

BUSCA POR DENTRO

Guía de conexión cuerpo, mente y corazón



Clínicadel
Country

CENTRO DE
ONCOLOGÍA



ÍNDICE DE CONTENIDO

01

TODO SOBRE MÍ

Pág. 1

02

**MAPEANDO MI RED
PERSONAL**

Pág. 3

03

SOY ÚNICO Y ESPECIAL

- Hablando de mi enfermedad
- Mi tratamiento
- Cuidando mi cuerpo y mi mente
- Dolor

Pág. 4

04

MIS EMOCIONES

- Pasos para reconocer mis emociones
- El termómetro de mis emociones

Pág. 28

05

**RECURSOS
PRÁCTICOS**

- Tarjetas de la calma
- Registro semanal de mis emociones

Pág. 34

1. TODO SOBRE MÍ



Mi nombre es:

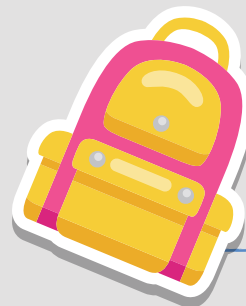
y me gusta que me llamen:

Mi foto o dibujo



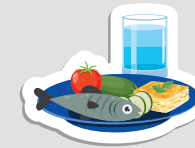
Tengo ____ años

Mi cumpleaños es:



Estoy en ____ grado

Mis cosas favoritas



Mi comida: _____



Mi color: _____



Mi deporte: _____



Mi música: _____



Mi mascota

Pega la foto o dibuja a tu mascota



Dibuja o escribe
lo que más te gusta hacer



2. MAPEANDO MI RED PERSONAL



Otras personas importantes para mí



Equipo que me acompaña en mi tratamiento



Mi familia



Mis mejores amigos

3. SOY ÚNICO Y ESPECIAL



HABLANDO DE MI ENFERMEDAD

Los médicos saben mucho sobre el cáncer. Pero todavía no saben por qué algunos niños tienen cáncer y otros no.

Debes saber que:

- No te dio cáncer por hacer, decir o pensar algo “malo”.
- El cáncer no es tu culpa, ni es un castigo.
- A cualquier niño podría darle cáncer.
- Las personas no se pueden “contagiar” de cáncer de otra persona.
- Eres una persona normal, solo tienes unas células en tu cuerpo que no deberían estar ahí.

Mi enfermedad se llama:

Haz un dibujo

de cómo piensas que se ve o es tu cáncer

Mi médico dibujará aquí lo que me está pasando:



★ MI TRATAMIENTO

Mi médico dibujará aquí el tratamiento que voy a recibir:

Hora de la medicina:

Escribe aquí los medicamentos que tomas y junto a tu equipo de atención descubre qué pueden hacer.

MEDICAMENTO	QUÉ HACE

CONSTRUYENDO JUNTOS

Además de los medicamentos que conoces, si pudieras crear un nuevo medicamento para el cáncer ¿cuál sería? Aquí tienes algunos ingredientes, puedes usar todos aquellos que tú consideres. También puedes agregar a la botella tus propios ingredientes.

Escribe en los espacios disponibles tus propios ingredientes

Alegría

Felicidad

Sueños

Familia

Gratitud

Amor

mi pócima:

Los medicamentos para tu enfermedad son muy poderosos. Al ser tan poderosos no solo dañan las células enfermas, también dañan temporalmente las células sanas.

Esto puede producir muchos cambios en tu cuerpo, es posible que te sientas un poco débil o cansado. La quimioterapia también puede hacer que se te caiga el cabello, algunos niños usan gorros, sombreros o pañuelos.



¿Qué deseas que las personas sepan de ti o de tu tratamiento?

