

Guía Práctica

RED DE APOYO PARA FAMILIARES



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ | PSICOLOGÍA
CLÍNICA

Elaborado en mayo de 2025
Revisado por:
Mgtr. Sofía Cabezas - USFQ
Psic. Karen Cañizares - CNSG
Lcda. Diana Sáenz - CNSG



**Hermanas
Hospitalarias**
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

Clínica Nuestra Señora de Guadalupe
Av. 10 de Agosto N27-101 y Selva Alegre
099 90 33 292
admisiones.cnsg@hospitalariasec.org

Directorio Telefónico Convencional
Teléfono: 25 21 137
– Admisión: 100
– Recepción: 111 – 121
– Trabajo Social: 227

Querida familia

Les damos la bienvenida a Clínica Nuestra Señora de Guadalupe, somos una institución con 58 años de experiencia en servicios de salud en las áreas de Salud Mental y Cuidados Paliativos, regentada por la Congregación de Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús.

Nuestro valor principal es la "HOSPITALIDAD", se fundamenta en la atención integral al paciente y su familia, buscamos evidenciar lo que un día nuestro fundador San Benito Menni decía: "En la atención de los pacientes caridad y ciencia se complementan".

Sabemos que el inicio de un proceso de atención y cuidado puede estar acompañado de muchas emociones: incertidumbre, cansancio, esperanza y, a veces, una profunda necesidad de sentirse acompañados. Este cuadernillo ha sido pensado para ustedes, reconociendo el papel tan importante y, a la vez, desafiante que tienen como cuidadores.

Aquí encontrarán una guía práctica sobre las redes de apoyo: qué son, cómo pueden generarlas o fortalecerlas; y, por qué son esenciales para el bienestar emocional y físico de quienes cuidan.

También les brindamos herramientas para identificar redes afectivas genuinas, así como estrategias para cultivar cualidades clave como la empatía, la resiliencia y otras capacidades humanas que, aunque muchas veces silenciosas, sostienen y transforman el cuidado.

Este material no pretende dar respuestas absolutas, sino abrir un espacio para reflexionar, conectar y construir junto a otros. Porque cuidar no debería ser una tarea solitaria, sino una experiencia compartida, acompañada y nutrida por vínculos que sostienen.

Con cariño y respeto,

El equipo de Clínica Nuestra Señora de Guadalupe



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ | PSICOLOGÍA
CLÍNICA

Tabla de **CONTENIDOS**

01

Redes de apoyo

En esta primera sección veremos *¿qué son las redes de apoyo?* y ejemplos de las mismas. Con ello y un ejercicio, seremos capaces de identificar nuestra propia red de apoyo.

02

Generar redes

"Apoyarnos nos hace más fuertes", veremos *¿cómo puedes generar las redes?* Mediante reconocimiento de que no está solo e identificación de las personas disponibles en tu entorno

03

Red de apoyo Clínica

Aquí encontrarás las distintas formas de contactarte con todo el personal que te acompañará en este proceso como son los médicos, psicología, trabajo social, nutrición y un equipo de terapias.

04

Estrategias

"Relaciones que sostienen y transforman"

Aquí observarás las estrategias más importantes para tener una buena y sólida red de apoyo familiar

05

Cualidades

En esta parte podrás conocer sobre las cualidades que debe existir dentro de la red de apoyo familiar y qué tan importante es dentro de este contexto



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ | PSICOLOGÍA
CLÍNICA

ANTES DE COMENZAR



Instrucciones

Antes de leer sobre las redes de apoyo, responde de manera honesta las siguientes preguntas. No hay respuestas correctas o incorrectas. Piensa en situaciones reales o imaginarias:

- Si te sientes triste o angustiado/a, *¿a quién llamarías primero?*
- Si te enfermas y necesitas ayuda práctica (ir al doctor, cocinar, hacer compras), *¿quién estaría ahí?*
- Si tienes un problema económico inesperado, *¿a quién podrías pedir ayuda o consejo?*
- *¿Con qué instituciones, grupos o lugares te sientes acompañado/a o seguro/a?*
- *¿Hay alguien con quien simplemente puedas ser tú mismo/a, sin miedo a ser juzgado/a?*

Reflexión:

Una vez respondas, observa tus respuestas y piensa:

- *¿Estas personas o lugares están disponibles actualmente en tu vida?*
- *¿Te sientes acompañado/a o más bien solo/a?*
- *¿Qué emociones te genera pensar en quiénes están (o no están) para ti?*

01

REDES DE APOYO

¿Qué son?

