

Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad durante el COVID-19: información para padres de sobrevivientes de cáncer

En esta información se explica cómo puede hacer frente al estrés y a la ansiedad como padre de un sobreviviente de cáncer durante el COVID-19.

Si su niño tuvo cáncer, es posible que usted tenga desafíos e inquietudes específicas durante el COVID-19. Se puede sentir más preocupado que los padres cuyos niños no han tenido una enfermedad grave. Es probable que tenga muchas preguntas, entre ellas:

- ¿Los antecedentes de cáncer de mi niño aumentan el riesgo de tener COVID-19?
- ¿Cómo hablo con mi niño sobre el COVID-19?
- ¿Cómo hago frente a las preocupaciones y los cambios en el estilo de vida de mi niño durante este período?
- ¿Cómo hago frente a las necesidades emocionales y educativas de mi niño sin contar con el apoyo y el acceso a la ayuda en persona de la escuela y de otros servicios comunitarios?

Es normal tener estas preguntas y sentirse estresado y preocupado por el COVID-19. Como padre de un sobreviviente de cáncer, es posible que el COVID-19 le genere muchos sentimientos diferentes. Quizá se sienta más cercano a las personas que entienden lo que es atravesar el cáncer. Es probable que crea que puede enfrentar o lidiar con el distanciamiento social

mejor que la mayoría. Puede que no tenga mucha paciencia con las personas que se quejan del distanciamiento social. Estas son reacciones normales a lo que usted está atravesando. Está bien sentirse de esa manera, pero es importante hacer frente al estrés y a la ansiedad para que pueda permanecer seguro y saludable en este momento y estar disponible para su niño.

Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad durante el COVID-19

Recuerde, no existe una forma correcta de sobrellevar el estrés causado por el COVID-19. Cada persona hace frente al estrés de diferente manera. A continuación le ofrecemos algunos consejos sobre lo que puede hacer para cuidarse y hacer frente al estrés en esta época para que pueda estar disponible para su niño. Para obtener más información, lea *Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad durante el COVID-19: información para sobrevivientes de cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-during-covid-19-information-cancer-survivors).

- **Comprenda el riesgo que corre su niño.** Hable con el proveedor de cuidados de la salud de su niño para conocer los riesgos médicos de su niño durante el COVID-19 y qué hacer para ayudarlo a estar seguro. Tener antecedentes de cáncer no aumenta el riesgo de su niño de contraer COVID-19, pero de todos modos debe protegerse a usted mismo y a su familia siguiendo las [pautas de los CDC](#), como [lavarse las manos con frecuencia](#) y evitar estar en contacto cercano con personas que están enfermas o que viven fuera de su hogar.
- **Reconozca sus sentimientos.** Acepte que este es un momento de mucho estrés para todos, en especial para los padres de un niño que tiene o tuvo cáncer. Recuerde que usted no está solo. Está bien sentir miedo o estar ansioso.
- **Manténgase informado.** Es importante estar al día con las noticias relacionadas con el COVID-19 para saber qué debe hacer para

mantenerse saludable y seguro. Asegúrese de obtener la información de fuentes confiables y responsables, como los sitios web de los Centros para el control y la prevención de enfermedades (www.cdc.gov) y del Departamento de salud e higiene mental de la ciudad de Nueva York (www1.nyc.gov).

- **Desconéctese de las noticias cuando lo necesite.** Si bien es importante estar al tanto de las noticias en este momento, estas pueden ser abrumadoras. Tómese un descanso de las noticias en la televisión, los diarios y la radio, incluidas las de las redes sociales, cuando se sienta ansioso.
- **Reconozca lo que puede controlar y lo que no puede controlar.** Aunque hay muchas cosas que no sabemos sobre el COVID-19, concéntrese en lo que puede hacer para protegerse a usted y a su familia. Asegúrese de que usted y su familia sigan las [pautas de los CDC](#) para protegerse. Estos cambios en el estilo de vida por los que estamos pasando pueden ser similares a los que pasó mientras su niño recibía tratamiento contra el cáncer, como preocuparse por los gérmenes y no poder realizar algunas actividades. Recuerde que usted está más preparado para seguir estas pautas que otras personas.
- **Hable con su niño sobre lo que está sucediendo.** Dígame que usted entiende que estos son tiempos difíciles y que puede hacer preguntas o expresar sus sentimientos cuando quiera. Los niños sobrellevan las situaciones de manera diferente y no todos desean hablar. Dígame que sus sentimientos son importantes y que puede pedirle ayuda. Intente tener conversaciones honestas cuando su niño esté listo para hablar para que se sienta comprendido y menos solo.
- **Pase tiempo con su niño.** Aunque usted y su niño han atravesado muchos momentos complicados, es importante concentrarse en el presente. Trate de reservar unos minutos cada día para hacer algo con su niño que ambos disfruten. Puede hacer tiempo para conectarse con él por medio del arte, el juego u otra actividad de su elección. Quizá su niño se divierta ayudándole a proponer ideas de actividades que pueden hacer juntos.

