

## SER COMPASIVOS

# ¿Qué es la compasión?



- Tratar a los demás como nos gustaría que lo hicieran con nosotros, ayudar al crecimiento de otros sin juzgarlos y respetando su dignidad.
- Mirar más allá de los propios intereses para trabajar en conjunto, con empatía, justicia, equidad y respeto.
- Es fuerza, acción, inclusión, construye, suma y engrandece, creando mejores seres humanos, departamentos, empresas y comunidades.

## La compasión ante la enfermedad



Auxiliar a los demás brinda los siguientes beneficios:

- Disminuye el dolor y estrés del paciente, mejorando su estado anímico
- Aumenta la empatía del solidario, es fuente de motivación y desarrollo integral
- Fortalece las relaciones personales, laborales y sociales
- Estudios demuestran que incluso enfermos que apoyan a otros evolucionan en su tratamiento y mejoría




EN COLABORACIÓN CON


FUNDACIÓN  
NÚCLEO  
FAMILIAR

FUNDACIÓN  
ESENCIA  
FAMILIAR

FORTALECEMOS MATRIMONIOS  
Y FAMILIAS EN MÉXICO A TRAVÉS  
DE CONTENIDO POSITIVO

—  
**Quando la familia está bien,  
la sociedad también lo está.**  
—

 Núcleo Familiar México

 @nucleofamiliarmx

 [www.nucleofamiliar.org](http://www.nucleofamiliar.org)

ILUSTRACIONES POR FREEPIK

EJEMPLAR GRATUITO

# DICE DON SALPICÓN

**Ser compasivos**



## PERSONAS QUE SE COMPADECEN

### Conecta contigo



Para poder ayudar a otros tenemos que estar bien. El primer paso para tener compasión es darte cuenta cómo estás tú para así decidir cómo puedes aportar y apoyar.



Pregúntate

¿Cómo me siento?

¿Cómo me afecta que esta persona esté enferma?

¿Qué necesito para poder ayudar al otro?

### Ayudar a los enfermos



Claves para tener en cuenta la próxima vez que un ser querido o un compañero de trabajo esté enfermo y quieras servir de ayuda:



Lo que pensamos y sentimos está conectado con nuestro organismo.



Lo que le pase al cuerpo cambiará nuestro estado de ánimo y éste afectará a nuestro cuerpo. La tristeza resta energía y alguien con gripe no tendrá buen humor por su malestar, por ejemplo.



No sólo cuidamos la parte física por el padecimiento, también las emociones y sentimientos que aparecen con el mismo.



La mayoría no tenemos conocimiento médico, así que podemos enfocarnos en lo que sí se puede hacer por el otro.

### ¿Cómo serlo?

Ejemplos de cómo estar presentes y ser compasivos con una persona enferma:

### Indicaciones médicas



- Sigue las recomendaciones del doctor
- Anota el horario de sus medicamentos y organízalos en un pastillero
- Pon una alarma para cuando debe tomarlos

### Apoyo físico



- Acomoda el espacio donde reposa para que esté cómodo
- Haz sus vueltas o tareas para que descanse
- Asegúrate de que tome suficiente agua y se alimente bien

### Apoyo emocional



- Platica con él o ella, escucha cómo se siente y lo que le preocupa
- Puedes ponerle su programa, serie o película favorita
- Si es conveniente, planea una visita de sus seres queridos

Antes de que te vayas, te dejo el consejo del día...

## ¡La compasión es contagiosa!

**Empieza por ti, sigue con tu grupo cercano y se expande hacia toda la comunidad.**



## De Volón Pimpón

Para cualquier tip, ya sabes dónde encontrar a este paletero enamorado de su esposa Tenchita y de la vida. ¡Hasta la próxima!



## Ser un apoyo

Puedes preguntar al convaleciente qué necesita, pero muchas veces no lo sabe, está muy cansado para imaginar soluciones. En ese caso investiga y propón ideas para ayudarlo.