

ENFRENTANDO EL CANCER *juntos*



MANTENGA LA CALMA Y HABLE CON ALGUIEN QUE LO AMA

Angel Foundation™ ayuda a los padres, personas que cuidan de otros, y niños de Twin Cities a vivir unas vidas más felices al aliviar el estrés financiero y estrés emocional causado cuando el cáncer ataca.

Todos los eventos y programas son gratis.
Todos los programas se ofrecen en Inglés.



Una guía para

Educar a sus hijos a pesar del cáncer

angelTM
foundation

1155 Centre Pointe Drive, Suite 7 Mendota Heights, MN 55120
Phone: 612-627-9000 Fax: 612-338-3018

mnangel.org

angelTM
foundation



Este libro es para usted.

Si es un padre, madre o tutor que ha sido diagnosticado con cáncer, esta guía es para usted.

Este libro lo ayudará a explorar y a aprender más acerca de lo que significa ser un padre, madre o tutor con cáncer. Usted probablemente está sintiendo una amplia variedad de pensamientos y sentimientos como ira, tristeza y miedo. Sin embargo, el saber que tiene niños y que necesita hablar con ellos sobre su diagnóstico es probablemente su mayor preocupación. Todos estos son sentimientos muy reales y normales. *Usted no está solo.*

Este libro lo va a guiar a:

- Como decirle a sus niños que tiene cáncer
- Miedos y preocupaciones específicas de cada edad
- Salir adelante juntos como familia

Encuentre una copia digital de esta guía en PDF en nuestra página de internet: mnangel.org/adult-and-family-programs/

Usted recién se ha enterado que tiene cáncer

Entonces, aquí se encuentra con un diagnóstico aterrador de cáncer que le cambia la vida. Su mundo ha sido sacudido con demandas repentinas de su tiempo y cuerpo. Como si fuera poco, está el hecho que usted tiene una familia a quién cuidar. Usted todavía sigue siendo un padre, madre o tutor, a pesar de su diagnóstico de cáncer. Usted tiene instintos primordiales de proteger a sus niños y poner las necesidades de ellos primero.

Esta guía, proporcionada a través de Angel Foundation™: Enfrentando el Cáncer Juntos está diseñada para enseñarle como cuidarse a usted mismo, al igual que la salud y bienestar de su familia, a través de una comunicación simple y honesta.

La idea de tener que decirle a sus niños que usted tiene cáncer puede ser abrumadora. Puede que quiera proteger a su niño o niña de esta preocupación o se sienta preocupado/a que no va a poder contestar sus preguntas acerca de su diagnóstico, tratamiento o incluso preguntas sobre la muerte. El cáncer es una enfermedad compleja y hablar sobre ella puede ser desafiante.

Puede que usted tropiece. Puede que retroceda algunos pasos. **Está bien.** No hay manera perfecta de decirle a sus niños que usted tiene cáncer, pero ellos necesitan saber.

Esta guía puede ayudarlo a prepararse para tener esta conversación difícil (pero abierta, honesta y afectuosa) de como su familia puede enfrentarse a este diagnóstico de cáncer juntos.



Paso 1

Prepárese para la conversación

Organice sus pensamientos y sentimientos antes de decirle a sus niños. Es mejor que usted mismo se los diga, o si no puede hacerlo usted, escoja a un familiar en el que sus niños confíen. Sea abierto, honesto y esté preparado para decir en voz alta, "Yo tengo cáncer."

Momento Oportuno

Para estar preparado para las preguntas que puedan surgir, espérese hasta conocer todos los factores acerca del diagnóstico de cáncer y el plan de tratamiento.

- Comparta esta información poco después de que su tratamiento haya sido concretado.
- Enfoque toda su atención en esta conversación importante.
- Dese suficiente tiempo para contestar preguntas.

Paso 2

Conversación

Encuentre un momento tranquilo cuando su niño y/o niña no esté cansado o distraído con otras actividades. Respire profundo un par de veces y sepa que el decirle a su niño y/o niña, abierta y directamente, ayudará a aumentar la confianza entre ustedes dos.

