

El estrés afecta a toda la familia, también a nuestros colegas y amigos más cercanos. Es común que algunas personas con estrés constantemente se preocupan por cómo reacciona la gente que las rodea a los cambios que trae a sus vidas. Es normal sentirse preocupado y pensar cómo puede comunicarle su amor y apoyo durante este difícil periodo. Ellos también podrían estar preguntándose cuál es la mejor manera de apoyarlo. Muchas veces, sus preocupaciones sobre el impacto que tendrá el estrés en las personas de su entorno disminuyen con el tiempo conforme sus seres queridos se adaptan a la situación.

Factores de estrés en las relaciones

El estrés de usted y su tratamiento puede aumentar si usted necesita cambiar su rol de cuidador por el de ser cuidado; cuando desea proteger a sus hijos o a otros seres queridos de sus propios miedos y preocupaciones; o cuando se preocupa por temas como el futuro de su familia. Busque a alguien con quien compartir sus miedos e inquietudes y busque apoyo. Usted verá que aunque tal vez nunca está completamente libre de preocupaciones, puede manejar el estrés de cuidar de su familia al mismo tiempo que cuida de su propia salud y bienestar.

La comunicación es una buena herramienta

Una de las cosas más importantes que puede hacer para mantenerse conectado a su familia y amigos es ser abierto y honesto con respecto a cómo se siente y pedirles lo mismo. A menudo la gente no sabe qué decir, así que puede que diga algo inapropiado o nada en absoluto. Sea honesto con respecto a su diagnóstico, a cómo la enfermedad y el tratamiento pueden estar afectando y de qué manera pueden y no pueden ayudarlo. Haga saber si le pueden hacer preguntas o si algo que está haciendo está contribuyendo a su estrés y ansiedad.

El impacto en los niños

Los niños entienden el mundo a través de sus padres. Cómo reacciona un niño depende mucho de cómo sus padres o algún otro adulto cercano enfrentan sus propios sentimientos. La dificultad para hablar de