Las redes de apoyo son el conjunto de **personas, instituciones y recursos** con los que podemos contar en momentos de necesidad, dificultad o vulnerabilidad. Estas redes brindan **ayuda emocional**, práctica, social o incluso económica, y pueden marcar una gran diferencia en el bienestar de quien cuida y de quien es cuidado.

Pueden incluir:

- Familiares (pareja, padres, hermanos, hijos)
- Amistades cercanas
- Vecinos solidarios
- Profesionales de la salud o la educación
- Grupos comunitarios, religiosos o de apoyo mutuo
- Instituciones públicas o privadas



Tener una red de apoyo sólida no significa tener muchas personas alrededor, sino contar con algunas personas clave que estén **disponibles**, sean **confiables** y generen un entorno de **comprensión, acompañamiento y alivio**.

Actividad

Las redes de apoyo no siempre son grandes, pero sí deben ser **significativas**. Se trata de personas o recursos en quienes confías, que te escuchan, te ayudan o te acompañan.

Reflexionar sobre las personas, instituciones y recursos con los que cuentas en momentos de necesidad, y tomar conciencia del valor de tener una red de apoyo sólida.



Instrucciones

1. En el siguiente círculo, dibuja o escribe quiénes forman parte de tu red de apoyo actual.
2. Usa colores, elige un color distinto para cada tipo de apoyo:
 - a. Emocional
 - b. Práctico
 - c. Económico
 - d. Social o espiritual

YO

Reflexión:

- *¿Quiénes son las personas o recursos que más presentes están en tu día a día?*
- *¿A quién acudirías primero si necesitas ayuda emocional?*
- *¿Sientes que tu red es suficiente o te gustaría fortalecerla? ¿Cómo podrías hacerlo?*



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ | PSICOLOGÍA
CLÍNICA

02

GENERAR REDES

¿Cómo genero redes?

Generar redes de apoyo es un proceso que implica **tiempo, apertura y confianza**. No se trata solo de pedir ayuda, sino también de construir vínculos genuinos, basados en el respeto mutuo y la reciprocidad. A continuación, se presentan varias estrategias prácticas para generar y fortalecer redes de apoyo:

Reconoce que no estás solo/a

Aceptar que necesitas apoyo es el primer paso. Cuidar puede ser muy demandante, y compartir la carga no te hace débil, sino humano/a.



Identifica a las personas disponibles en tu entorno

Haz una lista de personas con las que tengas algún tipo de vínculo. Luego piensa: *¿Quiénes me escuchan sin juzgar? ¿Quiénes han estado presentes en momentos difíciles?*



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ

PSICOLOGÍA
CLÍNICA



Participa en espacios

Unirte a redes de otros cuidadores, grupos vecinales, talleres o actividades comunitarias puede ser una forma de ampliar tu red y compartir experiencias con personas que entienden lo que estás viviendo.

Comunica tus necesidades con claridad

Muchas veces las personas quieren ayudar pero no saben cómo. Puedes decir cosas concretas como:
"¿Podrías acompañarme al médico?"

Cuida tus vínculos

No todas las relaciones suman. Es importante fortalecer los lazos con personas que te escuchan, te respetan y no te hacen sentir culpable o menos. Los apoyos genuinos se construyen desde el afecto y la confianza, no desde la obligación.

Sé también un apoyo para otros, en la medida de lo posible

Dar también fortalece los vínculos. A veces, una conversación, un mensaje o un gesto pequeño puede crear una red más fuerte y significativa.



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ | PSICOLOGÍA
CLÍNICA

Actividad

Esta actividad puede pensarse como: "puentes en construcción".

Con este ejercicio, podrás iniciar o fortalecer lazos con personas que podrían formar parte de tu red de apoyo, a través de pequeños pasos intencionales de conexión.