Posibles formas de Iniciar la conversación

"¿Tienes tiempo de hablar acerca de algo importante?"

"Quisiera compartir contigo una noticia importante."

Esté Preparado con la Información Básica

- El nombre de su cáncer (ej., cáncer de mama, linfoma no Hodgkin).
- La parte de su cuerpo afectado por el cáncer (ej. estómago, hueso, seno, sangre).
- Como el cáncer va a ser tratado (ej. cirugía, quimioterapia, y/o radiación).

Información Importante para Compartir

- "No sabemos porqué tengo cáncer."
- "No es contagioso."
- "No es tu culpa."

Como contestar la pregunta difícil, "¿Vas a morir?"

"Si me entero de cualquier información nueva o si algo cambia, tú vas a ser el primero en saberlo."

"En este momento no se conoce mucho acerca del tipo de cáncer que tengo. Pero, voy a dar lo mejor de mí y hacer todo lo que pueda para mejorarme."

No se sorprenda

- Su niño o niña de edad escolar puede responder brevemente. Debido a su desarrollo, los niños más pequeños tienden a responder de manera más positiva y mostrar sus emociones después de diferentes maneras.
- Su adolescente puede que no quiera hablar de su diagnóstico por un largo tiempo. Dele validez a sus emociones, pero déjele saber que todavía puede hacer preguntas.

Frases adicionales para considerar:

"Podemos tomarnos más tiempo hoy más tarde o cuando estés listo."

"Estoy aquí. Déjame saber cuando quieras más información."

Paso 3

Después de su Conversación

Continúe manteniendo las líneas de comunicación abiertas y ofrezca oportunidades para hablar acerca de pensamientos y sentimientos.

- Separe tiempo en su calendario para cada niño y/o niña por separado. La atención individualizada permitirá más oportunidades para preguntas y diálogo.
- Continúe haciendo preguntas para ver que es lo que su niño y/o niña entiende acerca de su cáncer y del plan de tratamiento.
- Incluya a su niño y/o niña en las citas médicas para que pueda aprender acerca de como el tratamiento lo está afectando. Esto puede ayudar a clarificar malentendidos que puedan ocurrir.

¿Qué pasa si ocurre una recaída o recurrencia?

Recaídas o recurrencias frecuentemente pueden significar más tratamiento. Hable con sus niños acerca del nuevo plan y trate de ser abierto y honesto con sus sentimientos. Sus niños le pueden preguntar si podría morir. Esta es una pregunta muy normal de hacer cuando alguien está enfermo. Usted podría querer considerar respuestas como esta:

"No me está ocurriendo a mi ahora, pero si algo cambiara, voy a asegurarme de que tú y toda la familia entiendan que es lo que está pasando."

"Todo depende de cómo yo responda a mi tratamiento. Démosle una oportunidad de que funcione. Funcionó anteriormente, así es que esperemos que funcione otra vez."

"Está bien preocuparse sobre esta pregunta, pero tratemos de vivir cada día al máximo. Como familia, podemos ayudarnos unos a los otros a dejar de lado nuestras preocupaciones."

Edad-Apropiada Apoyo y Consejo

Preescolar: 3-4 años

Que debe uno esperar:

¿Se ha dado cuenta que su niño y/o niña está creciendo? Los niños de edad preescolar pueden entender conceptos básicos, especialmente el estar enfermo. Puede ser que no sean capaces de entender completamente el concepto de cáncer, pero sea honesto con ellos y hable al respecto usando frases cortas y simples. Su niño y/o niña podría:

- Tener accidentes antes de llegar al baño
- Empezar a hablar como bebé o retroceder en su habla.
- Golpear o morder cuando se siente frustrado.
- Pensar que se pueden contagiar de cáncer. Asegúrele que todo está bien: la edad preescolar aún es muy egocéntrica.

