

Resignificar El Cáncer Infantil Es Crecer Juntos



INTRODUCCIÓN

La Secretaría de Salud del departamento de Santander desde la Estrategia De Comunicación Educativa Para El Control Del Cáncer, la cual hace parte integral del proyecto: "Fortalecimiento de estilos de vida saludable y control de enfermedades no transmisibles incluida salud bucal, visual y auditiva en el departamento de Santander" presenta esta cartilla informativa que está dirigida a las familias con experiencia de Cáncer Infantil; esto con el fin de que conozcas las generalidades del cáncer infantil, los hábitos saludables recomendados, la construcción de Redes de Apoyo Comunitarias y temas fundamentales que hacen parte del fortalecimiento psicosocial familiar.

Así mismo, encontraras actividades o sugerencias que puedes hacer de forma individual, con tu familia o compartir con la comunidad, de esta manera puedes fortalecerte y obtener mayor capacidad para afrontar situaciones que se presenten a lo largo de tu vida.

¡BIENVENIDOS!

¿QUÉ ES EL CÁNCER INFANTIL?



Es una enfermedad que se presenta por la alteración que sufren las células, que crecen sin control destruyendo células sanas invadiendo órganos y tejidos.



El cáncer en los niños puede ser difícil de detectar, pero estar alerta a los signos y síntomas inusuales y persistentes puede ayudar a diagnosticarlo a tiempo.



¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SINTOMAS DEL CÁNCER INFANTIL?



Palidez, fatiga y sueño.



Mareos, pérdida del equilibrio o coordinación.



Cambio en los ojos, pupilas blancas y estrabismo.



Hinchazón en el abdomen.



Fiebre prolongada sin motivo y sudoración excesiva.



Masa o hinchazón sin dolor.



Dolor en extremidades y huesos con hinchazón.



Dolor de cabeza severo y persistente.



Moretones, puntos rojos y sangrados.

¿SABÍAS QUE LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER INFANTIL SE PUEDEN CONFUNDIR CON CUALQUIER ENFERMEDAD VIRAL COMO LA GRIPA?

TEN EN CUENTA QUE:

El Cáncer Infantil no es una enfermedad contagiosa, no se transmite en ningún sitio.

Debes acudir al centro médico más cercano si tienes alguna sospecha o síntoma de Cáncer Infantil.

La detección temprana del Cáncer Infantil marca la diferencia.

¿SABES QUÉ ES UN FACTOR DE RIESGO?

Es todo aquello que aumenta o disminuye las posibilidades de que una persona padezca una enfermedad.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO EN EL CÁNCER INFANTIL?

- Radiaciones Ionizantes.
- Exposición a pesticidas o derivados del petróleo.
- Consumo de alcohol, tabaco o sustancias psicoactivas en la madre gestante.



¿SE PUEDE PREVENIR EL CÁNCER INFANTIL?



Al desconocer las causas del cáncer en la infancia, no existen métodos eficaces para prevenir esta enfermedad. (Asociación Española contra el cáncer, s.f).

¿QUÉ SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?

Son los hábitos que se convierten en factores protectores que nos ayudan a proteger nuestro organismo de enfermedades.

Los estilos de vida saludable ayudan al organismo a tener menos riesgo de sufrir enfermedades; sin embargo, cualquier organismo tiene la predisposición a desarrollar cáncer.



¿CUÁLES SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?



Actividad física
y recreación.



Alimentación balanceada.



Entorno psicoafectivo sano.

DISMUNICIÓN DEL CONSUMO DEL TABACO

El tabaco es el principal factor de riesgo prevenible y modificable para las enfermedades crónicas y el cáncer. Existe relación entre el consumo de tabaco y una amplia variedad de tipos de cáncer, enfermedades pulmonares y cardiovasculares en los seres humanos.



Al encender un cigarrillo se activan más de 7000 sustancias químicas. de las cuales 70 han sido identificadas como causantes del cáncer por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el cáncer.

