

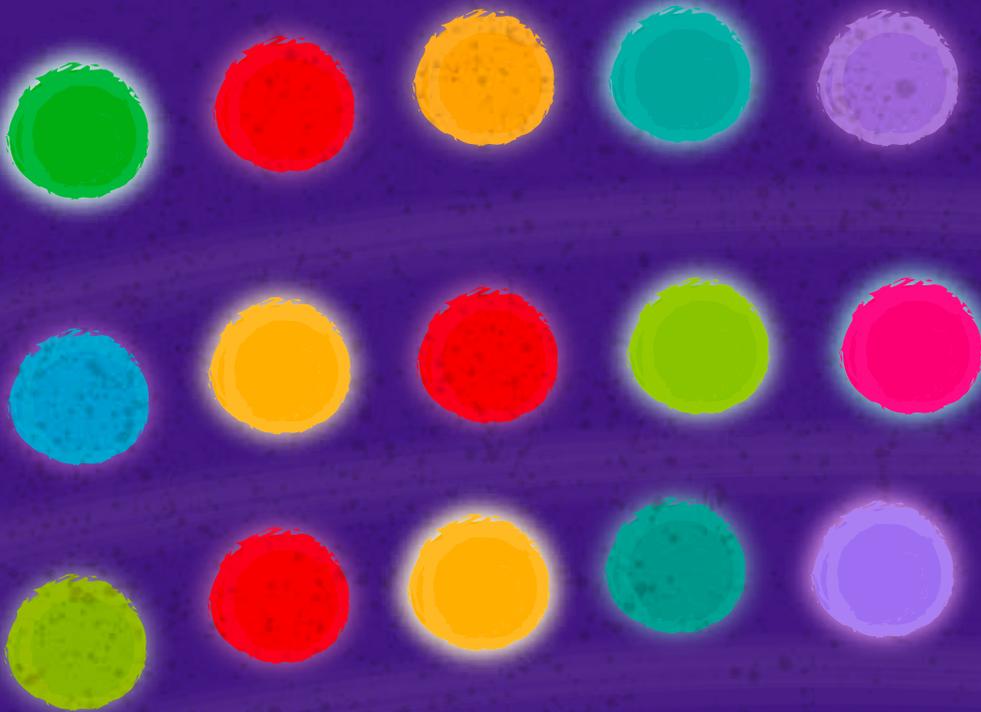


QUÉ HACER ANTE UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER



EBOOK

Fundación Teletón



EL DIAGNÓSTICO

CONSEJOS BÁSICOS DE AUTOCUIDADO

En Fundación Teletón sabemos que recibir un diagnóstico de cáncer marca el inicio de una travesía con diversos desafíos, tanto para la persona afectada como para sus seres queridos. Sobre todo, los primeros días suelen ser los más desconcertantes. Pero queremos que tengas presente que es normal experimentar esta sensación y que puedes realizar diferentes acciones para buscar el apoyo adecuado para ti.



Por ello, te compartimos 3 acciones de cuidado continuo para afrontar el diagnóstico, ya sea que tú o alguien que conozcas esté viviendo esta situación.

1 BUSCA INFORMACIÓN ADECUADA

Consulta siempre información verificada sobre el tipo específico de cáncer diagnosticado. Utiliza recursos médicos de confianza y sitios web especializados para comprender el diagnóstico, tratamiento y posibles efectos secundarios.

2 MANTENTE EN CONTACTO CON EL EQUIPO MÉDICO

Establece una comunicación abierta y constante con los especialistas a los cuales acudirás para recibir atención. Pregunta sobre opciones de tratamiento, pronóstico, y cualquier inquietud que puedas tener.

3 CONSTRUYE UNA RED DE APOYO

Considera compartir la noticia con familiares y amigos cercanos para crear un sólido círculo de apoyo emocional. Puede ser favorable también unirte a grupos de apoyo locales o en línea para conectarte con personas que han experimentado situaciones similares.





LOS SENTIMIENTOS Y EL CÁNCER

Vivir con un diagnóstico de cáncer puede llevar a que tengamos muchas emociones que cambien constantemente. Estas ocurren ya sea que estés en tratamiento o lo hayas terminado, o bien, si eres familiar o amigo de una persona con cáncer. Es fundamental que no olvides que todas estas emociones son normales. Por ello, te compartimos 3 consejos para conectar con ellas a favor de tu bienestar.