Consejos:

- Su niño preescolar está aprendiendo nuevo lenguaje cada día y puede mantener una conversación lógica con usted. Hable con ellos y puede ser que aprenda más sobre como piensan ellos y que entienden sobre su enfermedad.
- Dígales que el cáncer no es como un resfriado y explíqueles que los doctores no están seguros de porque les da cáncer a las personas.
- Programe tiempo en el calendario para un momento especial juntos. Esto ayuda a promover amor y conexión entre padre/madre e hijo/hija.
- Encuentre a un Especialista de la Vida de los Niños o un Trabajador Social entrenado en el desarrollo de niños para ayudar a su niño preescolar a procesar sus sentimientos y el entendimiento del cáncer.
- **Angel Foundation™ ofrece consultas telefónicas individuales. Por favor, llame para obtener más información o para recibir asesoría adicionales para su niño preescolar.**

Maneras de tranquilizar a su preescolar:

“Mami tiene cáncer de mamas. El doctor me va a dar una medicina muy fuerte que me puede hacer sentir realmente enferma. Podría causar que pierda mi cabello también, pero tú me puedes ayudar a escoger un sombrero bonito si eso ocurre.”

“Por más que mamá o papá no puedan estar contigo, alguien siempre va a estar allí cuidándote.”

Para obtener consejos sobre infantes y niños pequeños, visite nuestra página de internet:
<https://mnangel.org/adult-and-family-programs/>

Edad Escolar: 5-10 años

Que debe uno esperar:

Los niños se vuelven pensadores más concretos, así como más reflexivos. Ellos podrían querer saber más detalles sobre su cáncer y su tratamiento. Esta es una buena edad para invitarlos a venir con usted a una visita a la clínica u hospital y enseñarles acerca de su experiencia.

- Este grupo de edad puede captar más lógica mente, pero su pensamiento también puede ser muy rígido.
- Los niños a esta edad empiezan a sentirse orgullosos de su trabajo y buscan reconocimiento por sus logros.
- Los niños de edad escolar están aprendiendo a entender las perspectivas de otras personas, las reglas para cooperación social y comportamientos apropiados.
- Estar con amigos se convierte en algo cada vez más importante y ellos pueden desestimar a los padres como autoridad única. Esto es muy normal conforme ellos están aprendiendo a convertirse en pensadores críticos.
- Los niños de edad escolar empiezan a desarrollar un sentido de privacidad y puede ser que no quieran compartir con sus amigos el diagnóstico de sus padres o abuelos.

Consejos:

- Utilice un estilo de comunicación amigable pero firme. Deles respuestas abiertas y honestas acerca de su diagnóstico y tratamiento.
- Asegúreles que ellos no hicieron nada para ocasionar su cáncer.
- Mantenga a su niño o niña involucrado dándoles un rol especial o responsabilidad en la casa o mostrándoles maneras de ayudar a cuidar al adulto que está enfermo.
- Recuerde que su comportamiento sirve como modelo para el comportamiento de su niño y/o niña.
- Ser honesto con su niño y/o niña será de gran utilidad.
- Motive a los niños de edad escolar a no sentirse culpables de disfrutar actividades y estar con sus amigos. A esta edad, sentirse culpable o avergonzado es una respuesta común al conflicto y al cambio.
- **Angel Foundation™ ofrece una variedad de programas para niños, incluyendo campamentos de verano, retiros para familias y actividades grupales divertidas donde su niño y/o niña puede aprender más sobre su tratamiento a través del juego. Por favor, llame para más información.**

Maneras de tranquilizar a su hijo y/o hija de edad escolar:

“Tú podrías buscar información sobre cáncer en línea o escuchar algo de un amigo. Por favor habla conmigo primero si tienes alguna pregunta.”

“A muchas personas les da cáncer. Los doctores saben como tratarlo y esperan que yo me mejore. Si algo cambiara, yo te lo diré inmediatamente.”

