

**CARTILLA DE APOYO A LAS
FAMILIAS CON EXPERIENCIA EN
CÁNCER INFANTIL, RESIGNIFICAR
EL CÁNCER INFANTIL ES CRECER
JUNTOS.**





INTRODUCCIÓN



La Secretaria de Salud Departamental, La Gobernación de Santander, El hospital San Juan de Dios de Floridablanca y la Corporación Dignificando han implementado la Estrategia Comunicativa basada en el modelo de Comunicación para el Control del cáncer, orientada a estimular la detección temprana del cáncer, el fortalecimiento psicosocial de las familias en el Departamento de Santander en el marco del proyecto, Fortalecimiento de estilos de vida saludables y control de Enfermedades No transmisibles.



Esta cartilla informativa está dirigida a las familias que hayan tenido o tengan experiencia en cáncer infantil así como tú, con el fin de que conozcas las generalidades del cáncer infantil, los hábitos saludables recomendados para la familia y temas que hacen parte del fortalecimiento psicosocial.



Asimismo, encontraras actividades o sugerencias que puedes hacer de forma individual, con tu familia o compartir con la comunidad, así puedes fortalecerte y obtener mayor capacidad para afrontar cualquier situación que se presente a lo largo de tu vida.



BIENVENIDOS!



¿QUÉ ES EL CÁNCER INFANTIL?



El cáncer infantil es un grupo de enfermedades que se presenta en niños y adolescentes menores de 18 años. El Cáncer infantil se caracteriza porque algunas de las células que forman el cuerpo se dividen, multiplican sin control o crecen inadecuadamente.

¿SABIAS QUE EL CÁNCER INFANTIL ES LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES?

¿SABIAS QUE EL 48% DE LOS NIÑOS TIENEN SOBREVIDA EN LA REGIÓN DESPUÉS DE 5 AÑOS?



¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER INFANTIL?

(Ministerio de salud y protección social, 2013)



Cansancio extremo



Palidez



Fiebre mayor a 38°



Sangrados abundantes por la nariz o boca



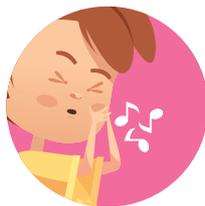
Dolor en el cuerpo.



Morados en la piel



Sudoración nocturna excesiva



Sonidos al respirar



Dificultad para pasar la comida



Disminución del peso



Inflamación de los ganglios linfáticos, sin dolor.



Cambio en los ojos, pupilas blancas y estrabismo

¿SABIAS 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 MARCA LA DIFERENCIA

¿SABES QUE 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)

¿CUÁLES SON LOS TIPOS MÁS FRECUENTES DE CÁNCER INFANTIL?

En general, los tipos más frecuentes de cáncer en la infancia son las leucemias con un 42% y luego el tumor cerebral con un 18% como causas principales de muerte.

¿QUE SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE?

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

¿SABES CUALES SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE?

- Ü Actividad física y deporte
- Ü Alimentación balanceada
- Ü Entorno saludable y sano





DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE 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.

¿SABÍAS QUE?

Al encender un cigarrillo se activan más de 7000 sustancias químicas. De las cuales 70 han sido identificadas como causantes de 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 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 el desarrollo sano.

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



DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE 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

Evitar daños en el cerebro

Reduce las posibilidades de tener cáncer

Previene futuros daños en el hígado y riñones

Cuida la salud cardiovascular

Disfrutar de una mejor salud gástrica

Tener mayor consciencia sobre los actos

Mejora el estado de ánimo

Ser más productivos.

UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

Para que toda la familia tenga una alimentación sana, equilibrada y sabe 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, aumentan 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 azúcares 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:

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 guardar la 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, la 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.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

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 beneficios que encontramos como producto de la actividad física, se hallan:

Los beneficios psicológicos y mentales a los cuales contribuye la actividad física son: mejorar el estado de ánimo, reduce el riesgo de depresión, disminuye el estrés, minimiza la ansiedad, aumenta la autoestima, mejora las capacidades cognitivas, aumenta el nivel de satisfacción, etc.

Mientras que dentro de los beneficios físicos Ayuda a controlar el peso, Mejora la apariencia física, reduce el riesgo de desarrollar problemas respiratorios, cardiacos, hipertensión, cáncer, desarrolla resistencia física y fuerza muscular.

LA ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDE REALIZAR EN:

EL TIEMPO LIBRE

Actividades que se llevan a cabo de forma voluntaria y que son tomadas como recreativas.

LAS ACTIVIDADES DEL HOGAR

Son las actividades realizadas como parte del hogar.

LA ACTIVIDAD LABORAL

Actividades que se llevan a cabo durante la jornada laboral, que están encaminadas al bienestar y la calidad de vida de los empleados.

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

¿CUÁLÉS 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.

LO ANTERIOR COMPRENDE:

Cuidado especial, que el médico tratante considere necesario.
 Suministro de medicamentos.
 Intervenciones quirúrgicas.
 Prácticas de rehabilitación.
 Exámenes de diagnóstico.
 Exámenes de seguimiento de los tratamientos iniciados.
 Y todo lo que el médico tratante valore como necesario para el restablecimiento de la salud del paciente.

ACCESIBILIDAD, DISPONIBILIDAD, OPORTUNIDAD Y CONTINUIDAD

Para el diagnóstico y la atención para la enfermedad.