Dibuja
cómo te gustaría verte



Algunos usan
sombreros o gorras



Algunos usan pañuelos
o pelucas



Otros escogen lucir su
cabeza sin cabello

UN DÍA EN LA CLÍNICA



Ejemplos >>



Música



Juguete



Libros



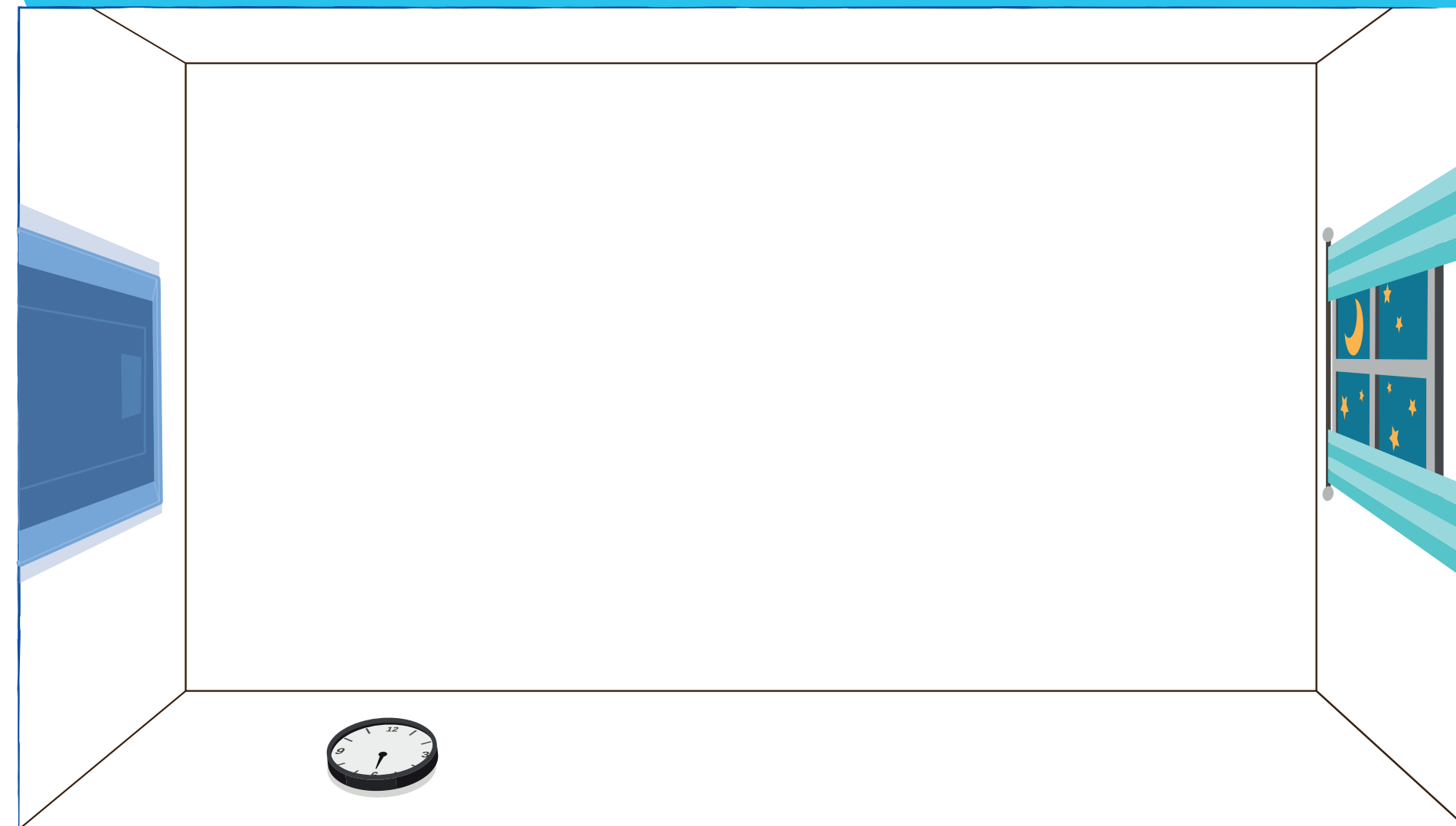
Colores

Escribe o dibuja

lo que te gustaría llevar durante tu hospitalización para sentirte mejor

CREA TU PROPIO CIELO

Probablemente pases mucho tiempo acostado en cama mirando hacia el techo, pero es posible que no haya mucho por mirar. ¿Te imaginas un cielo increíble, un lugar mágico o un paisaje fascinante que te encantaría contemplar cuando mires hacia arriba?



Dibuja tu cielo

haz que tu imaginación vuele

★ CUIDANDO MI CUERPO Y MI MENTE

EL LAVADO DE MANOS FORTALECE TUS DEFENSAS

En nuestro entorno estamos expuestos a microorganismos causantes de múltiples infecciones como la gripa, resfriado común o diarrea. En la mayoría de las ocasiones, nuestro organismo puede defenderse contra ellos, sin embargo, la quimioterapia puede debilitar las defensas naturales de tu cuerpo, volviéndote más susceptible a enfermedades.

En nuestras manos se transportan microorganismos que no podemos ver y que causan muchas enfermedades, las cuales podemos prevenir con el correcto lavado de manos.



TEN EN CUENTA CUÁNDO LAVARTE LAS MANOS:

- Antes de comer o preparar la comida
- Antes de tocarte la cara, los ojos, la nariz o la boca porque así es como entran los microorganismos al cuerpo
- Después de ir al baño
- Después de salir de lugares públicos y tocar un artículo o una superficie que otras personas podrían tocar frecuentemente, como las manijas de las puertas, las mesas, los carritos para las compras, las pantallas, etc.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de manipular tu mascarilla o tapabocas
- Después de cuidar a una persona enferma
- Después de tocar animales o mascotas

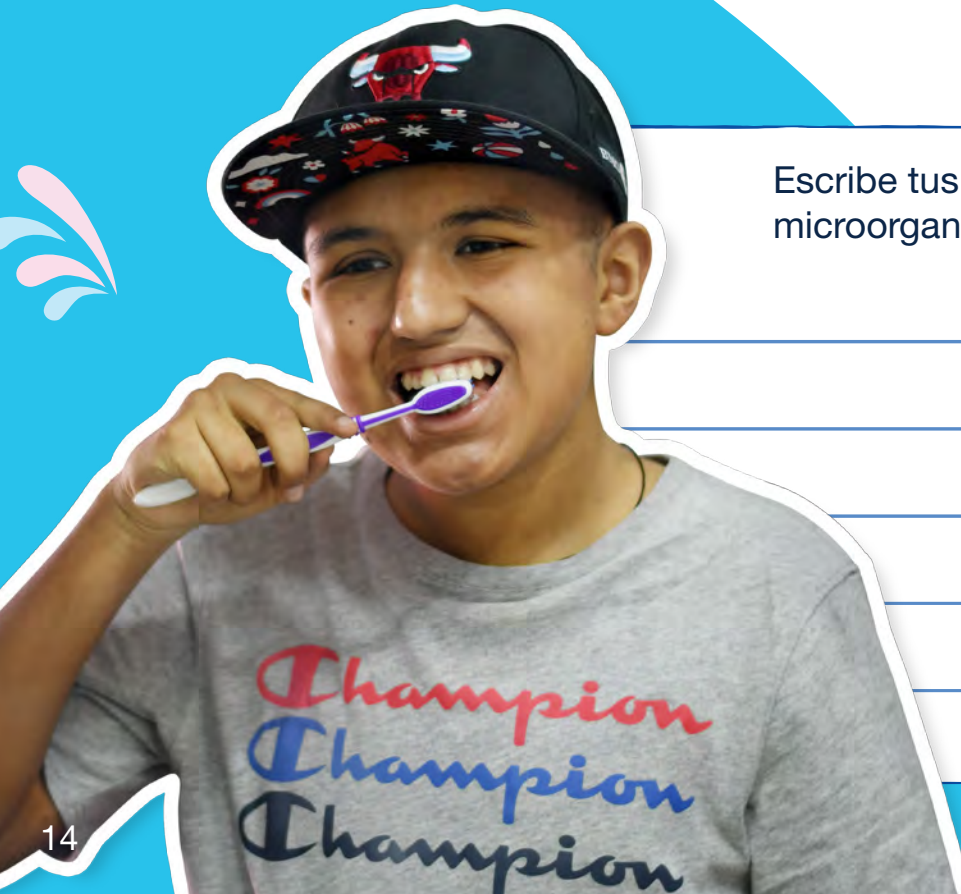


PROTEGIENDO MI CUERPO

La higiene personal es el escudo que te ayuda a mantenerte fuerte y saludable, el cuidado de la piel y la limpieza diaria, ayudarán a disminuir el riesgo de infecciones.