Prádolescente: 11-12 años

Que debe uno esperar:

Desarrollar independencia y responsabilidad es una parte clave del crecimiento, y su prádolescente está haciendo lo mejor que puede para navegar esta etapa de la vida. Los prádolescentes atraviesan un crecimiento dramático emocional y físico, y personas comúnmente comparan esta fase de desarrollo con el convertirse en un niño pequeño otra vez.

- Es normal para los prádolescentes oscilar entre estar felices y tristes. Su niño y/o niña prádolescente puede llorar y reaccionar intensamente acerca de su diagnóstico de cáncer.
- Los prádolescentes pueden sentirse avergonzados por la apariencia de sus padres o abuelos.
- Su prádolescente podría preguntar si usted morirá y querrá saber quién cuidará de él o ella.
- Su prádolescentes podría no querer decirles a sus amigos acerca del diagnóstico de su padre/madre o abuelos.

Consejos:

- Deles horarios y rutinas consistentes, ya que esto ayudará a prevenir posibles cambios de ánimo.
- Permítale a su niño y/o niña algo de independencia personal. Motive actividades regulares y tiempo con amigos sin sentirse culpable.
- Hable abiertamente acerca de la muerte y el morir y tenga un dialogo sobre preocupaciones y temores
- **Angel Foundation™ ofrece una variedad de programas para prádolescentes, incluyendo campamentos de verano, retiros de familias y actividades de grupo divertidas donde su niño y/o niña puede aprender más acerca de su tratamiento a través del juego. Por favor llame para más información.**

Maneras de tranquilizar a su prádolescente:

“Yo tengo leucemia. Es un tipo de cáncer a la sangre. Yo voy a estar muy cansado debido a los tratamientos de quimioterapia, pero voy a hacer lo mejor posible para estar allí por ti.”

“Sé que quizás no quieres hablar de mi nuevo diagnóstico en este momento, pero pienso que es importante para ti que te conectes con alguien. ¿Tienes algún amigo o maestro con quién puedas hablar?”

“Aun podemos abrazarnos y besarnos. El cáncer no se contagia como un resfriado.”

Adolescentes: 13-18 años

Que debe uno esperar:

Los cambios emocionales, intelectuales y sociales son comunes para los adolescentes. Ellos tendrán un entendimiento más profundo y maduro del diagnóstico de cáncer de su padre/madre o abuelo/abuela. Sin embargo, su necesidad de autonomía podría causar aislamiento y hacer difícil para ellos saber qué hacer o cómo reaccionar.

- Los adolescentes experimentan menos conflictos con los adultos, pero un nuevo diagnóstico podría causar ira, miedo, culpa y resentimiento.
- Los adolescentes entienden y muestran mayor capacidad de preocupación, de compartir y de desarrollar relaciones más profundas.
- Los adolescentes tienden a pasar menos tiempo con sus padres y más tiempo con sus amigos; con frecuencia escondiendo sus sentimientos de sus padres.
- Los adolescentes pueden ser imaginativos, apasionados, susceptibles, impulsivos e impredecibles.

Consejos:

- Hable con su adolescente y hágale preguntas curiosas y no cargadas.
- Escuche los pensamientos de su adolescente sobre el futuro.
- Dele privacidad cuando lo necesite.
- Ofrezca a su adolescente contactarlo con un consejero o trabajador social de la escuela para obtener apoyo adicional.
- Promueva formas positivas y seguras para descargar la ira y la frustración, tales como usar un diario, ejercicio, o unirse a un grupo de adolescentes
- **Angel Foundation™ ofrece una variedad de programas. Los programas se ofrecen en inglés.**

Maneras para tranquilizar a su adolescente:

“Sé que te sientes frustrado y resentido por tus responsabilidades adicionales. Sigámos en comunicación y hablando de cómo podemos ayudarnos los unos a los otros.”

“Podrías quizás estar interesado en algunos recursos que he encontrado. Échale un vistazo a esta lista de libros que podrían serte útiles.”

