

# How to Support Someone Caring for Another



Many of us know someone who is a caregiver. Do you know someone who spends time providing physical, emotional or practical support to a family member or friend? Many caregivers feel alone, helpless, confused, unprepared, tired and unable to provide for the needs of their family member or friend. Often, people caring for another need help and do not know how to ask for it.

## There are many ways to help support a caregiver...

### Ask the caregiver how they are doing

Let them know you respect their privacy, but care about them and want to offer support and a listening ear.

### Reach out to caregivers with a touch, a hug, or other physical expression of support

Supportive human contact is important and can be very meaningful to someone who is caregiving and experiencing the many losses that accompany being a caregiver. However it is always important to check with the caregiver to make sure they are okay with being touched.

### Spend time with the person who is sick or injured

Family caregivers are often the only link the care receiver has with the outside world. Offering to spend time with the person can be a gift to both the care receiver and caregiver. Bring a book or newspaper to read aloud, a game to play, photos to share or just a friendly ear for a conversation.

### Offer specific help

Saying "call me if you need me" is vague and may not appear to be a sincere offer for help. Often caregivers do not want to be a bother or may not feel they have the time to make a call, as it is one more thing for them to do. Be specific, ask the caregiver if you can go shopping, make a phone call, cook a meal or sit with the person who is ill. By offering to do something specific, you are communicating that you are really willing to help the caregiver.

### Tell the caregiver it is okay to take a break from their caregiving role

You can let them know that it is okay to take time to renew themselves; they deserve it and need to care for themselves in order to continue providing care.

*Caring Connections*  
a program of the  
National Hospice and Palliative Care Organization

For more information, contact Caring Connections:  
Helpline: 800.658.8898 · 877.658.8896 (EEspañol)  
[www.caringinfo.org](http://www.caringinfo.org) · [caringinfo@nhpco.org](mailto:caringinfo@nhpco.org)



**Todos conocemos a alguien el cual es un cuidador. ¿Conoce a alguien que pasa su tiempo dando soporte físico, emocional, o práctico a un miembro de familia o a un amigo? Muchos cuidadores se sienten solos, confusos, sin preparación, fatigados, e incapacitados para ayudar a su ser querido o a la familia de su ser querido. A veces, cuidadores necesitan ayuda pero no saben como pedirla.**

## Hay muchas maneras las cuales se pueden ofrecer como apoyo al cuidador:

### Pregúntele al cuidador como le va hoy

Respete su privacidad, pero también dígame que usted está listo para apoyarle ya sea escuchándole o platicando cuando esté listo.

### Asegúrele al cuidador, si es apropiado, tocándole la mano, abrazándole, o con otra manera física de expresar su sentimiento de apoyo

El contacto físico es importante y tiene valor para el cuidador que está pasando por una pena durante una pérdida. De cualquier manera, es importante pedir permiso antes de tocar al cuidador.

### Pase tiempo con el enfermo

Cuidadores familiares algunas veces son los únicos con quien el enfermo tiene contacto. Ofreciéndole su tiempo con el enfermo o con el cuidador es un regalo muy especial. Traiga un libro o un periódico para leer al enfermo, un juego o fotos para compartir, o solamente este presente para escuchar al paciente o al cuidador.

### Ofrezca ayuda específica

Diciéndole al cuidador "llámame si me necesitas" es una oferta sin valor. Muchas veces, el cuidador no quiere molestar a la gente que ofrece ayuda y a veces no cree que hay tiempo para hacer la llamada. Si va a ofrecer apoyo, haga una lista de tareas específicas: ir de compras, hacer llamadas telefónicas, cocinar una comida, o solamente estar al lado del paciente. Esta es una manera específica que le indica al cuidador que la oferta de ayuda y apoyo es sincera.

### Asegúrele al cuidador que es importante tomar un descanso

Asegúrele al cuidador que está bien tomar un poco de tiempo para si mismo. El cuidador merece su tiempo para cuidarse, porque también es necesario que se cuide de su salud para seguir cuidando al paciente.

*Caring Connections*  
a program of the  
National Hospice and Palliative Care Organization

Si desea más información, comuníquese con Caring Connections:

Línea de ayuda 800.658.8898 · 877.658.8896 (Español)

[www.caringinfo.org](http://www.caringinfo.org) · [caringinfo@nhpco.org](mailto:caringinfo@nhpco.org)