- Lava tus dientes 3 veces al día con un cepillo suave.
- Toma una ducha diaria usando un jabón suave y evitando el agua muy caliente. Sécate con una toalla limpia y seca.
- Mantén uñas cortas y limpias.

Escribe tus compromisos para mantenerte lejos de los microorganismos



COME BIEN DURANTE EL TRATAMIENTO

Una buena alimentación e hidratación te ayudará a mantener tu cuerpo fuerte.



Haz una lista de tus comidas favoritas:

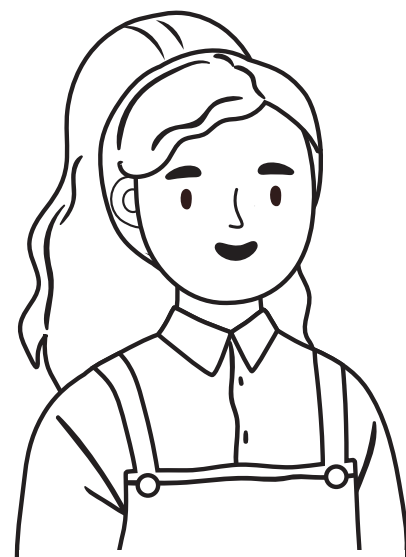


NUTRIENDO SONRISAS

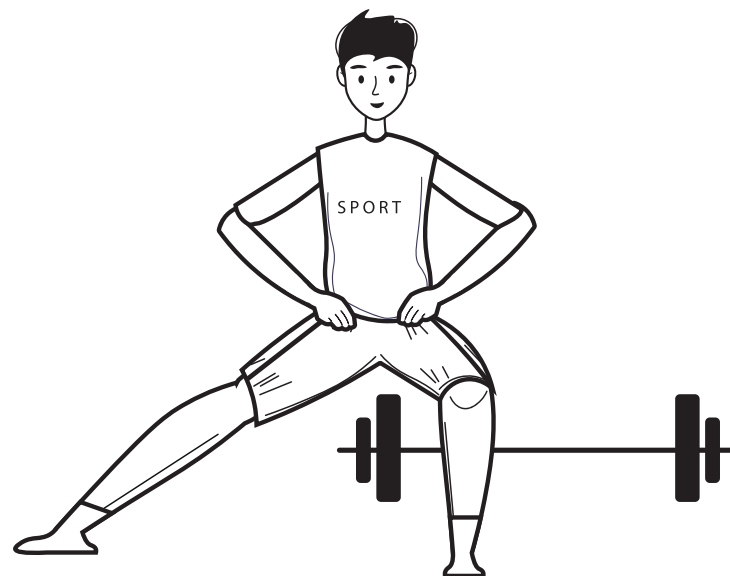
Colorea y descubre porqué una buena alimentación es importante durante tu tratamiento.