Así mismo, los niños que se encuentran expuestos al humo del tabaco tienen mayor riesgo de padecer enfermedades respiratorias graves, como la neumonía, bronquitis y asma infantil, e infecciones del oído. Las cuales pueden ayudar a desarrollar otras enfermedades a lo largo del curso de la vida.

En el caso de la mujer gestante que fume o que es fumadora pasiva, la salud del bebé se verá afectada por los componentes del tabaco como que atraviesan la barrera placentaria y generan riesgos como: partos prematuros y abortos espontáneos, reducción de peso al nacer, síndrome de muerte súbita y otras enfermedades que afectan del desarrollo sano.



POR TODO LO ANTERIOR, RECUERDA SIEMPRE PROTEGERTE DE LA ESPOSICIÓN DEL HUMO DEL TABACO EN LOS DIFERENTES ESPACIOS, ESTO AUMENTA TU BIENESTAR Y PROTEGE LA VIDA.



DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DEL ALCOHOL

El principal compuesto de las bebidas alcohólicas es el etanol, cuyo consumo trae consecuencias perjudiciales para algunos órganos del cuerpo como el corazón, hígado y cerebro, afectando la capacidad de concentración y autocontrol que se encuentra relacionado con la toma de decisiones.



El consumo de alcohol durante el embarazo afecta negativamente al feto quien puede desarrollar el Síndrome Alcohólico Fetal, el cual presenta las siguientes características: anomalías en la estructura de la cara, la cabeza y el sistema nervioso, deficiencia de crecimiento intrauterino o después del nacimiento, convulsiones a repetición y problemas de comportamiento.

RECUERDA LOS BENEFICIOS DE DISFRUTAR UNA VIDA LIBRE DE ALCOHOL

Previene futuros daños en el hígado y riñones

Tener mayor consciencia sobre los actos

Reduce las posibilidades de tener cáncer

Disfruta de una mejor salud gástrica

Cuida la salud cardiovascular

Evitar daños en el cerebro

Mejora el estado de ánimo

Ser más productivos.



UNA ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA ⁸



Para que toda la familia tenga una alimentación sana, equilibrada y saludable que contribuya a disminuir los rasgos de padecer cáncer y otras enfermedades es importante:

AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS POR SU ALTO CONTENIDO

de micronutrientes (vitaminas, minerales y fibra) tienen los siguientes beneficios: reducen los niveles de colesterol, mejoran el tránsito intestinal, evitan el estreñimiento, disminuyen los niveles de azúcar en la sangre, Contribuyen a la eliminación de toxinas, aumenta de la sensación de saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad.

DISMINUIR EL CONSUMO DE GRASAS, SAL/SODIO Y AZUCARES AÑADIDOS:

son un factor de riesgo para el desarrollo temprano de enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedad cardiovascular entre otras.

AL ALIMENTARNOS DE MANERA ADECUADA Y SANA RECIBIMOS CIERTOS BENEFICIOS COMO:

la energía y vitalidad, aporte de bienestar físico y emocional, ayuda al rendimiento académico y laboral, fortalece los músculos, huesos y dientes, evita la aparición de enfermedades, ayuda a mantener un peso adecuado y un corazón saludable.



RECUERDA:

9

A

Lavarse muy bien las manos con agua y jabón antes de cocinar.

B

Lave con mucha agua las frutas y verduras.

C

Prepare la comida que va a gastar. Evite volver a calentar o guardarla comida que sobra.

D

Trate de comprar productos en cosecha, los conseguirá a mejor precio.

E

Trate de no darle a sus hijos comida reposada o con mucha grasa.

F

Cuando prepare pollo o carne, aproveche el agua o caldo (sin grasa) para preparar el arroz, pasta o los guisos de la comida.

G

Evita las salsas y los condimentos, estos pueden irritar el estómago. Use en pocas cantidades condimentos naturales como tomillo, canela, ajo, etc.

