# **INFORMACIÓN PARA MI FAMILIA ACERCA DEL PROGRAMA NUEVO AMANECER**

## **¿QUÉ ES NUEVO AMANECER?**

* *Nuevo Amanecer* es un programa de 10 semanas para lograr que las latinas aprendan herramientas especiales que les ayuden a enfrentar su experiencia con el cáncer.
* Cuando las mujeres aprenden estas herramientas, ellas podrán utilizarlas durante toda sus vida para ayudarles con el estrés diario.

## **¿QUE APRENDERÁN LAS MUJERES QUE PARTICIPEN EN EL PROGRAMA DE NUEVO AMANECER?**

Las mujeres aprenderán a:

* Obtener información y recursos sobre el cáncer de seno.
* Comunicarse de manera efectiva con los médicos y miembros de la familia.
* Relajarse y pensar de manera positiva sobre el cáncer y la vida.
* Controlar el estrés para que se sientan más en control de sus vidas.
* Identificar fortalezas personales y obtener un sentido de control sobre sus vidas.

## **¿CÓMO PUEDO APOYAR A MI SER QUERIDO MIENTRAS QUE ELLA PARTICIPA EN EL PROGRAMA?**

* Anímela a asistir con regularidad.
* Pídale que le cuente sobre lo que está aprendiendo en el programa.
* Pídale que hable de cómo se siente y escúchela.
* Pregúntele si hay algo que pueda hacer para ayudarla.

## **¿CÓMO PUEDO HABLAR CON MI SERES QUERIDOS?**

El cáncer afecta a toda la familia. Miembros de la familia pueden sentir muchas de las mismas emociones (miedo, pánico, enojo, tristeza, y depresión) como la persona diagnosticada con cáncer. A veces, los miembros de la familia no quieren hablar de la enfermedad con otras personas o incluso con otros familiares. Cuando miembros de la familia sienten que no saben qué decir, a menudo dejan de comunicarse o mantienen su distancia. Algunas mujeres pueden interpretar este silencio como insensibilidad y falta de apoyo. La falta de comunicación puede causar malentendidos y resentimientos. Aquí hay algunos consejos sobre cómo comunicarse con miembros de su familia:

* Crear un espacio seguro. Asegúrese de que el lugar que elija para platicar es privado.
* Elija un momento para hablar cuando usted y su familiar no están estresados, cansados, y no serán interrumpidos por llamadas telefónicas o por niños.
* **Mantenga la calma:** Trate de mantener la calma para que no se le olvide lo que quiere decir.
* **Mantenga el contacto visual:** Mire a sus ser querido a los ojos para llamar su atención. Si usted está mirando en otra dirección puede que ella o él no lo tome en serio o deje de escucharle.
* **Utilice una voz clara:** Hable en un tono de voz claro y firme. Si usted habla en voz demasiado baja o grita, su ser querido la va a dejar de escuchar.
* Hable de sus preocupaciones y temores con su familiar.
* **Aprenda a expresar sus sentimientos:** Exprese sus sentimientos usando declaraciones de "Yo" y evite el uso de "Tú." La siguiente declaración le puede ayudar a hablar sobre sus sentimientos.

"Estoy preocupada de\_\_\_\_\_ Me gustaría hablar acerca de esto. Me siento\_\_\_\_ cuando tu\_\_\_\_. Yo prefiero si\_\_\_\_.

* Hable sobre maneras para sentirse cercana y conectada e incluir más diversión en sus vidas.
* Si cree que su relación está en problemas, hable abiertamente sobre los problemas que existen en vez de pretender que todo está bien.
* Obtenga ayuda profesional de un consejero, sacerdote o ministro si siente que la necesita.

## **¿A QUIEN LE PUEDO LLAMAR SI TENGO PREGUNTAS?**

* Para más información sobre el cáncer, llame al Servicio de Información Sobre el Cáncer al 1-800-422-6237 (se habla español). Se ofrece información gratuita y precisa sobre el cáncer.
* Para hablar con un psicólogo que se especializa en el cáncer, llame al 1-415-648-9423 Carmen Ortíz (habla español).
* Para cualquier pregunta sobre el estudio de investigación o el programa de Nuevo Amanecer, llame a Jasmine Santoyo-Olsson (habla español) al número gratuito 1-855-755-8273 o [jasmine.santoyo-olsson@ucsf.edu](mailto:jasmine.santoyo-olsson@ucsf.edu) o Anna Nápoles (habla español) al 1-415-476-6290 o [anapoles@ucsf.edu](mailto:anapoles@ucsf.edu).