Para ser grande



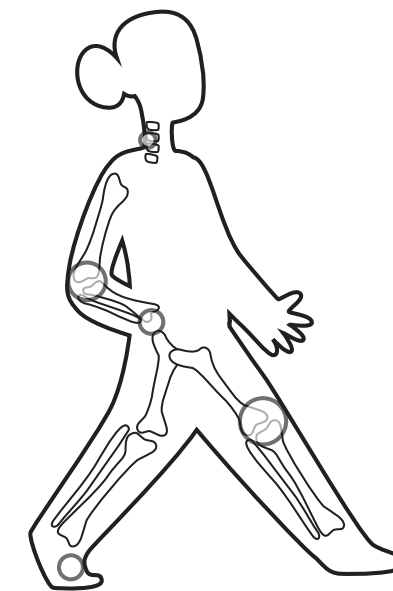
Mantener tu piel y tus ojos sanos



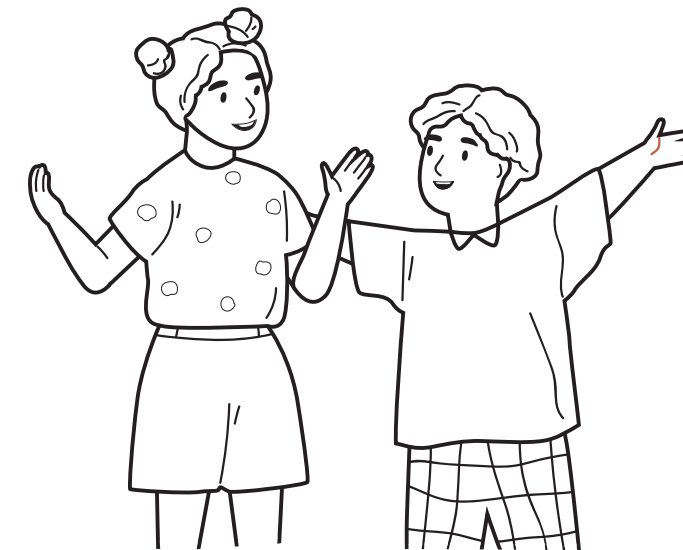
Para ser fuerte



Evita infecciones que pueden entrar a tu cuerpo



Para tener huesos fuertes y sanos



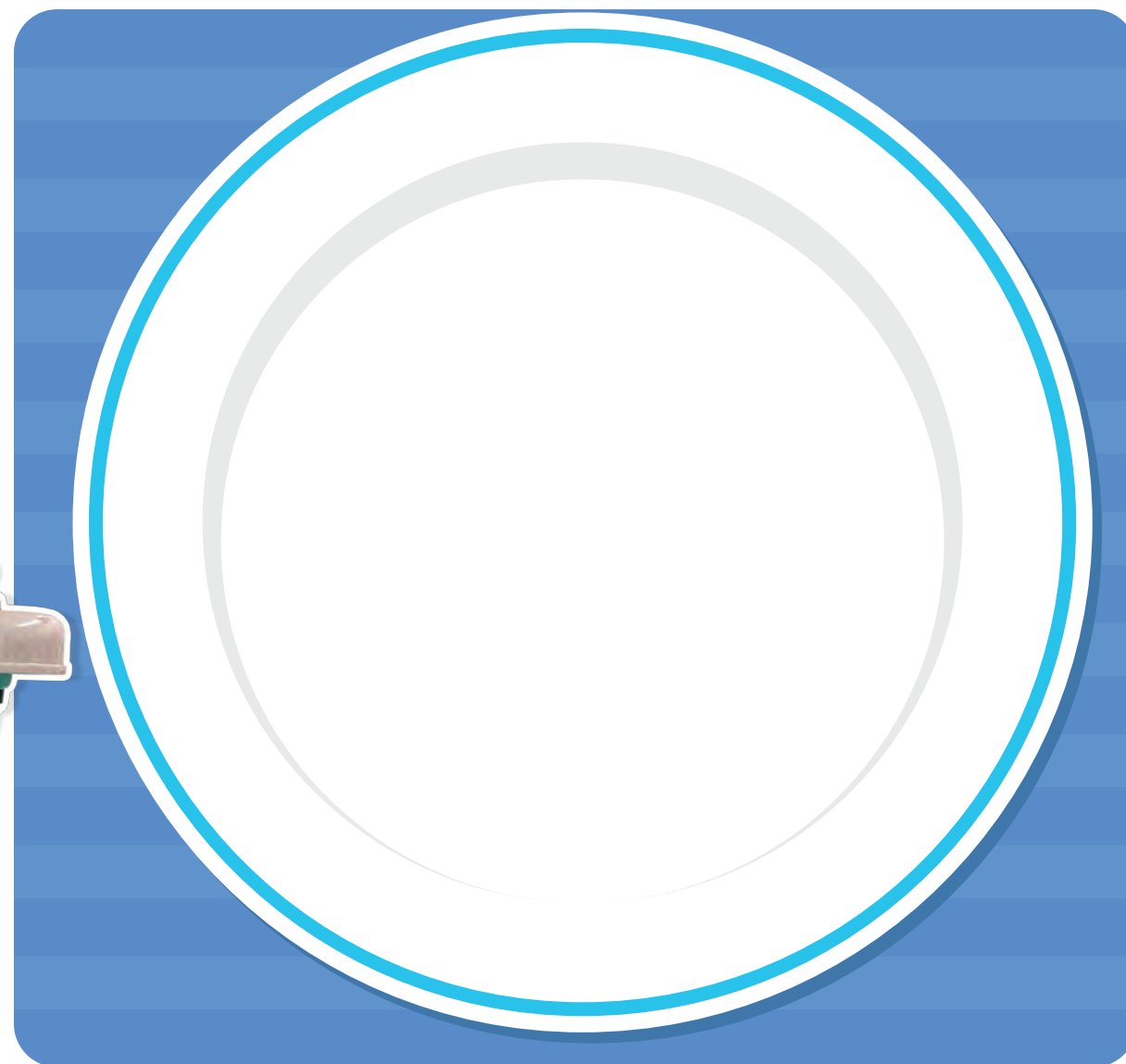
Te mantienen saludable y feliz





MI PLATO FAVORITO

Dibujemos
juntos el plato saludable



- Frutas que no se pueden pelar como las fresas y uvas

- Verdura cruda

- _____
- _____
- _____

- Pasas y otras frutas secas

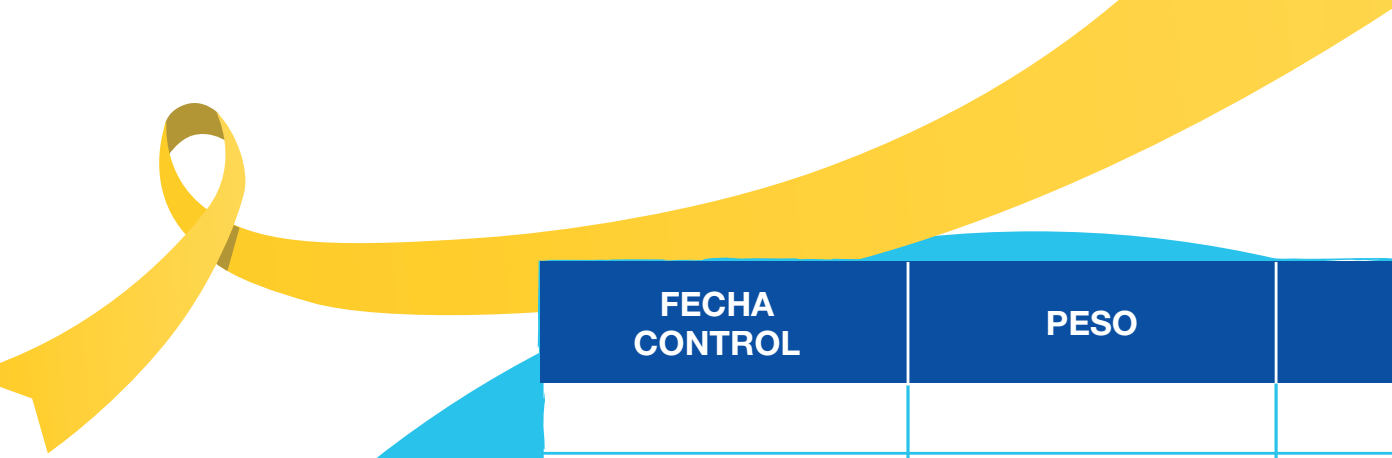
- _____
- _____
- _____



- Carnes crudas o no bien cocidas

- Huevos que no están cocidos

- _____
- _____

A cartoon illustration of a young girl with brown hair in pigtails, wearing a white t-shirt and purple overalls. She is standing on a blue platform scale. A hand is visible on the right side of the scale, possibly adjusting it. The background is a solid blue color.

20



EJERCICIOS QUE TE AYUDARÁN A SER MÁS FUERTE

SENTADILLAS

Haz 10 repeticiones, descansa 1 minuto y haz otras 10 repeticiones.

CAMINATAS

Hazlo durante 5 o 10 minutos sin parar.

TROTE SUAVE

Hazlo durante 4 o 5 minutos sin parar

SALTAR LAZO

Hazlo durante 1 o 2 minutos sin parar

LEVANTAMIENTO DE PESA

Con una botella con agua o arena, haz 10 repeticiones, descansa 1 minuto y haz otras 10 repeticiones.

Repite esto con cada brazo.



PIES CALIENTES (SKIPPING)

Hazlo durante 1 o 2 minutos sin parar

PARARTE EN PUNTA DE PIES

Haz 10 repeticiones, descansa 1 minuto y haz otras 10 repeticiones

LANZAR TU BALÓN

Lanza el balón hacia la pared y atrápalo o pásale el balón a tu familiar lanzándolo hacia arriba.