La actividad física se contempla como “cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo y producido por los músculos esqueléticos, que exige gasto de energía”.

Dentro de los beneficio que encontramos como producto de la actividad física, se hallan:

LOS BENEFICIOS MENTALES QUE ENCONTRAMOS COMO PRODUCTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, SON:

Mejora el estado de animo, reduce el riesgo de depresión, disminuye el estrés, minimiza la ansiedad, aumenta la autoestima, mejora las capacidades cognitivas, aumentan el nivel de satisfacción, etc. Mientras que dentro de los beneficios físicos ayudan a controlar el peso, mejora la apariencia física, reduce el riesgo de desarrollar problemas respiratorios, cardíacos, hipertensión, cáncer, desarrollo de resistencia física y fuerza muscular.

LA ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDE REALIZAR EN:

- **TIEMPO LIBRE:** Actividades que se llevan a cabo de forma voluntaria y que son tomadas como recreativas.
- **LA ACTIVIDAD LABORAL:** Actividades que se llevan a cabo durante la jornada laboral, que están escaminadas al bienestar y la calidad de vida de los empleados.
- **LA ACTIVIDAD DEL HOGAR:** Son las actividades realizadas como parte del hogar.
- **LA JORNADA EDUCATIVA:** Se toma en cuenta la actividad física en las instituciones educativas como las clases de educación física, actividades extracurriculares que ayudan a aumentar el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes.

TENGAMOS CLARO QUE LOS MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDEN ACUMULAR DURANTE EL DÍA.

Al moverse cada día las personas cuidan su salud, aumentan su bienestar y calidad de vida. ¡Se sienten felices!

RECUERDA:

1. Esperar más o menos una hora después de la comida para hacer ejercicio.
2. Antes de iniciar el ejercicio, realiza unos minutos de estiramiento muscular.
3. Trata de que el ejercicio seleccionado tenga poco riesgo de accidentes o golpes.
4. toma agua durante todo el tiempo de actividad física.



5. Revisa el color de la piel, fijarse si la persona se pone pálida, amarilla o de color morado.
6. Si hay dolor, mareo o sangrado nasal... hay que parar.
7. Estar enfermo no es impedimento para hacer actividad física.



La actitud y el ánimo son un buen indicador para que lo motive a hacer ejercicio o actividad física

LEY 1388

¿CUALÉS SON LOS DERECHOS DE LA LEY 1388 DEL 2010?

Los pacientes con diagnósticos de cáncer infantil tienen derecho a:

UNA ATENCIÓN INTEGRAL

Incluye la garantía de la prestación de todos los servicios, bienes y acciones que conllevan a la recuperación de la salud.

ACCESSIBILIDAD, DISPONIBILIDAD, OPORTUNIDAD Y CONTINUIDAD

Para el diagnóstico y la atención para la enfermedad.

- Cuidado especial, que el médico tratante considere necesario.
- Suministro de medicamentos.
- Intervenciones quirúrgicas.
- Prácticas de rehabilitación.
- Exámenes de seguimiento de los tratamientos indicados.

Y todo lo que el médico tratante valore como necesario para el restablecimiento de la salud del paciente.

EXPEDICIÓN DE AUTORIZACIONES POR UNA UNICA VEZ POR PARTE DE LA EPS.

para la totalidad
del tratamiento de
QUIMIOTERAPIA Y
RADIOTERAPIA,
formulado por el
médico tratante.

FORTALECIMIENTO EN LOS SERVICIOS DE APOYO SOCIAL:

- Psicológico
- Social
- Familiar
- Laboral



Servicios de
apoyo social -
hogares de
paso.