1 COMPARTE TUS EMOCIONES



Permítete sentir y reconocer tus emociones sin juzgarte. El miedo, la tristeza, la ira y la ansiedad son respuestas naturales al diagnóstico de cáncer. Abre el diálogo con seres queridos sobre lo que sientes, percibes y deseas. Permitirles comprender tus estados de ánimo, fortalecerá los lazos y generará un apoyo más efectivo.

2 CREA RUTINAS DE AUTOCUIDADO



Establece hábitos que fomenten el bienestar emocional, como practicar la meditación, hacer ejercicios de respiración, o tener actividades relajantes como el yoga. El autocuidado es crucial para mantener un equilibrio emocional.



3 ESTABLECE LÍMITES Y CELEBRA TUS LOGROS COTIDIANOS



Busca momentos de alegría y gratitud en tu día a día. Mantener una perspectiva positiva, aunque no siempre es sencillo, puede influir favorablemente en ti. También aprende a decir no y establecer límites saludables de acuerdo con tus necesidades. Reserva tiempo para descansar y recuperarte emocionalmente.

ACTIVIDAD



EN FAMILIA: BARCO DE LAS EMOCIONES

En situaciones desafiantes como es vivir con un diagnóstico de cáncer, es importante encontrar actividades que permitan procesar las emociones. En este contexto puede ser útil crear en familia un "Barco de las Emociones". A continuación, te damos una guía paso a paso.



MATERIALES



1. Hojas de papel
2. Lápices de colores, marcadores o crayones
3. Tijeras
4. Pegamento
5. Una caja pequeña o recipiente similar
6. Cartulina o papel grande
7. Rotuladores o plumones

INSTRUCCIONES



1 PREPAREN LOS MATERIALES

Coloquen todos los materiales en una mesa para que estén al alcance de todos los miembros de la familia. Después, corten la cartulina o papel grande en forma de un barco. Este será el "Barco de las Emociones". Puedes dibujar un barco simple en la cartulina y recortarlo.

2 IDENTIFIQUEN LAS EMOCIONES

En hojas de papel, pidan a cada miembro de la familia que escriba o dibuje diferentes emociones que experimentan en situaciones difíciles, como tristeza, enojo, miedo, frustración, etc.



3 RECORTEN Y DECOREN

Cuando todos hayan identificado y expresado sus emociones, recorten las formas de las emociones y decoren cada una con colores, patrones o mensajes que representen cómo se sienten.



4 CONSTRUYAN EL BARCO DE LAS EMOCIONES



Coloquen el barco grande en el centro de la mesa. Inviten a cada miembro de la familia a pegar sus emociones en el barco de manera que formen parte de la tripulación.

5 CONSTRUYAN UN ESPACIO DE REFLEXIÓN

Luego de construir el "Barco de las Emociones", anímense a compartir sus experiencias personales sobre situaciones difíciles y cómo se sienten al respecto. Fomenten un diálogo respetuoso, donde cada miembro pueda hablar y escuchar a los demás.

6 ORGANICEN UNA CAJA DE PROPUESTAS

Coloquen la caja pequeña en el centro y etiquétenla como la "Caja de Propuestas". Pidan a cada miembro de la familia que escriba en pequeños papeles posibles soluciones, propuestas o estrategias para manejar esas emociones difíciles.

Al final, coloquen esos papeles en la caja.



7 PROMUEVAN ACCIONES DE APOYO

Como cierre de la actividad, anímense en familia a hacer compromisos para apoyarse en la gestión de emociones difíciles. Cada miembro puede compartir una acción específica que se compromete a realizar para contribuir al bienestar emocional de todos.

Esta actividad fomenta la comunicación abierta, la empatía y la búsqueda de soluciones colaborativas para enfrentar situaciones difíciles como familia. Además, crea un recordatorio tangible de que todos están en el mismo "barco" emocional y pueden apoyarse mutuamente.

QUÉ HACER ANTE
UN DIAGNÓSTICO
DE CÁNCER

Fundación Teletón