Haz 10 repeticiones, descansa 1 minuto y haz otras 10 repeticiones.

PATEA TU BALÓN

hacia una pared y que vuelva a ti o pásale el balón con el pie a tu familiar y que él te lo devuelva de la misma manera.

Haz 10 repeticiones, descansa 1 minuto y haz otras 10 repeticiones.

SUBE Y BAJA

un escalón o un andén. (3 – 5 minutos)





EJERCICIOS QUE TE AYUDARÁN A SER MÁS FUERTE

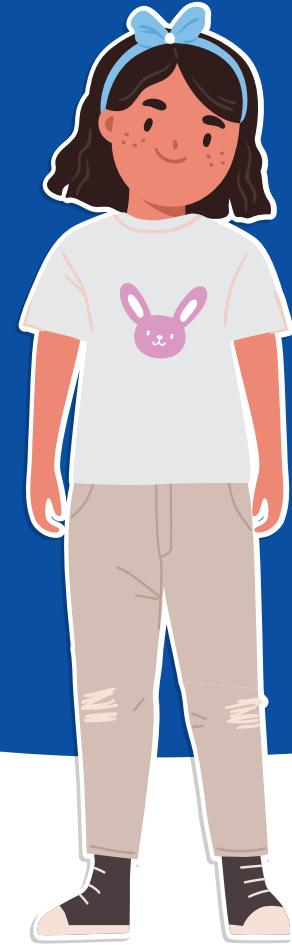
Ahora puedes organizar tus 10 ejercicios en el orden que quieras en tu calendario semanal!

Ten en cuenta estas recomendaciones:

- Puedes repetirlos más de 1 día en la semana
- Realizar los ejercicios en compañía de tu familiar
- Mantenerte hidratado en cada descanso
- Respirar profundo y de manera controlada en los descansos
- Usar un buen calzado antideslizante
- Puedes practicar los ejercicios en casa o en un parque sin muchas personas
- Si no te sientes con energía para hacerlos, no hay problema, puedes pensar en otras actividades que no requieran tanta energía

Junto al equipo de terapia física, registra tu rutina de ejercicios

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



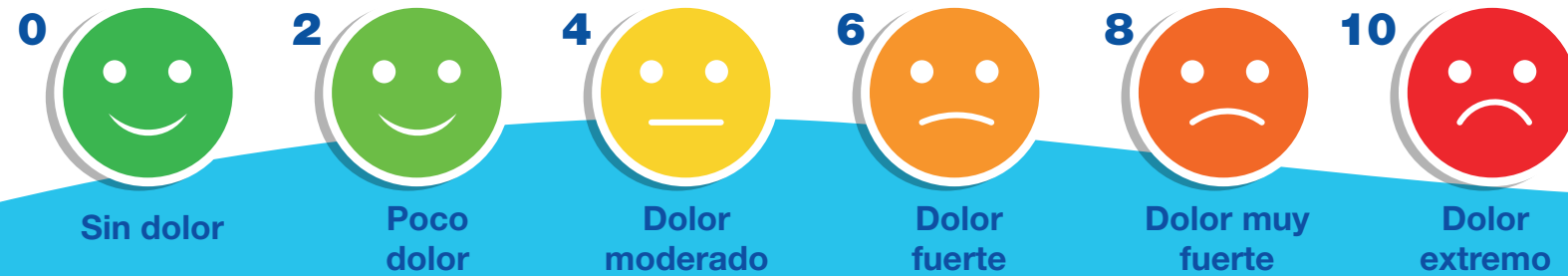
★ DOLOR

¿Sientes dolor en alguna parte del cuerpo?

Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



ESCALA DE DOLOR



Nombra tres cosas que han provocado que sientas dolor

¿De qué color es el dolor?

Cuando tengo dolor me siento:

Recuerda el peor dolor que hayas tenido. ¿Cómo fue? Dime cómo te sentiste

¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando tienes dolor?

¿Qué tiene de bueno el dolor?



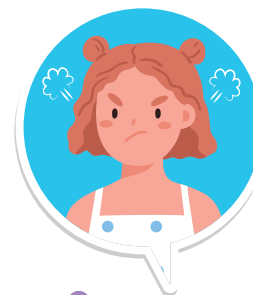
4. MIS EMOCIONES

Sentirte enfermo y estar en la clínica puede hacer que tu estado de ánimo cambie y en ocasiones lleguen pensamientos negativos. Todos necesitamos saber lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan.

Expresar las emociones y hablar de cómo nos sentimos, nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada.

Si compartimos nuestras emociones, cuales sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.

Aquí, vas a aprender una serie de habilidades y estrategias que te permitirán regular y controlar tus emociones sin exagerarlas o evitarlas, disminuyendo así las emociones intensas hasta sentir más calma.



★ PASOS PARA RECONOCER MIS EMOCIONES

- 1. Buscar un lugar tranquilo sin distracciones:** respira hondo, puedes cerrar los ojos si quieres.
- 2. Mirar si estás sintiendo alguna emoción, sensación o pensamiento:** date un tiempo, no quieras que sea inmediato.
- 3. Permitir sentir la emoción:** sea cual sea la emoción, permítete sentirla, no la evites.
- 4. Ubicar esa emoción o sensación:** trata de ubicarla en alguna parte del cuerpo, toca esa parte y concéntrate.
- 5. Identificar qué emoción sientes:** ponle un nombre.
- 6. Expresar lo que sientes:** sé consciente de tu emoción. Simplemente, date cuenta de ella, acéptala y después déjala ir.





PERO... ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Emoción significa movimiento o impulso. Las emociones son estados afectivos, reacciones al entorno que «nos mueven» por dentro, y se manifiestan con cambios tanto físicos (sensaciones) como psicológicos (pensamientos, actitudes, creencias...).