Recibir por
escrito las
razones por las
que se niega el
servicio de salud

A no pagar
copagos, cuotas
moderadoras
o cuotas de
recuperación

Entrega de
medicamentos
ordenados por el
médico tratante de
manera completa e
inmediata

Que en caso de
urgencia sean
atendidos de
manera inmediata,
sin que le exijan
documentos o
dinero

A que no haya
barreras de
acceso ni
tramites
administrativos

Que atiendan con
prioridad a los
niños, niñas y
adolescentes en
los servicios de
salud

Recibir un
trato digno sin
discriminación
alguna

Elegir libremente la entidad de aseguramiento (EPS) La institución prestadora de salud (IPS) y al profesional de la salud dentro de la red disponible.

Recibir los servicios de salud en condiciones de higiene, seguridad y respeto a su intimidad.

Obtener información clara y oportuna del estado de salud, servicios y riesgos de tratamiento.

Recibir una segunda opinión médica si lo desea y a que asegurador valore el concepto emitido por un profesional de la salud externo a su red de prestadores.

Que le informen donde y como puede presentar quejas y reclamos sobre la atención en salud prestada, demoras o negligencias por parte de las EPS o IPS.

Apoyo académico especial en educación formal en los niveles de educación preescolar, básica y media, establecido en el parágrafo 20 del artículo 14 de la Ley 1384 de 2010 y el parágrafo 20 del artículo 13 de la Ley 1388 del 26 de Mayo del 2010, así como el apoyo emocional que dichas normas consagran a favor de los beneficiarios del presente decreto y su familia . (ART. 13 PARAGRAFO 2 LEY CÁNCER INFANTIL).

Tratamiento de cuidado paliativo, lo que incluye todos los servicios de atención domiciliar que se consideren necesarios para mejorar la calidad de vida del paciente.

Rehabilitación integral, consistente en todos los servicios de terapia física, psicológica y social que requiera el paciente.

Ten en cuenta que los niños y las familias con cáncer infantil son protegidos por la ley 1388.



¿CUÁLES SON LOS DEBERES DE LAS FAMILIAS CON CÁNCER INFANTIL?

La familia con experiencia de cáncer infantil debe:

Proporcionarle al paciente las condiciones necesarias para que alcancen una nutrición y una salud adecuada a su condición médica, cuidando su salud adoptando estilos de vida saludables.

Educarce en salud preventiva e higiene.

Acompañarlos en forma oportuna a los controles periódicos de salud, a la vacunación y a los demás servicios médicos.

Proporcionar a los pacientes los medicamentos en las cantidades y formas que le hayan sido prescritos.

Velar por que el paciente reciba el tratamiento indicado por el médico tratante. No suspender parcial ni totalmente (ABANDONAR) el tratamiento.

Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los profesionales e instituciones que le prestan atención al paciente.

Hacer uso racional de los recursos que en salud le ofrecen.

Informarse de las situaciones de salud que afrontará el paciente, no aislarse sino pedir apoyo.

Actuar de manera solidaria ante situaciones que pongan en peligro la vida o la salud de las personas.



Gestión de Redes en la OPS/OMS Brasil: conceptos, prácticas y lecciones aprendidas

¿Sabías que la Red de Apoyo Comunitaria para familias con experiencia de Cáncer Infantil (RACCI); se constituye en una herramienta fundamental ya que, si estamos comunicados y relacionados con otras familias que han pasado por la misma experiencia y de la misma manera con otras instituciones y organizaciones de orden regional, nacional e internacional, tendremos más facilidad para desarrollar nuestros deberes y por supuesto conocer y exigir nuestros derechos?



QUIERO EXPLICARTE QUE ES UNA RED DE APOYO COMUNITARIA PARA FAMILIAS CON EXPERIENCIA DE CÁNCER INFANTIL (RACCI)

Es una estructura relacional que se realiza con y desde las personas, familias, comunidades, organizaciones y redes (sean públicas o privadas) que comparten los mismos objetivos, valores y códigos de comunicación y que busca desarrollar vínculos, capacidades, cooperación y solidaridad en respuesta a la situación de Cáncer Infantil en el departamento de Santander.

