

## Consejos para los proveedores de cuidado: ¿Cómo puede ayudarse usted mismo?

Ser un proveedor de cuidado puede ser un trabajo de tiempo completo. Concentrarse en sus propias necesidades es una parte importante de ese trabajo. A continuación le ofrecemos algunas ideas sobre cómo lidiar con los retos que conlleva cuidar a su ser querido mientras se cuida usted mismo.

- ☞ **Busque ayuda:** Decida cuáles necesidades de su ser querido puede o le gustaría satisfacer usted solo y con cuáles necesita ayuda. Luego pídale a amigos, familiares, vecinos, compañeros de trabajo o profesionales que compartan el cuidado con usted. Lo ideal sería que muchas personas quisieran ayudar. La realidad es que puede ser que encuentre sólo una o dos, pero esas personas pueden hacer una diferencia. También verifique con agencias comunitarias, instituciones religiosas o el trabajador social de su hospital para información sobre programas de cuidado voluntario y de relevo.



- ☞ **Busque apoyo:** Asista a un grupo de apoyo para proveedores de cuidado. Hablar con otros proveedores de cuidado que entienden cómo se siente y comparten sus experiencias con la misma situación, pueden ayudarlo a sentirse menos solo. Por otro lado, el apoyo individual le provee la oportunidad de explorar algunas de las complejidades de ser un proveedor de cuidado y de manejar/preservar su propia rutina diaria. CancerCare ofrece apoyo individual y de grupo a proveedores de cuidado a través de toda la nación.
- ☞ **Manténgase informado:** Busque apoyo en su equipo de cuidado médico. Hable con el médico o enfermera, con el permiso de su ser querido. Haga una lista de preguntas y escriba las respuestas para poder referirse a ellas nuevamente. Pregunte quién más del equipo de cuidado médico está disponible para usted (por ejemplo, un trabajador social en oncología, una enfermera en oncología, un farmacéutico, etc.)
- ☞ **Entienda sus derechos:** Conozca la Ley de Licencia Médica y Familiar. La mayoría de los empleadores están obligados a proveer hasta 12 semanas de licencia laboral protegida y sin paga para los familiares que necesiten tiempo libre para atender a un ser querido.

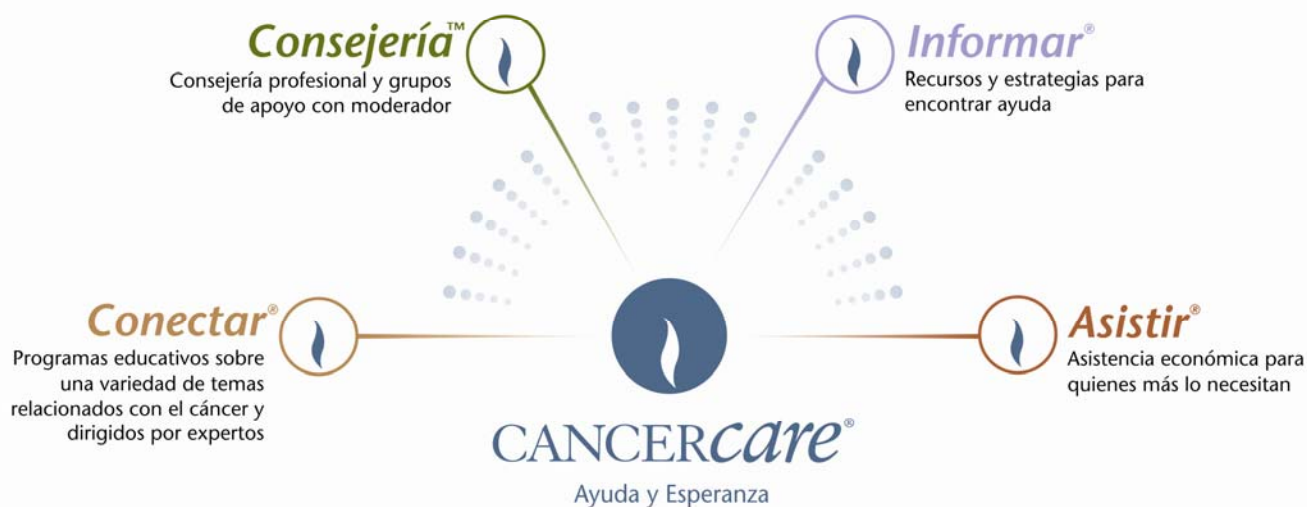
Para recibir ayuda con las normas y regulaciones de seguros, comuníquese con un administrador de caso de su compañía de seguro. Muchas compañías de seguro asignarán administradores de caso para ayudarle a manejar sus inquietudes relacionadas con el seguro, clarificar beneficios, y sugerir formas de obtener servicios relacionados al cuidado de la salud.

- ☞ **Haga algo bueno por usted:** Planee unos momentos para usted, aunque sea solo una caminata por el vecindario. Mímesese usted mismo y recompéñese por todo el trabajo que hace.

## CancerCare Puede Ayudar

El personal de trabajadores sociales profesionales en oncología de CancerCare puede ayudar a los proveedores de cuidado a lidiar con el diagnóstico de un ser querido. Nuestros trabajadores sociales ofrecen grupos de apoyo y consejo individual a través del teléfono, en línea o en persona. CancerCare también ofrece educación, asistencia financiera, información y referidos a otros recursos para ayudarles a usted y a su ser querido.

### *La Constelación de Servicios de CANCERCare®*



Los servicios de CancerCare se proveen gratis a cualquiera que esté afectado por el cáncer

1-800-813-HOPE (4673) • [www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

Oficina Nacional / 275 Seventh Avenue / New York, NY 10001