Las emociones son variables, pueden aparecer de repente y tienen diferentes grados de intensidad. Son más intensas, pero menos perdurables que los

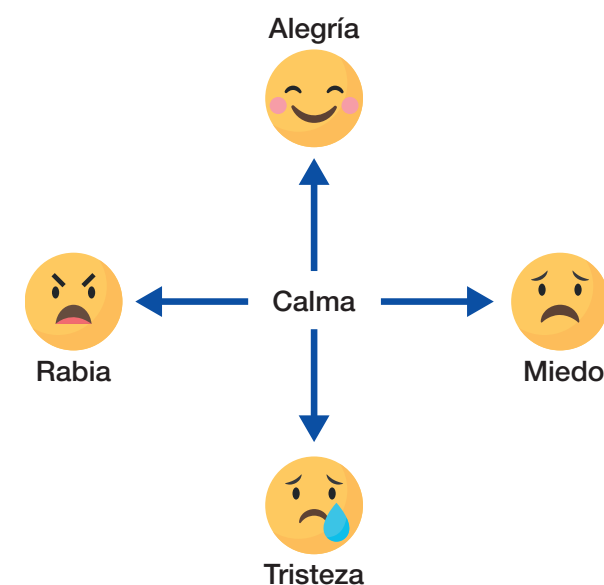
sentimientos. Las hay de muchos tipos. Durante tu tratamiento nos centraremos en conocer, identificar y trabajar creativamente 5 grandes emociones: **la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo y la calma.**

LA CALMA

Denominada paz o tranquilidad, es una emoción menos intensa, más apacible y sutil que el resto de emociones. Y es precisamente este rasgo de «no intensidad», uno de los que más la caracterizan.

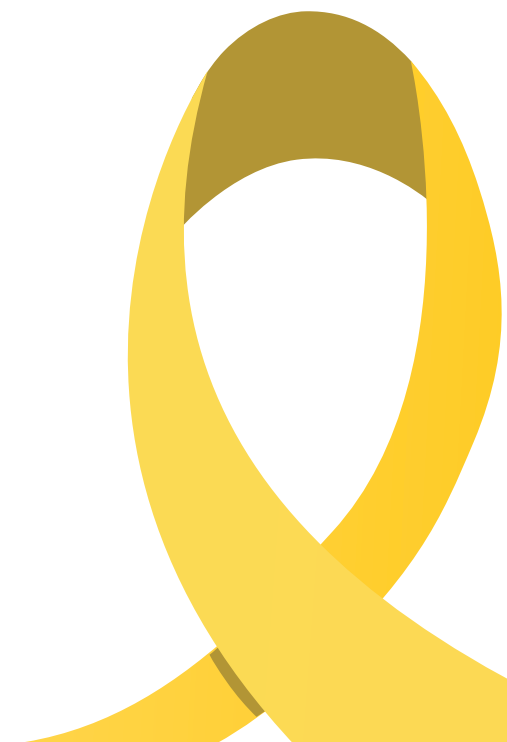


Colocamos la calma en un punto intermedio entre las cuatro emociones porque en ella no domina ninguna otra emoción de manera exagerada, y el estado interno que experimentamos es de serenidad, equilibrio y bienestar. Nos ayuda a estabilizar la mente y las emociones, rebajando la intensidad y turbulencia. Es por esto, que decimos que la calma cumple la función de regulador emocional.



La intensidad de las otras cuatro emociones puede variar de menor a mayor grado. Por ejemplo, podemos estar «un poco alegres», «bastante alegres» o «muy alegres», y lo mismo pasa con la rabia, el miedo o la tristeza. A medida que nos vamos alejando de la calma, una de las cuatro emociones estará dominando; la cuestión será reconocer cuál es. Y, a la inversa, en la medida en que baje la intensidad de las emociones, nos acercaremos a un estado más calmado y equilibrado.

Y será precisamente este punto central y de equilibrio emocional, uno de los objetivos que pretendemos conseguir con algunos de los ejercicios que te proponemos realizar en este diario. La expresión y descarga de estas emociones, permite que las canalicemos de un modo constructivo, a la vez que las vamos haciendo conscientes, aceptando y transformando poco a poco.



★ EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

REGISTRO SEMANAL DE MIS EMOCIONES

Vamos a hacer este registro por semana, para que de manera muy concreta, veas cómo te ha ido.

1. Vamos a colorear una carita por día, según como creas que fue tu día. Aquí está la clave:



2. Escribo del lado derecho, qué fue lo que pasó, qué me hizo sentir así.

EJEMPLO:

Semana del 5 al 12 de febrero

	1	2	3	4	5	
L						No me enojé, aunque no me compraron lo que quería.
M						Me enojé y le grité a mi hermano porque agarró mis cosas.
M						Me molesta que me miren diferente o con pesar.
J						No me gustó que me digan apodos.
V						Le grité a mamá porque no me escucha, ni tiene en cuenta mi opinión.
S						Creo que debo hablar con mis médicos y pedir más información.
D						Ya me fijé que me molesta que me obliguen a hablar.

Al finalizar la semana, mira en qué color y número está tu mayoría de días. Recuerda:
SI LOS RESULTADOS NO SON TAN AGRADABLES, ES HORA DE PEDIR AYUDA

5. RECURSOS PRÁCTICOS

Las siguientes actividades pueden servir para trabajar tu autoestima y promover sentimientos y pensamientos positivos:



Preparar un **tablero o mural con tus logros** (fotos, premios, medallas, o cualquier pequeño triunfo del que te sientas orgulloso).



Escribir un «**diario de gratitud**»: escribimos aquello que nos ha ocurrido y por lo que nos sentimos agradecidos. Es una forma de centrar la atención en todo aquello positivo que ocurre en nuestras vidas.



Preparar un **libro de fotos** con todas las cosas que te interesan y disfrutas (hobbies, personas, etc).