¿QUÉ ENCUENTRO EN UN RED DE APOYO COMUNITARIA?

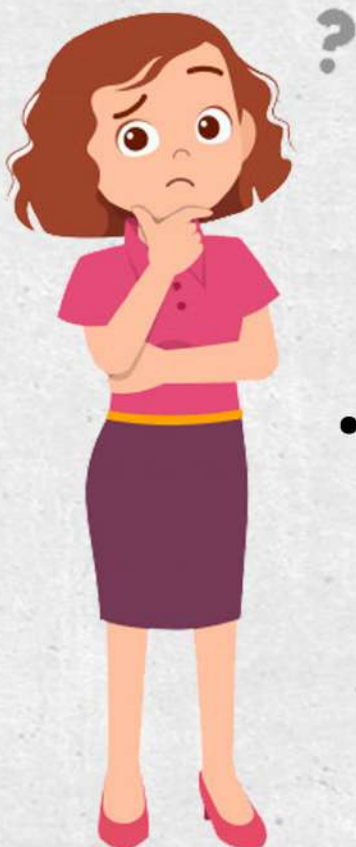
- Ayudan a crear Relaciones confiables, como base para compartir información y conocimiento.
- Sirven como Mecanismos de aprendizaje mutuo y fortalecimiento de capacidades.
- Activan la interfase entre el conocimiento y la acción.
- Ofrecen una oportunidad para unir gobierno, sector privado, sociedad civil, ONG, organizaciones internacionales y multilaterales (sin perder autonomía). Promueven la formación de alianzas.
- Contribuyen con la toma de decisiones y la resolución de problemas (incidencia política).
- Ofrecen la posibilidad de acceder a más información y conocimientos prácticos.
- Permiten aprender con otros.
- Permiten una mejor comprensión de las necesidades y agendas (políticas).
- Movilizan recursos.
- Favorecen el desarrollo de sinergias. Los actores logran cumplir objetivos que difícilmente se podrían alcanzar de manera aislada.
- Dan espacio a ideas nuevas y soluciones innovadoras.
- Permiten dividir el trabajo, sin duplicar esfuerzos.
- Permiten comparar fortalezas versus fragilidades y facilitan la concentración en los puntos fuertes específicos.

LAS FAMILIAS EN SITUACIÓN DE CÁNCER INFANTIL DEBEN HACER UNA RESIGNIFICACIÓN DE LA ENFERMEDAD Y HACER UN PROCESO DE SANACIÓN.

Papitos, mamitas y cuidadores, dentro de la enfermedad como el cáncer, es necesario afrontar y transformar los miedos, la rabia, la tristeza y modificar las creencias y de esta manera podamos aportar en la recuperación de nuestro familiar.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SANACIÓN?

La sanación la hallamos en nuestro interior, mientras seamos buscadores conscientes de cambios y de hallar respuestas antes ciertas situaciones que nos han impactado negativamente, realizando los aprendizajes con la enfermedad.



PREGUNTATE

- **¿Para que me dio esta enfermedad?**
- **¿Qué me está enseñando esta condición?**
- **¿Qué nos está enseñando nuestro hijo y/o hija como familia?**

Ninguna transformación es posible si no aceptamos nuestras heridad emocionales.

¿SABIAS QUÉ SI SANAMOS NUESTRO INTERIOR SANAMOS MUCHAS ENFERMEDADES?

La manera de sanar las enfermedades es sanar nuestro interior, sanas esas emociones que llevamos dentro, muchas de las cuales ya se han convertido en una forma de actuar constante. Descubre el origen de la enfermedad lo cual te puede ayudar a encontrar que tipo de ideas son las que mantienes y lo que te están produciendo.

Los principales patrones de ideas y sentimientos que generan enfermedades son: las críticas a uno mismo puede generar enfermedades como la artritis, los resentimientos se pueden convertir en enfermedades como tumores o cáncer, las culpas generan dolor, el enojo puede causar problemas como infecciones o cosas que degeneran a nuestro cuerpo.