Miedos y preocupaciones Típicas

La experiencia del cáncer impacta a la familia entera: a usted, a su esposo/a o pareja, a sus hijos y al resto de la familia. Cada familia tendrá su propia forma de afrontar este reto. Lo que esta experiencia significa para los niños podría variar dependiendo de la edad, personalidad o temperamento. La manera como su familia se comunicaba antes de su diagnóstico de cáncer impactará fuertemente como su hijo/hija reaccionará.

- **Los niños de todas las edades se preguntan con frecuencia qué significa este diagnóstico para ellos.** Cuando cambios grandes ocurren, los pensamientos inmediatos de un niño/niña se vuelcan a sus necesidades básicas. ¿Quién cuidará de ellos? ¿Quién les dará de comer? ¿Quién los llevará a jugar fútbol? Asegúreles a sus hijos que ellos son amados y que no están solos. Déjeles saber que usted hará planes para cuidar de ellos, pase lo que pase.
- **La información une a las familias.** Los niños son fuertes y pueden manejar la información acerca de su diagnóstico de cáncer, tratamiento y pronóstico. De a sus hijos explicaciones simples, honestas y apropiadas a la edad para ayudar a aliviar sus incertidumbres y ansiedad. El darle a sus hijos información precisa que ellos puedan entender, también creará un sentimiento de confianza y de seguridad.
- **Cree un ambiente de puerta abierta donde hay diálogos continuos.** Déjele saber a sus hijos que está dispuesto a hablar de lo que sea que ellos tengan en sus mentes; y esté preparado para escuchar. Asegúreles que está bien compartir la gama completa de sus sentimientos. Ésta no será una sola conversación, así que recuerde chequear regularmente con sus hijos para ver que entendieron o si aún tienen preguntas. Preguntarles cómo explicarían su diagnóstico a alguna otra persona podría ayudar a revelar cualquier malentendido. Para los niños de 2 a 8 años, el aprendizaje a través de juegos es a menudo útil. **Angel Foundation™ ofrece una variedad de programas donde su niño o niña puede aprender más acerca de su tratamiento a través de diversión y actividades prácticas.**
- La mayoría de los niños se preocupan que su padre/madre pudiese morir. Algunos niños podrían preguntar esto directamente, pero otros podrían no saber cómo preguntar acerca de esto; o simplemente ellos no preguntarán, para así protegerlo a usted. Cree una oportunidad durante sus conversaciones para preguntarles cuáles son sus pensamientos.

“He aprendido que muchos niños se preguntan si su padre/madre podría morir de cáncer. ¿Qué piensas tú al respecto?”

“¿Alguna vez te has preocupado acerca de que yo muera?”

- **Comunique honestamente cambios en su salud, tan pronto como lo pueda hacer.** Crear una base de confianza a lo largo de su tratamiento le dará a usted la oportunidad de preparar y poner al día a sus hijos si su tratamiento cambia. Prepárelos para los cambios que usted espera y asegúreles que hará lo mejor que pueda para mantenerlos informados de otros cambios conforme vayan ocurriendo.
- **Mantenga rutinas diarias lo más que se pueda.** Es muy probable que con el tratamiento del cáncer, su rutina diaria cambie. La rutina diaria les da predictibilidad y seguridad a los niños, y ellos podrían responder de manera negativa inclusive con pequeños cambios en su rutina. Asegúrele a su hijo/hija que siempre habrá alguien para ayudarlo con comidas, su tarea y con sus actividades extracurriculares. Usted no será capaz de controlarlo todo, pero si hay una intención y un entendimiento que la rutina está ahí, el resto será manejable con la ayuda de su sistema de apoyo.
- **Encuentre tiempo para que sus niños conozcan a otros niños que tienen a su padre/madre con cáncer.** El tener a un padre o madre con cáncer puede traer aislamiento. El estar con otros niños de grupos de edad apropiada puede ayudarles a normalizar las experiencias y puede ayudarlos a sentirse menos solos. **Angel Foundation™ ofrece una variedad de programas divertidos que le ofrece a los niños la habilidad de expresarse en un ambiente seguro. Estos programas también ayudan a promover una comunicación saludable, continua y una expresión personal.**



Hable Acerca de Su Tratamiento:

Normalmente, el tratamiento de cada uno es distinto. Puede incluir cirugía, quimioterapia, radiación o los tres tratamientos. Las siguientes definiciones le pueden ayudar a explicarles a sus hijos su tratamiento. Le alentamos a que agregue sus propias palabras a estas definiciones.