- **Manténgase conectado con su familia y amigos.** Si bien es posible que no pueda estar con sus seres queridos en persona, puede llamarlos, enviarles mensajes de texto y chatear por video con ellos. Quizás le sea útil planificar llamadas diarias con sus seres queridos y así tiene algo que esperar con ansias. También puede intentar chatear con video con su familia durante las comidas o para participar en juegos juntos.
- **Busque apoyo emocional.** Hable con personas de su confianza sobre lo que siente. Puede ser alguien que le ayudó cuando su niño recibió tratamiento contra el cáncer o un profesional, como un terapeuta o un trabajador social. Es posible que también le sea de utilidad hablar con otros padres de sobrevivientes de cáncer que quizá sienten lo mismo que usted durante el COVID-19. Hable con su trabajador social en caso que desee comunicarse con otros padres.
- **Dedique tiempo para sí mismo.** Recuerde que este es un momento estresante para todos y que lo mejor que puede hacer por su niño es cuidarse a usted mismo. Tómese tiempo para relajarse y hacer algo por usted, como darse un baño de inmersión o hacer una actividad que disfrute, pero para la que normalmente no tiene tiempo.

Recursos de MSK

Sin importar en qué parte del mundo se encuentre, hay apoyo para usted y su familia. MSK ofrece una variedad de recursos para ayudarlo a hacer frente al estrés y la ansiedad causados por el COVID-19. Llame al consultorio de su médico para obtener más información o para comunicarse con alguno de estos recursos.

Trabajo social

212-639-7020

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support

Nuestros trabajadores sociales brindan apoyo emocional y orientación a pacientes y a sus familias, amigos y cuidadores. El trabajo social ofrece programas, entre ellos, grupos de apoyo en persona y en línea. En todos los centros de MSK hay trabajadores sociales a la disposición. Para hablar con

un trabajador social, llame al 212-639-7020.

Si le interesa unirse a un grupo de apoyo en línea, visite el sitio web de los Programas Virtuales en www.mskcc.org/vp para obtener más información e inscribirse.

Centro de Orientación

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling

Los consejeros de MSK ofrecen orientación para individuos, parejas, familias, cuidadores y grupos. También pueden recetar medicamentos para la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental. Para obtener más información, llame al 646-888-0200.

Caregivers Clinic

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services

En MSK, la Caregivers Clinic ofrece apoyo específicamente a los cuidadores que tienen dificultades para lidiar con las exigencias de su función. Para obtener más información, llame a la Caregivers Clinic al 646-888-0200.

Cuidado espiritual

212-639-5982

www.mskcc.org/spiritual-religious-care

En MSK, los capellanes se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares, rezar, comunicarse con el clero o los grupos religiosos cercanos, o simplemente brindarle consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede hablar con un capellán, sin importar su afiliación religiosa formal. MSK también cuenta con una capilla interreligiosa que está abierta a todo el público. Para obtener más información, llame al 212-639-5982.

Servicio de Medicina Integral

www.mskcc.org/integrativemedicine

Nuestro Servicio de Medicina Integral ofrece muchos servicios que complementan la atención médica tradicional, como musicoterapia, terapias

mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Para programar una cita para usar estos servicios, llame al 646-449-1010.

Puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Medicina Integral. Ese profesional trabajará con usted para diseñar un plan para tener un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Para programar una cita, llame al 646-608-8550.

Educación para pacientes y cuidadores

www.mskcc.org/pe

Visite el sitio web de Educación para pacientes y cuidadores para hacer búsquedas en nuestra biblioteca virtual. Ahí encontrará recursos educativos escritos, videos y programas en línea.

Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC)

646-888-8106

www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors

En MSK, la atención no termina en cuanto acaba el tratamiento. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias. El programa ofrece muchos servicios, entre ellos seminarios, talleres, grupos de apoyo, orientación sobre cómo vivir después del tratamiento y ayuda con cuestiones de seguros y empleo. Para obtener más información, llame al 646-888-8106.

Programas virtuales

www.mskcc.org/vp

Nuestros programas virtuales ofrecen educación y apoyo en línea para pacientes y cuidadores, incluso cuando no puede venir a MSK en persona. Mediante sesiones interactivas en directo, usted puede enterarse de su diagnóstico, saber qué esperar durante el tratamiento y cómo prepararse para las diversas etapas de la atención de su caso de cáncer. Las sesiones son confidenciales, gratuitas y las dirige personal clínico experto. Si le interesa participar en un Programa virtual, visite nuestro sitio web www.mskcc.org/vp para obtener más información.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Managing Stress and Anxiety During COVID-19: Information for Parents of Cancer Survivors - Last updated on April 24, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center