caso, lo importante es que sepan que estás allí para ellos durante este tiempo. A continuación, se presentan algunas consideraciones e ideas de apoyo que pueden ser apreciadas.

Conoce tu relación

¿Qué tipo de relación tienes con tu amigo/a enfermo/a? ¿Son compañeros de trabajo, conocidos o amigos cercanos? Dependiendo del tipo de relación que tengas con tu amigo/a, es posible que desees buscar a una persona de confianza a quien acudir para obtener ideas sobre cómo apoyar mejor a tu amigo/a. Por supuesto, no necesitas tener una relación cercana con tu amigo/a para ofrecer apoyo. Aquí hay algunas formas de reconocer las dificultades y ofrecer apoyo (es útil que esta primera oferta sea más concreta):

“Lamento que estés pasando por esto. No puedo imaginar lo difíciles que deben ser algunos días. Solo quiero que sepas que si tienes citas después de la escuela en algún momento, Johnny puede venir a nuestra casa después de clases.”

“Sé que nos hemos encontrado solo algunas veces, pero quería que supieras que estoy pensando en ti y en tu familia. No puedo imaginar lo difícil que debe ser preparar la cena algunos días y me encantaría llevar algunas comidas. ¿Estaría bien para ti?”

OFRECE COSAS CONCRETAS

¿Qué necesitas? ¿Qué puedo hacer para ayudar?

Aunque estas afirmaciones tienen intenciones maravillosas, para alguien que recién está enfrentando esta dificultad, es probable que no estén acostumbrados a aceptar ayuda. Comenzar con pequeñas ideas concretas puede eliminar la necesidad de que tu amigo/a tenga que pensar en una lista de ideas y también ayuda a que se acostumbren a la idea de recibir ayuda. A continuación, se muestra unos mensajes de muestra que ofrece algún apoyo tangible:

Jamie: Fue agradable encontrarte el otro día. Lamento saber sobre la enfermedad de tu esposo y me encantaría ayudar. Algunas cosas que se me ocurren que podrían funcionar bien:

- *Llevar y recoger a Benjamín de la escuela en los días rutinarios que te convengan.*
- *Traer comidas los lunes (ese día no trabajo y puedo preparar algo extra si sé lo que te gusta).*

- *Cuidado del césped: mi jardinero está buscando más trabajo y estaría encantado de cuidar tu jardín cuando cuide el mío (2 veces al mes). Esto sería mi regalo.*

Estoy dispuesto a hacer más o si tienes otras necesidades concretas en mente, no dudes en pedir. Estas son solo algunas ideas que se me ocurrieron.

PREGUNTA REGULARMENTE

La atención es generalmente más intensa inmediatamente después de un nuevo diagnóstico o una muerte reciente. Las cuatro semanas siguientes suelen ser cuando todos se hacen presentes. Es en el segundo o tercer mes, o a los seis meses de tratamiento, cuando la atención puede volverse menos constante y a veces más necesaria, dependiendo del tratamiento o de cómo la familia esté enfrentando la situación.

Puede ser útil aparecer de inmediato, poner un recordatorio en tu teléfono para verificar mensualmente o identificarte como el amigo/a de los dos meses, que puede mantenerse en segundo plano cuando hay mucha ayuda disponible, pero se mantiene en contacto cuando el apoyo disminuye.

OTRAS SUGERENCIAS

NO SÉ QUÉ DECIR...

- Es normal reconocer la incomodidad inicial al no saber qué decir exactamente.
- Habla de cosas normales. Tu amistad se basaba en muchas otras cosas antes del diagnóstico, así que honra a tu amigo/a como la persona completa que es. Pregunta y comparte cosas normales.
- Si sientes que lo que estás diciendo parece trivial en comparación con lo que están atravesando, dilo. Ellos te dirán si están demasiado agotados para hablar más, y te dirán si disfrutan hablar de cosas diferentes a su tratamiento.
- Ejemplo: *Solo para que sepas, siempre estoy listo/a para escuchar si quieres hablar sobre cómo _____ te está afectando. También quiero tratarte como mí mismo mejor amigo/a. ¿Está bien hablar de cosas cotidianas? Si no tienes la capacidad, ¿me lo dirás?*



NO SÉ QUÉ HACER...

- Puedes mostrar preocupación de formas muy tangibles, pero una de las más necesitadas, especialmente para amigos cercanos, es estar presente y sentarte junto a ellos. Simplemente ver un programa de televisión o lava la ropa mientras están juntos es una compañía que tu amigo/a puede anhelar. Ofrece eso también.
- *¿Puedo pasar el martes? Puedo llevar comida y ayudar a doblar la ropa. Si tienes energía para ver un programa juntos, disfrutaría pasar tiempo contigo. Si prefieres tomar una siesta y puedo ayudar a los niños con la tarea, también es una opción. ¿Te parece bien?*

CUANDO LLEVES COMIDA...

- Considera organizar una donación de comidas “Meal Train” para evitar un exceso de comida al mismo tiempo o que cada persona traiga lo mismo.
- Pregunta acerca de los platos favoritos, alimentos que a la familia no le gusten, alergias o sensibilidades alimentarias.
- No todo tiene que ser casero: las tarjetas de regalo o el servicio de entrega de comida son bienvenidos y pueden dar a las familias la sensación de elección y control que puede ser muy útil.
- Recuerda también los refrigerios y las bebidas (frutas, galletas para los más pequeños, Lacroix, jugos envasados).
- Estar dispuesto/a a dejar la comida y marcharte: las familias pueden estar inundadas de visitas y simplemente necesitar un poco de tiempo libre. Quieren/necesitan la comida, pero es posible que no tengan tiempo para una conversación de 20 minutos en la puerta. Respeta eso y envía un mensaje rápido: ¡En camino! Te avisaré cuando deje la comida en tu patio

CUANDO INTERACTÚAS CON LOS NIÑOS...

- Trátalos como de costumbre: los niños no quieren ser el portavoz de sus padres y a menudo se sienten presionados. Intenta no bombardearlos con preguntas, simplemente sigue su guía: pueden sentirse con ganas de hablar o no.
- Puede que no estén emocionados de verte: aunque estés ayudando a su familia, es posible que realmente extrañen que su padre los recoja de la escuela. Intenta no tomarlo como algo personal.

REVISIÓN DE TUS PROPIAS EXPECTATIVAS...

- Tu cuidado y apoyo son muy valiosos, pero tu amigo/a puede que no tenga energía para escribir notas de agradecimiento o corresponder al cuidado recibido. Asegúrate de que tu generosidad sea desinteresada y no esperes reciprocidad durante esta etapa.
- Respeta la privacidad

- Este es su viaje de enfermedad y les corresponde decidir cuándo, cómo y con quién compartirlo.
- Si observas tendencias preocupantes en los niños, ten el coraje de mencionarlo y ofrece tu ayuda en lo que te sientas cómodo/a, pero ofrécela como una opción. Y respeta la elección que hagan, incluso si no estás de acuerdo.

Aunque hemos resumido algunas estrategias concretas de apoyo, el apoyo intangible será fundamental: estar disponible, presente y atento/a durante la enfermedad de tu amigo/a.

A tener en cuenta, sitios web potencialmente útiles:

- [Meal Train](#)
- [Caring Bridge](#)