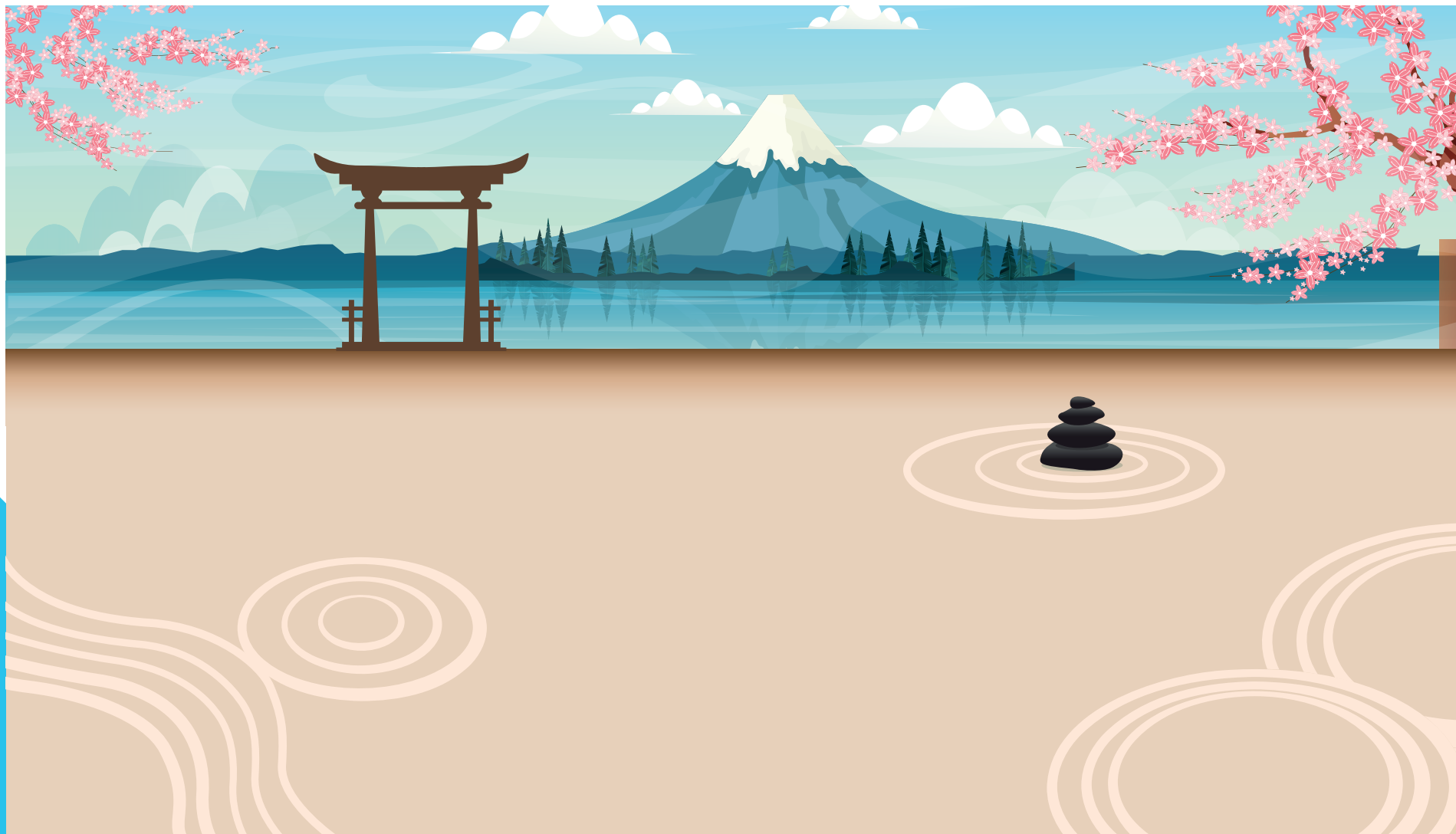


Escribe y repite «**afirmaciones positivas**»: esto es una forma de realizar declaraciones positivas sobre nosotros mismos, con el objetivo de sentirnos mejor.



CREA UN JARDÍN ZEN

Durante siglos, los jardineros japoneses han estado creando jardines pacíficos de calma a partir de elementos simples de rocas y arena rastrillada. En silencio, contempla estos jardines, puedes imaginar cimas de montañas que se elevan por encima de las nubes, islas que emergen del mar o escalones en un río suave y ondulante. Relájate, respira profundamente y añade tus propias líneas de calma a este jardín:



UN LUGAR FAVORITO

En este lugar puedes escribir, pegar o dibujar lo que te haga sonreír, recuerdos que te hagan feliz, fotos divertidas, mensajes de amigos, lugares especiales, cosas que esperas hacer, fotos de tu familia, mascotas, amigos.

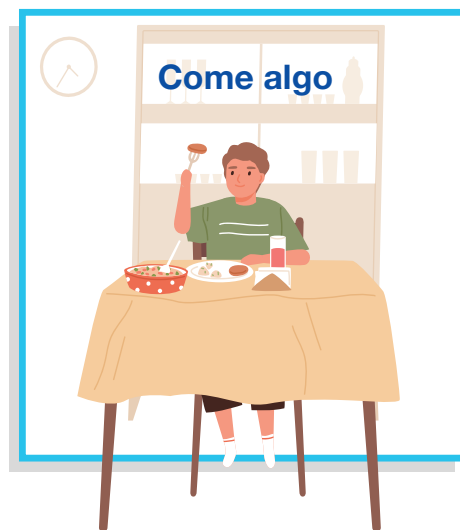




TARJETAS DE LA CALMA

Hemos creado un menú de actividades que te ayudarán a calmar y controlar tus emociones:

CONSEJOS GENERALES



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

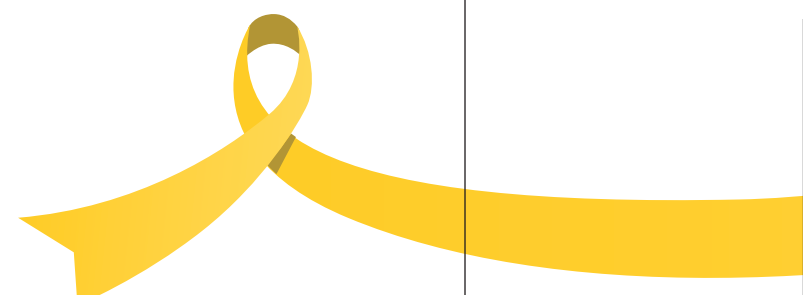




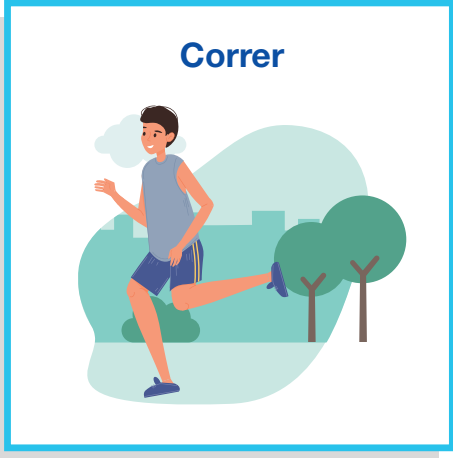
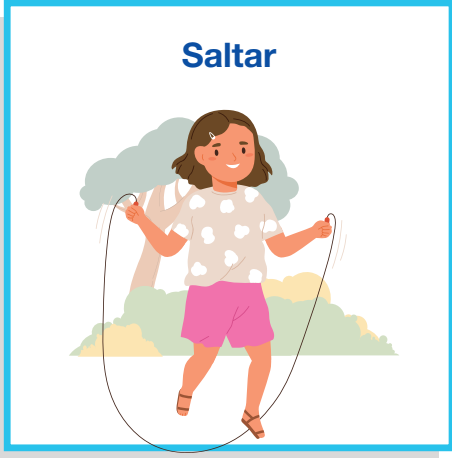
ABANDONAR LA SITUACIÓN (CAMBIAR DE LUGAR)