ENFRENTA LA REALIDAD EN LUGAR DE NEGARLA



Cuando estamos en estado de negación no reconocemos una situación difícil, evitamos enfrentarnos a la realidad de un problema y se disminuyen las posibles consecuencias.

Si la negación se mantiene y nos impide que tomemos las medidas adecuadas, como consultar con el médico, estamos actuando en contra de nuestro bienestar.

NUESTROS PENSAMIENTOS PUEDEN TENER OTRO SIGNIFICADO. ¡EL PODER ESTÁ EN TU MENTE!

Cada individuo tiene una historia de vida particular, la cual se encuentra asociada a variedad de emociones y sentimientos tales como la ira, el resentimiento, la tristeza, eventos marcados de dolor, malestar e intranquilidad. Al ser conscientes de las situaciones y hechos que han influido negativamente en nuestro bienestar emocional, debemos comenzar a resignificar esas situaciones, las cuales al permitirles tomar otro significado, disminuyen el nivel de la afectación en nuestra salud física y emocional como lo ha realizado hasta el momento.



El área espiritual es considerada un factor protector dentro del tratamiento. Es por esto, que meditar, orar, rezar y visitar los lugares de oración, ayudan a tener paz, fortalecer la esperanza, resignificar la experiencia y recargar fuerzas para los momentos difíciles.

El caso del cuidado del niño o niña será una tarea agotadora para todos desde el aspecto físico y emocional. No hay que avergonzarnos ni sentirnos culpables por solicitar ayuda, ya que nos ayudará a superar estos momentos.



EL PODER DE LA RESILIENCIA

“La resiliencia no garantiza llegar a ser los mejores, pero sí la supervivencia en tiempos difíciles y la confianza para poder rehacerse y salir adelante”

“la resiliencia no es un estado sino un proceso constante que necesita aprender de los errores para superarse”

Dra. Santos. Neuropsiquiatra.

La resiliencia hace referencia a los seres humanos que salen fortalecidos en situaciones de adversidad como la de una enfermedad grave como el cáncer.

La resiliencia en el ámbito familiar puede entenderse como la capacidad de adaptación positiva a la adversidad, por medio de la cual la familia en su conjunto resistiría la presión de un contexto altamente estresante a la que se ve sometido.



¿Sabes cuál es tu principal fortaleza?

ESCRIBELA: _____



¿Crees que esta fortaleza te ayudara a afrontar de la mejor manera esta situación de enfermedad?

ESCRIBE TU RESPUESTA: _____



¿Reconoces cual es el la principal fortaleza de tu familiar que se encuentra enfermo?

ESCRIBE TU RESPUESTA: _____

DESTACA ESTA FORTALEZA Y ESCRÍBELA EN UN PAPEL Y PEGALA EN ALGÚN LUGAR DE LA CASA PARA QUE TU FAMILIA SE SORPRENDA AL ENCONTRAR ESTE MENSAJE.