ATENCIÓN ESPECIALIZADA DE LA ENFERMEDAD

EXPEDICIÓN DE AUTORIZACIONES POR UNA ÚNICA 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
Familiar
Social
Laboral

SERVICIOS DE APOYO SOCIAL – HOGARES DE PASO.

ENTREGA DE MEDICAMENTOS ORDENADOS POR EL MEDICO TRATANTE DE MANERA COMPLETA E INMEDIATA

A que NO HAYA BARRERAS DE ACCESO NI TRAMITES ADMINISTRATIVOS

RECIBIR POR ESCRITO LAS RAZONES por las que se niega el servicio de salud.

QUE EN CASO DE URGENCIA sean atendidos de manera inmediata, sin que le exijan documentos o dinero.

QUE ATIENDAN CON PRIORIDAD a los niños, niñas y adolescentes en los servicios de salud.

A NO PAGAR COPAGOS, CUOTAS MODERADORAS O CUOTAS DE RECUPERACIÓN.

RECIBIR UN TRATO DIGNO sin discriminación alguna.

ELEGIR LIBREMENTE LA ENTIDAD DE ASEGURAMIENTO (EPS), la institución prestadora de salud (IPS) y al profesional de salud dentro de la red disponible.

RECIBIR LOS SERVICIOS DE SALUD en condiciones de higiene, seguridad y respeto a su intimidad.

OBTENER INFORMACION CLARA Y OPORTUNA del estado de salud, servicios y riesgos del tratamiento.

RECIBIR UNA SEGUNDA OPINIÓN MEDICA si lo desea y a que su asegurador valore el concepto emitido por un profesional de la salud externo a su red de prestadores.

Que le informen donde y como pueden 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 de 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 CANCER INFANTIL).

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

TRATAMIENTO DE CUIDADO PALIATIVO, lo que incluye todos los servicios de atención domiciliaria que se consideren necesarios para mejorar la calidad de vida del 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.
- ✦ **Educarse** 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.
- ✦ **Tratar con dignidad** al personal humano que atiende al paciente y respetar la intimidad de los demás pacientes.
- ✦ **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.



SABIAS QUE LAS REDES SOCIALES COMUNITARIAS SON IMPORTANTES EN EL PROCESO DE CÁNCER PORQUE MIENTRAS ESTAMOS COMUNICADOS Y RELACIONADOS CON OTRAS FAMILIAS QUE HAN PASADO POR LA MISMA EXPERIENCIA, TENDREMOS MÁS FACILIDAD DE CONOCER NUESTROS DERECHOS Y DEBERES Y DE EXIGIRLOS.

PERO ANTES, QUIERO EXPLICARTE QUE ES UNA RED SOCIAL COMUNITARIA!

La red de apoyo social de cáncer infantil es tejida desde las construcciones humanas en las que existen vínculos, interacciones, interdependencias y articulaciones armónicas que nos permiten a las familias con experiencia de cáncer infantil y a las instituciones públicas y privadas generar desarrollo y mantenernos.

¿¿QUÉ ENCUENTRO EN UNA RED??



Coordinar, compartir o intercambiar información, conocimientos, experiencias.

Sumar esfuerzos o crear sinergias y potenciar los recursos que poseen las personas, familias, comunidades, organizaciones o redes.

Establecer lazos de cooperación con el propósito de alcanzar un objetivo común en respuesta a una situación determinada.

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 relacionados 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 heridas emocionales.**



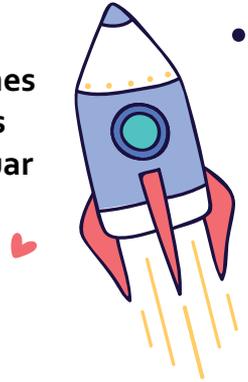


**SABIAS
QUE:**

**Si SANAMOS NUESTRO INTERIOR,
SANAMOS MUCHAS ENFERMEDADES**



La manera de sanar las enfermedades es sanar nuestro interior, sanar 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.

**ENFRENTEMOS LA REALIDAD
EN LUGAR DE NEGARLA**



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

En 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 culpable 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? **ESCRÍBELA:** _____

¿Crees que esta fortaleza te ayudará a afrontar de la mejor manera esta situación de enfermedad? **ESCRIBE TU RESPUESTA:**

¿Reconoces cual es la principal fortaleza de tu familiar que se encuentra enfermo? **Preguntale! ESCRIBE SU RESPUESTA AQUÍ:**

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 un 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.

¿COMO SOLUCIONAS LOS CONFLICTOS EN TU CASA?

¿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 calidad.

El instituto  The HeartMarth recomienda la Técnica Respiración Enfocada en el Corazón™ Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye entrando y saliendo de tu 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.

¡Practícala con los ojos abiertos! También utilízala 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 emergencia, 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.

MATERIALES

La decoración y la creación de tu caja de recursos depende de tu creatividad y de tus gustos.

Ponle un nombre a la caja!

- ✦ Caja en buen estado
- ✦ Papel de preferencia para forrar la 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 cuales 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 listo 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.

LISTA TU CAJA DE RECURSOS

BIBLIOGRAFÍA

- ▶ 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/espanol/tipos/infantil/hoja-informativa-ninos-adolescentes>
- ▶ Mayo clinic (2018). Negación: cuándo ayuda, cuándo duele. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/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/2018/09/GpacienteLEUCEMIA.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 [http://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)
- ▶ Alcaldía de Medellín. (2018). Guía Estilo de Vida saludables.

REFERENCIAS DE IMÁGENES

✦ Freepik. Recuperado de: <https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/fondo>>Vector de Fondo creado por freepik - www.freepik.es