

AYUDAR A UN COLEGA CON CÁNCER

¿Quieres apoyar a un compañero de trabajo, pero no sabes qué decir y mucho menos cómo ayudar? Algunos consejos:



**TÚ ERES EL
JEFE
NO EL CÁNCER**

LA PRIVACIDAD ES IMPORTANTE

No todas las personas revelarán su diagnóstico. Estar consciente del nivel de privacidad que tu compañero quiere mantener te ayudará a determinar la mejor manera de apoyarlo.

QUÉ DECIR

Esto depende de qué tanta confianza tengas con tu compañero y qué tanto tu compañero quiera hablar sobre el cáncer. Recuerda no convertir todas tus interacciones en conversaciones sobre el cáncer; puede que tu compañero vea el trabajo como un descanso de estar siempre enfocado en su enfermedad. Aquí algunas sugerencias:

- “Siento que esto te esté pasando”.
- “¿Cómo te sientes hoy?”
- “No sé qué decir o cómo decirlo, pero quiero que sepas que estoy aquí para apoyarte”.
- “¿No te pareció esa reunión muy productiva?”

QUÉ HACER

Más allá de, “Déjame saber si puedo hacer algo”, sé específico:

- “Me gustaría traerte almuerzo todos los días la semana que viene, ¿está bien?”. Asegúrate de informarte sobre cualquier restricción dietética.
- “Puedo hacer tus viajes al correo cada lunes; ¿esto te ayudaría?”

EDÚCATE

Educarte sobre el cáncer puede informar de una manera positiva tus interacciones con tu compañero y prevenir que saques conclusiones apresuradas o que hagas suposiciones equivocadas.

QUÉ NO DECIR

Es importante estar consciente de preguntas o comentarios que pueden ser dañinas y desconsideradas. Aquí algunas cosas que debes evitar decir:

- “Sé cómo te sientes”.
- “Lo mismo le pasó a mi vecina y todo salió bien”.
- “¿Fumas? ¿Tomas?”
- “¡Podría ser peor!”

QUÉ NO HACER

Querer ayudar es maravilloso, pero es importante respetar límites:

- No llegues sin avisar. Llama o manda un texto antes de visitar.
- No pases tiempo con tu compañero si estás enfermo.
- No tengas tanto miedo de equivocarte que mejor no haces nada.

SÉ UN PUNTO DE CONTACTO EFECTIVO

Si tu compañero tiene que tomar tiempo libre para recibir tratamiento, puedes ayudar. Asegúrate de:

- Obtener información sobre los proyectos/tareas que estarás supervisando durante su ausencia.
- Conoce tus límites y no tomes más trabajo del que puedas hacer.
- Lleva un informe detallado de lo has hecho.

WWW.CANCERANDCAREERS.ORG/ESPANOL

Cancer and Careers es una institución nacional sin fines de lucros que empodera y educa a las personas con cáncer para que prosperen en sus trabajos. Desde el 2001, Cancer and Careers ha ayudado a pacientes, sobrevivientes, profesionales médicos y empleadores a navegar los retos que vienen con tratar de balancear el trabajo y el cáncer.

Todos los programas y servicios son gratuitos.