- **Cáncer** – “Tu cuerpo está hecho de **células** que son súper pequeñas y necesitas un microscopio para verlas. El cáncer se da cuando las células que no son normales crecen muy rápido y **no saben cuando parar.**”
- **Tumor** – “Cuando un grupo de células anormales de cáncer se juntan, éstas forman **tumores** que pueden tomar y destruir células saludables a su alrededor. Esto puede causar que mi cuerpo se ponga muy enfermo.”
- **Cirugía** – “Esto es la extracción de un tumor. Un cirujano operará para extraer el tumor y las células alrededor adentro de mi cuerpo.” Déjele saber a sus hijos que usted no estará despierto durante este procedimiento..
- **Quimioterapia** – “Esta es una medicina fuerte que se enfoca y destruye las células anormales. Esta medicina se puede dar en una pastilla, inyección o a través de un puerto (vea **Puerto Catéter**). Esta medicina sólo se me dará por cortos períodos de tiempo, para que mi cuerpo pueda recuperarse después de cada tratamiento.”
- **Radiación** – “Este tratamiento utiliza rayos de alta energía que reducen o destruyen células de cáncer. Este se me podría dar por fuera de mi cuerpo a través de una máquina o a través de material radioactivo colocado dentro de mi cuerpo cerca de las células cancerígenas.”
- **Puerto Catéter (Puerto)** – “Este tubo se coloca quirúrgicamente, por lo general en el pecho. Se utiliza durante mi tratamiento mediante un puerto aguja o cuando se necesitan muestras de sangre. Es más fácil y menos doloroso utilizar el Puerto Catéter que usar una vía intravenosa o hincónes en el dedo. Se puede utilizar una crema para adormecer y ayudar a atenuar la sensación del hincón.” Pregúntele a sus hijos si quisieran ver como es un puerto catéter.
- **Trasplante de Médula Ósea (TMO)** – “Todos nuestros huesos tienen un tejido esponjoso dentro de ellos llamado médula ósea. Un Trasplante de Médula Ósea es un procedimiento donde las células saludables se recolectan ya sea de un donante o de mi propia médula ósea. Estas células del TMO se utilizan para ayudar a reemplazar las células enfermas con células saludables, no cancerígenas.”



Efectos Secundarios del Tratamiento:

No hay forma de evitarlo: los efectos secundarios del tratamiento apistan! Es importante instruir a sus hijos acerca de los efectos secundarios para que se sientan preparados si a usted le pasaran.

Efectos secundarios comunes de tratamiento:

- Pérdida de cabello
- Cambios en el peso
- Náuseas
- Cansancio
- Cambios en el estado de ánimo

Déjele saber a sus hijos que usted cuenta con un grupo de médicos y profesionales para ayudarlo, y cada uno de ellos juega un rol importante. Incentive a sus hijos a conocer quien lo está ayudando.

Su equipo de cuidado:

- Doctores
- Enfermeros
- Coordinadores de enfermeros
- Trabajadores Sociales
- Capellanes
- Nutricionistas
- Terapistas Físicos/Ocupacionales



¿Qué significa el cáncer para mí y mi familia?

La vida tiende a cambiar dramáticamente cuando el cáncer es una parte de su historia familiar. Desde este momento en adelante, la vida no será igual a la que fue antes. Ninguna familia es la misma; cada familia responderá al cáncer de forma muy diferente. ¿Cómo piensa que usted y su familia manejarán los próximos pasos?

