



# Cambios en el trabajo, escuela o vida familiar

Un diagnóstico de cáncer puede cambiar su vida y la de los que lo rodean. Algunos cambios serán temporales, otros más duraderos, y podrían afectar a su familia, amigos y colegas. Para algunos, los cambios fortalecerán sus relaciones, mientras que para otros, pueden crear más problemas, sobre todo cuando las relaciones ya están debilitadas. Aceptémoslo; los cambios son difíciles. Usted ha enfrentado muchos cambios en su vida debido al cáncer, e indudablemente, le preocupa qué impacto tendrán en su familia, amigos y compañeros de trabajo o escuela.

## **Cambios en los roles en la familia, trabajo o escuela**

Suele decirse que el cáncer afecta a toda la familia. Durante su tratamiento, sus familiares y amigos podrían tener que asumir nuevos roles y responsabilidades: los hijos podrían tener que realizar distintas tareas, los cónyuges o parejas podrían necesitar buscar trabajo para ayudar a pagar las cuentas o un colega podría tener que hacerse cargo de algunas de sus funciones. A algunas personas podría costarles adaptarse a estos nuevos roles, y a usted, renunciar a ellos, incluso por poco tiempo. Todo ello podría causar una situación de tensión que, a su vez, genere preocupación y malestar para usted y su familia.

## **Cómo pedir y recibir ayuda**

Muchos de nosotros nos sentimos incómodos al pedir o recibir ayuda. Las personas cercanas querrán ayudar, pero quizás no sepan qué necesita o cómo preguntárselo, y podrían ofrecer su ayuda con cosas que usted quiere, y puede, hacer por sí mismo. Sea específico, directo y claro sobre lo que necesita y trate de no suponer quiénes lo ayudarán y quiénes no. Prepare una lista de tareas que otros pueden hacer por usted: llevarlo al tratamiento, acompañarlo mientras se recupera de una cirugía, encargarse de un proyecto laboral, pasear al perro, informar a los demás sobre su estado, etc. Hay muy buenas herramientas gratuitas de programación en línea que podrían ayudarlo (o a alguien más) a coordinar tareas y obtener la ayuda que necesita y desea cuando la desee. Algunas de ellas son:

[www.lotsahelpinghands.com](http://www.lotsahelpinghands.com)

[www.mylifeline.com](http://www.mylifeline.com)

[www.caringbridge.org](http://www.caringbridge.org)

## **Problemas en el trabajo**

Hablar de su enfermedad en el trabajo puede ser complicado. Algunas empresas apoyan a sus empleados con cáncer y hacen lo posible por adaptarse a las ausencias y cambios de responsabilidades. Hay leyes que lo amparan en caso de un trato injusto por su diagnóstico o tratamiento de cáncer. Para recibir protección laboral, debe informar a su empleador sobre su situación. Si le preocupa cómo enfrentar el tema del cáncer y el trabajo, hay personas que pueden ayudarlo. Para mayores detalles, visite **Cancer and Careers**, [www.cancerandcareers.org](http://www.cancerandcareers.org).

## **La clave es una buena comunicación**

Sin una buena comunicación, puede haber malos entendidos. Todos podemos sentirnos frustrados y aislados en momentos en que los vínculos y el apoyo de los demás son tan importantes. Nadie puede leer su mente; es necesario hacer saber a los demás qué piensa y cómo se siente, así como escucharlos, pues podrían tener sus propias ideas y sentimientos con respecto a su diagnóstico. Exponer sus sentimientos puede ser difícil. Hable con honestidad y escuche con atención. Así, puede fortalecer sus relaciones en el trabajo, hogar o escuela. Si le cuesta comunicarse o siente que las personas no quieren comunicarse con usted, considere pedir ayuda a un consejero, trabajador social o pastor, o unirse a un grupo de apoyo local.