Instrucciones

Piensa en personas o espacios con los que tienes un vínculo débil o nulo, pero que podrían convertirse en un apoyo si se cultivara la relación (pueden ser vecinos, familiares distantes, compañeros de trabajo, personal de la clínica, otros cuidadores, etc.).

Luego, elige 3 personas o espacios y completa el siguiente cuadro:

Persona o espacio	¿Por qué creo que podría ser un buen apoyo?	¿Qué acción puedo hacer esta semana para acercarme?	¿Qué me ayudaría a sentirme más cómodo/a al hacerlo?

Ideas de acciones simples:

- Iniciar una conversación breve o saludar con más frecuencia
- Pedir ayuda con una tarea específica
- Ofrecer apoyo en algo pequeño
- Invitar a tomar un café o caminar un rato
- Compartir algo sobre tu experiencia como cuidador/a



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ

PSICOLOGÍA
CLÍNICA

03

RED DE APOYO CLÍNICA



MÉDICO TRATANTE

Se encarga de la evaluación, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la condición médica del paciente. Brindamos información médica de una manera franca y empática. Detectamos las necesidades multidimensionales de los pacientes y familiares para dar parte al resto del equipo.

PSICÓLOGA/O

El psicólogo en cuidados paliativos brinda contención emocional al paciente y su familia, ayudando a afrontar el proceso. Aporta al equipo clínico una mirada humana, facilita despedidas conscientes y sostiene el duelo anticipado. Su rol es acompañar, aliviar y dar sentido cuando la cura ya no es posible.



TRABAJADOR SOCIAL

El trabajador social en cuidados paliativos articula recursos y redes de apoyo, asegurando una atención digna. Acompaña a la familia en lo práctico y emocional, gestiona cuidados y trámites, y evalúa el entorno social. Es el puente entre el sistema, el paciente y su contexto.



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE



USFQ | PSICOLOGÍA
CLÍNICA

PASTORALISTA

El pastoralista brinda consuelo y esperanza desde la espiritualidad, acompañando con cercanía a quienes atraviesan enfermedad o duelo. Reconoce el dolor, fortalece la fe y ofrece sentido. En la red de apoyo, articula con otros profesionales para crear espacios de contención y confianza en Dios.



FISIOTERAPEUTAS Y TERAPISTAS OCUPACIONALES

Fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales en paliativos alivian síntomas, mantienen movilidad y favorecen la autonomía. Su rol es mejorar la calidad de vida y acompañar activamente el bienestar físico y emocional del paciente.

PERSONAL DE ENFERMERÍA

En paliativos, enfermería ofrece cuidados continuos, controla síntomas y alivia el sufrimiento. Su rol es brindar confort y acompañar al paciente y su familia con cercanía y humanidad.



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE



PSICOLOGÍA
CLÍNICA

04

ESTRATEGIAS

Comunicación abierta y constante

Fomentar un ambiente donde todos los miembros se sientan **cómodos** compartiendo ideas, emociones y preocupaciones. Usar un **lenguaje respetuoso** y practicar la escucha activa.

Definir **responsabilidades** y **expectativas** para cada miembro de la familia ayuda a evitar conflictos y mejora la organización. También es importante **respetar** el espacio personal y emocional de cada uno.

Establecimiento de roles y límites claros

Trabajo en equipo y toma de decisiones conjunta

Involucrar a todos en decisiones importantes **fortalece** la unidad y el compromiso. Promover el trabajo **colaborativo**, especialmente en situaciones difíciles o de cambio.

Reforzar valores familiares como el respeto, la empatía o la solidaridad, y **establecer** metas colectivas (como el ahorro familiar, tiempo de calidad o apoyo en los estudios) da dirección y **propósito**.

Fomento de valores y metas comunes



Tiempo de calidad juntos

Dedicar momentos específicos para **compartir** sin distracciones (como comidas, juegos o paseos). Esto fortalece los **vínculos** emocionales y crea recuerdos positivos.

Enfrentar los desacuerdos con calma, sin culpas ni gritos. Fomentar el diálogo, buscar **soluciones** en conjunto y enseñar a los niños a **manejar** sus emociones.

Resolución de conflictos de manera constructiva

Flexibilidad y adaptación al cambio

Aceptar que las familias **evolucionan** con el tiempo (niños que crecen, cambios de trabajo, mudanzas, etc.). Estar dispuestos a **ajustarse** ayuda a mantener la armonía.