Muchos de estos cambios pueden ser difíciles de lidiar y podría sentir que no tiene ningún control. La vida en este momento es suficientemente dura con su enfermedad, y agregar el estrés de cuidar de sus hijos puede a veces sentir hacerlo que es demasiado para usted.

Permítase a sí mismo pedir ayuda alrededor de la casa. Pídale a su esposo/a o pareja que le dé una mano, o solicítele a sus hijos ayuda con más quehaceres o con el cuidado de los hijos menores. Estos cambios pueden ser duros y usted podría sentirse culpable. Sin embargo, es posible que usted encuentre que el pedir ayuda extra le demuestra a su familia que usted confía en ellos con responsabilidades adicionales e inclusive puede ayudar a que su familia se una aún más.

Esté al tanto de las necesidades de su esposo/a o su pareja también. Anímelo a tomarse tiempo personal ya que ahora se le está añadiendo el rol de proveedor de cuidados a sus responsabilidades. Empezar un nuevo pasatiempo o unirse a un grupo de apoyo podría ser la medicina que ellos necesitan para recargar sus baterías. Esto le ayudará a su pareja a estar presente y darle apoyo a usted y su familia.

Sea Consciente de la Salud Mental de Todos

Usted tendrá sus altibajos a lo largo del tratamiento. Su cambio de humor o irritabilidad podría aumentar en medida que usted se preocupe de cómo manejar su tratamiento además del cuidado de su familia. Recuerde que todos los miembros de su familia podrían estar sintiendo algo similar.

Es normal para usted y su familia sentirse:

- Solo/a
- Enojado/a
- Confundido/a
- Triste
- Con miedo
- Frustrado/a

Es común que tanto niños como adultos escondan sus sentimientos en un intento de proteger a aquellos que aman. Sin embargo, esto a menudo causa más frustración y soledad. Lo más importante es tratar de tener esas conversaciones incómodas (pero honestas) juntos. Esto puede ser un proceso lento para una familia, pero usted podría sorprenderse de cuan mejor se siente uno después de hablar.

Angel Foundation™ ofrece una variedad de programas divertidos para ayudar a familias a que empiecen la conversación.



Cuidándose a si Mismo

Es importante aprender como permanecer en forma y enfocado en su "propio cuidado", lo que significa, enfocándose en usted. El estrés puede causar que se sienta frustrado/a, ansioso/a o inclusive hacer más fácil que se resfríe o que se agripe. Encuentre maneras de desahogarse y reenfocar su energía.

Sea creativo:

- Escriba en un diario
- Garabatee o dibuje
- Haga su propio arte
 - Use arcilla cuando se sienta enojado/a o enfadado/a
 - Cree un collage para intentar expresar sus sentimientos cuando las palabras no son suficientes
- Tome fotos de amigos, familia y de la vida alrededor de usted

Haga ejercicio físico:

- Levante pesas livianas
- Salga a caminar
- Haga yoga

Relájese:

- Aprenda técnicas de respiración
 - Está comprobado que practicar ejercicios de respiración ayuda a reducir el estrés
- Duerma suficiente (8-10 horas) todos los días
- Escuche música relajante
- Pruebe aceites esenciales
 - Lavanda – calma y alivia el estrés
 - Naranja dulce – ayuda a mejorar el estado de ánimo

¿Quién es Su Equipo de Apoyo?

Es importante saber a quién puede acudir cuando necesite ayuda (o hacer preguntas) cuando se sienta demasiado enfermo como para poder ayudar a su niño/a. Probablemente hay muchas personas alrededor de usted que están más que dispuestas a darle una mano.

¿A quién le puede pedir ayuda?

- **Angel Foundation™**
- Familiares y amigos
- Maestros de la escuela, enfermeros/as, consjeros
- Líderes espirituales

Recursos clínicos:

- Trabajadores sociales
- Especialistas de apoyo para pacientes
- Terapistas oncológicos
- Capellanes





Guía Financiada Por:



MOUNT SINAI
Community Foundation