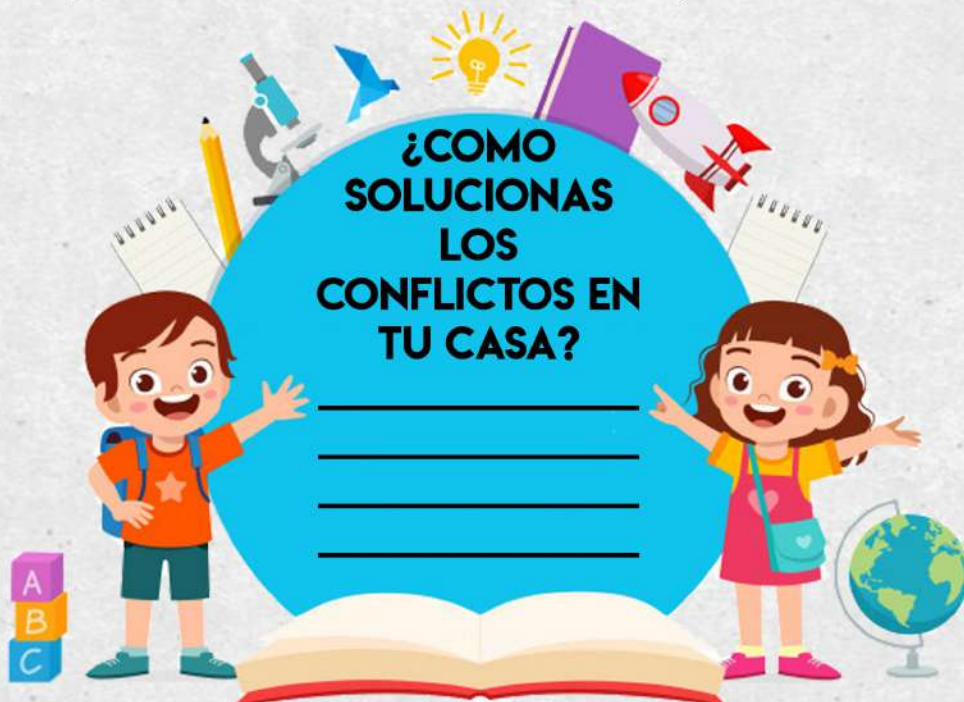
TU FAMILIA ES RESILIENTE SI:

- **Encuentran sentido a la adversidad:** normalizan y contextualizan los cambios y el estrés, considerando que éstos tienen significado y que son comprensibles y manejables.

- **Adoptan una perspectiva positiva:** la esperanza es el motor que las impulsa a actuar y a superar los obstáculos.
- El coraje y ánimo les permite afianzar las fortalezas y concentrarse en su potencial.
- Desarrollan valores de trascendencia y espiritualidad como: las creencias, la fe, el apoyo de su comunidad religiosa y los rituales de curación.
- **Flexibilidad:** son familias abiertas al cambio, lo que les permite reorganizarse en función de las necesidades de la enfermedad y de su familiar.
- Familias que se apoyan mutuamente, colaboran y están muy comprometidas.
- **Se comunican con claridad:** son congruentes entre lo que dicen y lo que hacen.
- **Expresión emocional abierta:** saben expresar sus sentimientos y participar de éstos (alegría y dolor, esperanzas y temores), tienen mutua empatía y tolerancia.

La resiliencia familiar tiene repercusiones positivas en la familia.

En la familia, en cuanto que sus miembros tienen un mejor rendimiento (escolar y laboral), y un mejor bienestar personal y emocional, con la consiguiente mejora de la calidad de vida en su conjunto.



¿Gritan mucho? ¿mantienes la calma? ¿prefieres el dialogo? ¿eres agresivo o grosero?.

La forma en como reaccionas ante los conflictos ayuda a definir una resiliencia sólida que permite afrontar las situaciones con mayor claridad.

El Instituto The HeartMarth recomienda la Técnica Respiración enfocada en el corazón, enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tú respiración fluye entrando y saliendo del corazón o del área central de tu pecho, respirando un poco más lento y profundo que lo usual.

SUGERENCIA:

**INHALA 5 SEGUNDOS,
EXHALA 5 SEGUNDOS (O
CUALQUIER RITMO QUE TE
SEA MÁS CÓMODO)**

LUEGO DE LEER ESTOS PASOS, DETENTE POR UN MOMENTO E INTENTA REALIZAR EL PASO CON SINCERIDAD POR UN MINUTO.

LA RESPIRACIÓN ENFOCADA EN EL CORAZÓN, ES UNA TÉCNICA PARA USARSE EN EL MOMENTO, POR LO TANTO, NO NECESITAS PARAR LO QUE ESTÁS HACIENDO Y CERRAR LOS OJOS PARA PRACTICAR.