Ayudar a cada miembro a entender y **expresar** sus emociones, a conocerse y a crecer como personas. Esto mejora la **convivencia** y la salud mental familiar.

Educación emocional y desarrollo personal

Apoyo mutuo y solidaridad

Estar **presentes** en los momentos difíciles y celebrar los logros de cada miembro. La **familia** debe ser una red de apoyo emocional y práctico.



05

CUALIDADES

Empatía

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro. En la red de **apoyo** familiar, la empatía permite **comprender** los sentimientos, pensamientos y necesidades de los miembros de la familia, sin juzgarlos. Esto crea una **atmósfera** de comprensión y aceptación.

Escucha activa

Implica prestar **atención** con interés genuino a lo que la otra persona expresa, tanto verbal como no verbalmente. En la familia, esta cualidad **favorece** la comunicación efectiva, ayuda a **resolver** conflictos y fortalece los lazos afectivos.

Resiliencia

Es la capacidad de **adaptarse** y superar las adversidades. En una red de apoyo familiar, la resiliencia permite **enfrentar** juntos las dificultades (como problemas económicos, enfermedades o pérdidas), aprendiendo de ellas y saliendo más **fortalecidos**



Actividad

Hay tres cualidades esenciales para formar y cuidar una red de apoyo: empatía, escucha activa y resiliencia. Reflexiona cómo cada una de ellas se manifiesta en tu vida cotidiana.

EMPATÍA

¿Te resulta fácil ponerte en el lugar de otras personas?

¿Puedes escuchar sin juzgar lo que sienten los demás?

Escribe un ejemplo de una vez en la que fuiste empático/a con alguien cercano:

Describe una situación en la que escuchaste activamente a alguien:

ESCUCHA ACTIVA

¿Sueles prestar atención total cuando alguien te habla?

¿Haces preguntas para comprender mejor lo que la otra persona siente o necesita?

RESILIENCIA

¿Cómo reaccionas frente a los problemas o momentos difíciles?

¿Qué estrategias usas para superarlos?

Recuerda un momento desafiante que hayas superado. ¿Qué aprendiste de esa experiencia?



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ | PSICOLOGÍA
CLÍNICA

ACTIVIDADES DE CIERRE

Reflexiona sobre lo aprendido y comprometerse a cuidar y fortalecer las relaciones que forman parte de tu red de apoyo.

1

Dentro del corazón escribe una palabra que represente algo importante que aprendiste en este cuadernillo.



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ

PSICOLOGÍA
CLÍNICA

2

Marca con ✓ las frases que sientes que ya haces bien y colorea las que quieres mejorar o empezar a practicar:

- ☐ Escucho sin interrumpir
- ☐ Doy apoyo a alguien cuando lo necesita
- ☐ Me permito pedir ayuda cuando estoy mal
- ☐ Reconozco a quienes están para mí
- ☐ Cuido los vínculos que me hacen bien

3

Gracias por estar:

Piensa en alguien que forme parte de tu red de apoyo. Escríbele una mini nota de agradecimiento o reconocimiento. Puede ser alguien de tu familia, un amigo, una vecina, etc.

Querido/a _____,

Quiero darte las gracias por

_____.

Tu apoyo me ha ayudado a

_____.

Con cariño, _____.

4

En un espacio de este cuadernillo, escribe una palabra que represente el compromiso que asumes contigo y con tu red:

Mi compromiso con mi red es: _____



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ | PSICOLOGÍA
CLÍNICA

NUESTROS SERVICIOS

ESPECIALIDADES DE CONSULTA EXTERNA



Fisiatría



Geriatría



Psiquiatría



Medicina Familiar



Nutrición



Medicina Interna



Neurología



Psicología



Neuropsicología

REHABILITACIÓN Y TERAPIAS



Ocupacional



Respiratoria
(especializada en adultos mayores)



Física
(especializada en adultos)

Agende su cita



099 90 33 292



Hermanas
Hospitalarias
CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ

PSICOLOGÍA
CLÍNICA

¡No estás solo!



**Hermanas
Hospitalarias**

CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ | PSICOLOGÍA
CLÍNICA