ABANDONAR LA SITUACIÓN (CAMBIAR DE ACTIVIDAD)



ACTIVIDAD FÍSICA



OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



★ REGISTRO SEMANAL DE MIS EMOCIONES



Semana del ____ al ____ de ____

	1	2	3	4	5	
						¿Por qué te sentiste así? ¿Qué te hizo sentir así?
L						
M						
M						
J						
V						
S						
D						

Al finalizar la semana, mira en qué color y número está tu mayoría de días. Recuerda:
SI LOS RESULTADOS NO SON TAN AGRADABLES, ES HORA DE PEDIR AYUDA

★ REGISTRO SEMANAL DE MIS EMOCIONES



Semana del ____ al ____ de ____

	1	2	3	4	5	
						¿Por qué te sentiste así? ¿Qué te hizo sentir así?
L						
M						
M						
J						
V						
S						
D						

Al finalizar la semana, mira en qué color y número está tu mayoría de días. Recuerda:
SI LOS RESULTADOS NO SON TAN AGRADABLES, ES HORA DE PEDIR AYUDA

★ REGISTRO SEMANAL DE MIS EMOCIONES



Semana del ____ al ____ de ____

1 2 3 4 5



¿Por qué te sentiste así? ¿Qué te hizo sentir así?

L						>	
M						>	
M						>	
J						>	
V						>	
S						>	
D						>	

Al finalizar la semana, mira en qué color y número está tu mayoría de días. Recuerda:
SI LOS RESULTADOS NO SON TAN AGRADABLES, ES HORA DE PEDIR AYUDA

★ REGISTRO SEMANAL DE MIS EMOCIONES



Semana del ____ al ____ de ____

1 2 3 4 5



¿Por qué te sentiste así? ¿Qué te hizo sentir así?

L						>	
M						>	
M						>	
J						>	
V						>	
S						>	
D						>	

Al finalizar la semana, mira en qué color y número está tu mayoría de días. Recuerda:
SI LOS RESULTADOS NO SON TAN AGRADABLES, ES HORA DE PEDIR AYUDA

★ REGISTRO SEMANAL DE MIS EMOCIONES



Semana del ____ al ____ de ____

1 2 3 4 5



¿Por qué te sentiste así? ¿Qué te hizo sentir así?

L						>	
M						>	
M						>	
J						>	
V						>	
S						>	
D						>	

Al finalizar la semana, mira en qué color y número está tu mayoría de días. Recuerda:
SI LOS RESULTADOS NO SON TAN AGRADABLES, ES HORA DE PEDIR AYUDA

★ REGISTRO SEMANAL DE MIS EMOCIONES



Semana del ____ al ____ de ____

1 2 3 4 5



¿Por qué te sentiste así? ¿Qué te hizo sentir así?

L						>	
M						>	
M						>	
J						>	
V						>	
S						>	
D						>	

Al finalizar la semana, mira en qué color y número está tu mayoría de días. Recuerda:
SI LOS RESULTADOS NO SON TAN AGRADABLES, ES HORA DE PEDIR AYUDA

★ REGISTRO SEMANAL DE MIS EMOCIONES



Semana del ____ al ____ de ____

1 2 3 4 5



¿Por qué te sentiste así? ¿Qué te hizo sentir así?

L						>	
M						>	
M						>	
J						>	
V						>	
S						>	
D						>	

Al finalizar la semana, mira en qué color y número está tu mayoría de días. Recuerda:
SI LOS RESULTADOS NO SON TAN AGRADABLES, ES HORA DE PEDIR AYUDA

★ REGISTRO SEMANAL DE MIS EMOCIONES



Semana del ____ al ____ de ____

1 2 3 4 5



¿Por qué te sentiste así? ¿Qué te hizo sentir así?

L						>	
M						>	
M						>	
J						>	
V						>	
S						>	
D						>	

Al finalizar la semana, mira en qué color y número está tu mayoría de días. Recuerda:
SI LOS RESULTADOS NO SON TAN AGRADABLES, ES HORA DE PEDIR AYUDA

★ REGISTRO SEMANAL DE MIS EMOCIONES



Semana del ____ al ____ de ____

1 2 3 4 5



¿Por qué te sentiste así? ¿Qué te hizo sentir así?

L							
M							
M							
J							
V							
S							
D							

Al finalizar la semana, mira en qué color y número está tu mayoría de días. Recuerda:
SI LOS RESULTADOS NO SON TAN AGRADABLES, ES HORA DE PEDIR AYUDA

★ REGISTRO SEMANAL DE MIS EMOCIONES



Semana del ____ al ____ de ____

1 2 3 4 5



¿Por qué te sentiste así? ¿Qué te hizo sentir así?

L							
M							
M							
J							
V							
S							
D							

Al finalizar la semana, mira en qué color y número está tu mayoría de días. Recuerda:
SI LOS RESULTADOS NO SON TAN AGRADABLES, ES HORA DE PEDIR AYUDA

cualquier pregunta
que quieras hacerle
al equipo de atención

Escribe

cualquier pregunta
que quieras hacerle
al equipo de atención



Clínica del Country





Clínica^{del}
Country

**CENTRO DE
ONCOLOGÍA**

Cra. 16A # 83A-11 | Piso 4 y 6

Tel.: 601 3905099- 601 3904887 Ext.: 3425 - 7930 - 3422 – 3609.

Ingresa a la página www.clinicadelcountry.com o escanea este código QR para acceder y conocer el material educativo y rutas de cuidado disponibles en la sección de educación al paciente y su familia.



Educación al paciente y su familia