¡PRÁCTICALA CON LOS OJOS ABIERTOS! TAMBIÉN UTILIZALA EN DIFERENTES MOMENTOS A TRAVÉS DEL DÍA.

ACTIVIDAD PARA HACER EN FAMILIA : CAJA DE RECURSOS

La caja de recursos es una herramienta muy útil que pueden usar todos los miembros de la familia en situaciones de emergencias, angustia, estrés o tristeza.

Es importante que la realicen en familia y que entre todos identifiquen cuáles son esas cosas valiosas que pueden usar en momentos de emergencias.

Por ejemplo, directorio telefónico, fotografías de familiares, la biblia, cartas, dibujos, amuletos, etc.



La decoración y la creación de tu caja de recursos depende de tu creatividad y de tus gustos.
¡Ponle nombre a la caja!

MATERIALES:

- Caja de buen estado
- Papel de preferencia para forrar caja
- Tijeras
- Pegante
- Escarcha
- Pintura
- Marcadores



INSTRUCCIONES:

1 Identifica cuáles son esas cosas o momentos que te hacen sentir alegre y tranquilo.

Por ejemplo: la fotografía de un recuerdo familiar (la puedes imprimir), la biblia (la puedes incluir), si tienes un diario en donde escribes también lo puedes incluir, etc, un amuleto especial que te obsequiaron o que tú mismo compraste, en otra infinidad de cosas que te pueden ser útiles.

2 Identifica cuáles son aquellas personas que te pueden apoyar en momento específicos y anota sus nombres y números de teléfono. Por ejemplo: psicólogos médicos, abogados, fundaciones, amigos, familiares, etc. Si no tienes los contactos de aquellas personas, no te preocupes, nosotros te echamos una mano. Revisa al final de la cartilla.

3 Después de tener identificados y listos tus objetos para incluir en la caja de recursos, puedes empezar a decorarla a tu gusto, con pintura, mensajes positivos, muchos colores, papel decorativo, escarcha, recortes de revista, etc.

LISTA LA CAJA PUEDES INCLUIR TODOS TUS OBJETOS Y SOCIALIZARLA CON TUS FAMILIARES PARA QUE ELLOS TAMBIÉN INCLUYAN COSAS Y LES SEA ÚTIL.

BIBLIOGRAFIA

- Asociación Española contra el Cáncer (s.f). El Cáncer en los niños.
Recuperado de
<https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/guia/reducida.pdf>
- Instituto Nacional del Cáncer (2018). Cáncer en niños y adolescentes. Recuperado de
<https://www.cancer.gov/esp/anol/tipos/infantil/hoja-informativa-niños-adolescentes>
- Mayo clinic (2018). Negación: cuando ayuda, cuando duele.
Recuperado de
<https://www.mayoclinic.or/es-es/healthy-lefestyle/adult-health/in-depth/denial/art-20047926>
- Ministerio de Salud y Protección Social - Colciencias (2013). Guía de Práctica Clínica para la Detección Temprana, Diagnóstico y Seguimiento de Leucemias y Linfomas en niños, niñas y adolescentes. Recuperado de
https://www.funleucemialinfoma.org/wpcontent/uploads/2018/08/Gpa/cienteLEUCEMIA.LINFOMAS.V.Web_.julio_.2013.pdf
- Gilman, S. (sf). Guía para Terapeutas que utilizan las herramientas HeartMath® con Clientes con Estrés Post-Traumático, Adicciones, Dolor Crónico, Pérdida y Duelo. Recuperado de
<https://www.bioenergeticarts.com/wp-content/uploads/2019/02/Manual-de-Trauma-y-Sistema-HeartMath-de-Sara-S.-Gilman.pdf>
- Becoña E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad. *Revista de Psicopatología y psicología clínica*. 11 (3).125.146
Recuperado de [https://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](https://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)
- Alcaldía de Medellín. (2018). Guía Estilo de Vida Saludables.