

¿REALMENTE ESTÁS AYUDANDO?

Checklist para acompañar de forma respetuosa en el
proceso oncológico

- Escucho sin interrumpir ni tratar de “arreglar” sus emociones.
- Pregunto: “¿Qué necesitas de mí hoy?” En lugar de asumirlo.
- Respeto su silencio y sus momentos de distancia emocional.
- Ofrezco ayuda concreta (“¿Quieres que te acompañe a la consulta?” en vez de “Estoy para lo que necesites”)
- Evito minimizar su dolor con frases como “Sé fuerte” o “Todo estará bien”.
- Valido sus emociones, incluso las difíciles (miedo, enojo, tristeza)
- Reconozco su autonomía para tomar decisiones sobre su tratamiento y su vida.
- Acepto que no tengo que ser un héroe: Estar presente ya es suficiente.