

## Escuchando y hablando: Comunicación familiar y cáncer de próstata

La comunicación abierta con los miembros de la familia le ayuda a usted y a sus seres queridos a hacer frente al estrés del cáncer y a los tratamientos.

Pero, no es fácil. A veces las personas no son capaces de escuchar y no siempre comprenden sus decisiones o sentimientos. A veces, las personas dicen algo equivocado, incluso aunque no sea su intención, pero de todas maneras duele.



### **Las familias que lidian contra el cáncer comparten retos similares de comunicación.**

Éstos son algunos problemas de comunicación que las familias enfrentan a menudo.

- **Ser sobreprotector.**

Algunos pacientes y sus familias tratan de ocultar sus sentimientos, especialmente preocupaciones y temores. Ellos no quieren molestar o agobiar a la otra persona. También pueden "protegerlos" al no hablar acerca del cáncer en absoluto, o cambiando de tema, si este sale a relucir.

Aunque las familias tienen buenas intenciones, ser demasiado protector y esconder los sentimientos puede aumentar el estrés. Los pacientes y familiares que comparten sus sentimientos, como el miedo y la tristeza, tienen mayor capacidad de dar y recibir apoyo unos de otros.

- **Ser insensible.**

A veces, los pacientes o familiares pueden

decir cosas que son demasiado contundentes o hirientes. Pueden sentirse frustrados y "volcar" sus sentimientos sobre los demás. Pueden dar consejos sobre cómo solucionar una situación cuando sería más útil limitarse a escuchar a la otra persona. Ser cuidadoso con nuestras palabras puede ayudar a los demás a que se sientan comprendidos y apoyados.

- **Lidiando con asuntos familiares o personales del pasado.**

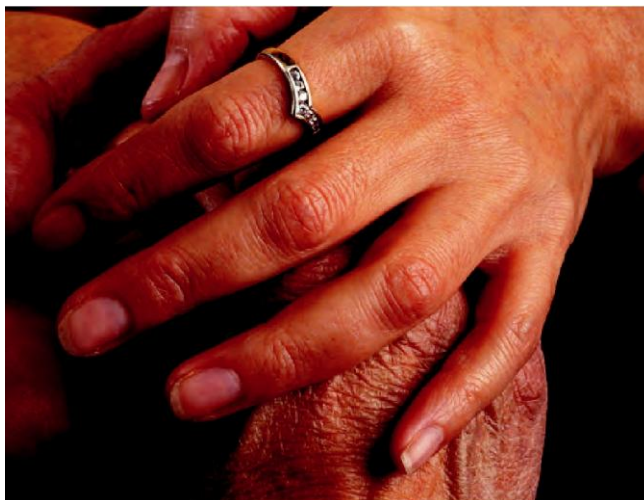
Algunas familias tienen problemas o asuntos de mucho tiempo que pueden interferir al escuchar y hablar clara y amablemente.

## Escuchando y hablando

Poniendo estos temas a un lado, al menos por un tiempo, puede ayudarles a todos a comunicarse mejor y a lidiar contra el cáncer.

- **Abordando los temas difíciles.**

Los temas como la muerte y los problemas sexuales son difíciles de abordar para muchas personas. Es posible que usted y sus familiares se sientan molestos o incómodos acerca de estos temas. Pero, a pesar de que hablar de estos temas es difícil, es posible que después de hablar acerca de ellos, todos se sientan mejor.



## Enfrentarse con el cáncer ofrece la oportunidad de aprender a escuchar y a hablar unos con otros.

Estos son algunas sugerencias para ayudarle a practicar.

### **Escuchar podría ser el primer paso.**

La mayoría de nosotros pensamos que la comunicación significa hablar. Así es, pero también significa escuchar y observar. No es fácil escuchar y comprender cuando las emociones están alteradas. “Escuchar activamente” significa que concentre su atención en la otra persona y trate de no distraerse.

### Consejos para escuchar activamente:

**Crear un entorno tranquilo.** Apague la televisión y los teléfonos. Trate de elegir el tiempo para escuchar y hablar cuando no esté cansado.

**Demuestre a los demás que desea escuchar.** Le ayudará si su cuerpo está relajado y sus ojos y cara muestran bondad. Haga contacto visual durante la conversación.

### **Trate de entender los sentimientos de la persona junto con sus palabras.**

Si no está seguro de entender, haga preguntas.

**No interrumpa.** Deje que la otra persona termine de hablar antes de responder.

**Trate de no pelear o discutir.** Si alguien se siente "atacado" con críticas o reproches, no querrán compartir sus pensamientos o sentimientos.

### Más Consejos de comunicación:

Trabajar para mejorar la comunicación familiar hará a su familia más fuerte. Estas son sugerencias que otras familias han utilizado al enfrentarse con el cáncer. Elija las que funcionen en su familia y practíquelas diariamente.

- **Piense de antemano como el escuchar y hablar puede ayudar a su familia.**

- Algunas familias reservan tiempo para reuniones familiares, para asegurarse de que pueden escuchar y hablar unos con otros. Intentan trabajar en equipo para apoyarse unos a otros y resolver problemas.

- Recuerde que la comunicación es un proceso continuo, no un acontecimiento único.

## Escuchando y hablando

Es bueno hablar de grandes temas en pequeñas dosis, especialmente con los niños.

- Usted no tiene que compartir todo o hablar sobre el cáncer "todo el tiempo". Es bueno tener sus opiniones personales. Está bien dejar el cáncer a un lado por un momento y hablar de otras cosas en su vida.

- **Permanezca en contacto con los sentimientos de otros cuando platique.**

- Este consciente de como sus comentarios puedan afectar a la otra persona.

- Trate de entender el punto de vista de la otra persona, aunque sea diferente del suyo. Trate de ponerse en su lugar.

-No asuma que los demás sepan cómo se siente. Haga un esfuerzo para compartir cómo están las cosas para usted de manera clara y con amabilidad.

- **Muestre afecto a aquellos que más le interesan. No cuesta nada y significa mucho.**

- Dígale a otros que se preocupa por ellos.

- Demuestre afecto de manera que le haga sentir bien a usted y a sus familiares- con un abrazo, una caricia, dando las gracias o con un saludo.

### **Un consejo para familiares: Involúcrese en el cuidado del paciente**

Si es posible, vaya con el paciente a las citas médicas.

Esto le permitirá tener información de primera mano y obtener respuestas a sus propias preguntas.

Saber lo que está pasando ayudará a la comunicación familiar.



### **Sepa cuando buscar ayuda**

Cuando usted o un miembro de la familia tiene cáncer, la comunicación puede ser difícil. No es poco común tener problemas al escuchar y hablar entre sí. Muchas familias piden ayuda para lidiar con el estrés del cáncer.

Usted puede obtener ayuda de su médico, enfermera, trabajador social, un sacerdote o de un consejero capacitado. Si no está seguro a dónde acudir, pregúntele a su equipo de atención médica que le recomiende a alguien.

Aprender a escuchar y hablar juntos puede proporcionar beneficios a toda su familia.

# Escuchando y hablando



Esta información fue desarrollada para el Plan Integral de Control del Cáncer de Michigan, bajo la dirección del Comité de Acción del cáncer de próstata. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por la Escuela de Enfermería de la Universidad de Michigan y el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Acuerdo Cooperativo 5U58DP000812. El contenido de la publicación no representa necesariamente la opinión oficial del CDC.

Esta hoja informativa contiene información general y no pretende sustituir la consulta con su médico o enfermera.

Desarrollado en Septiembre del 2009