

¿PODEMOS AYUDARTE?

Dirección: c/ Esperanza, local 3, 29120,
Alhaurín el Grande, Málaga.

Sede: 657 274 257

Psicóloga: 691 182 211

Email: info@unsiporlavidas.es

Web: www.unsiporlavidas.es

¿QUIERES COLABORAR?

Puedes colaborar como socio, voluntario o como patrocinador si eres una empresa.

Súmate porque contra el cáncer, contigo seremos mas fuertes.

UNIDOS CONTRA EL CANCER

Guía

de *pasatiempos* y trucos
para LLEVAR MEJOR

el **DÍA**



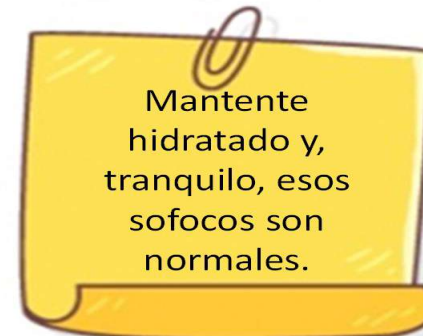
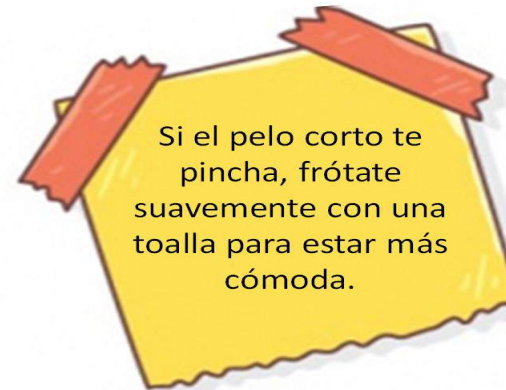
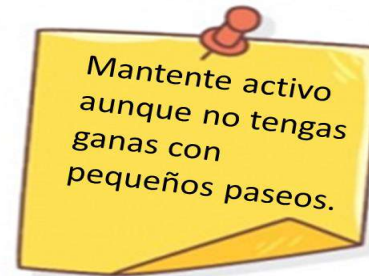
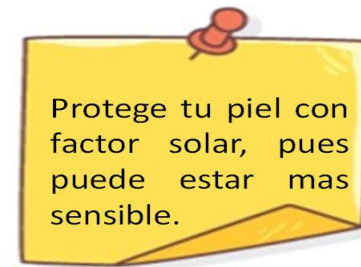
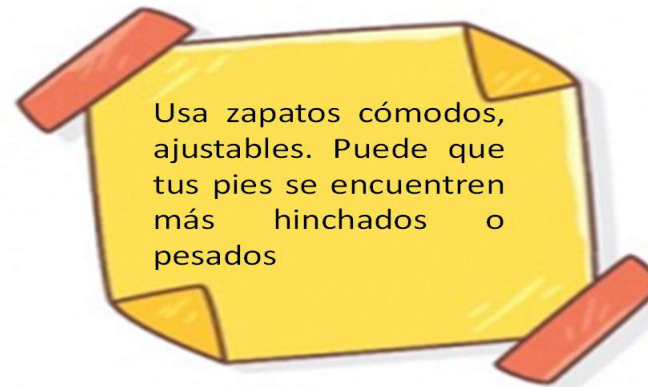
UNIDOS CONTRA EL CANCER

¿en qué podemos ayudarte?



Un Sí Por La Vida-Unidos Contra El Cáncer nace sobre la idea de brindar apoyo integral a los pacientes de cáncer y sus familiares. A partir de esta idea, son múltiples los recursos que ofrece:

- Atención Psicológica.
- Fisioterapia especializada.
- Nutrición y educación alimentaria.
- Actividades mente-cuerpo como Reiki.
- Yoga.
- Manualidades.
- Charlas y talleres impartidos por profesionales del área.
- Actividades de Ocio.



**ANTE CUALQUIER DUDA,
CONSULTA SIEMPRE CON
TU MÉDICO O VISITA**

www.oncoconocimiento.net
www.oncoconocimiento.net/foro

Algunos consejos que podrán ayudarte



Si notas que tus uñas están más débiles, córtalas, así evitarás posibles enganches. También puedes usar aceite de uñas para fortalecerlas.

Haz uso de guantes al realizar actividades que puedan dañar tus manos.

Utiliza enjuagues con bicarbonato para las llagas. Puedes congelarlo, el frío también te aliviará.

Lleva una dieta rica en legumbres, proteínas, frutas y verduras

Evita alimentos picantes, pesados o que puedan irritarte la boca.

Acepta los ofrecimientos de ayuda y date tiempo para descansar

Un Sí Por La Vida-Unidos Contra El Cáncer es una asociación sin ánimo de lucro cuya sede se encuentra en Alhaurín el Grande. Actualmente atendemos a personas de toda la comarca del Guadalhorce.

Por experiencia conocemos lo largas que se hacen las horas en el hospital: consultas, análisis, medicinas,... y queremos ayudar a que sea un poco más llevadero, de ahí la idea de esta pequeña guía que une algunos pasatiempos de toda la vida con algunos truquillos que te servirán en esta etapa.

Si nos necesitas, no lo dudes, llámanos al **657 274 257**.

Un abrazo.



Pasatiempos para cambiar los "No puedo" por "Sí puedo"

O	M	C	O	C	D	A	Ñ	F	G	R	P	I	T	A
M	M	O	L	E	O	M	Z	C	N	Q	C	E	Z	R
E	I	Y	N	M	A	O	A	L	N	D	M	R	L	I
S	Y	G	I	C	C	R	Z	C	A	E	E	U	A	R
A	Z	N	I	O	A	C	B	A	L	U	A	A	E	L
S	A	R	L	M	P	I	R	C	F	A	R	A	N	E
I	P	A	N	P	L	P	L	E	R	E	I	M	M	L
A	E	E	E	A	A	U	N	U	O	E	I	O	O	A
C	M	N	U	Ñ	Z	T	C	Ñ	S	L	E	A	Z	L
A	A	E	O	I	I	C	S	H	P	I	E	R	A	A
N	M	N	C	A	O	R	A	O	A	L	O	C	M	N
E	E	H	F	E	F	S	N	M	U	D	R	N	A	A
F	I	E	S	O	Ñ	A	R	O	N	T	V	C	S	U
T	U	I	R	N	C	E	S	I	O	E	O	E	R	R
I	A	R	A	L	E	G	R	I	A	C	M	N	N	R

FUERZA

ILUSIÓN

SOÑAR

ÁNIMO

AMOR

CREER

ALEGRÍA

LUCHA

COMPañÍA



Nos gustaría saber cómo te sientes y qué pasa por tu cabeza. Quizás esta sea una buena oportunidad para hablar contigo mismo.

Envíanos tu carta anónima al WhatsApp **657 274 257** o al correo psunsiportalvida@gmail.com. Queremos saber que piensas para poder ayudarte.

Es lógico que, en algunos momentos, puedas sentir emociones negativas como rabia, tristeza, incertidumbre o incluso vergüenza. Estas emociones forman parte de la vida y debemos aprender a manejarlas.

Si notas que te sobrepasan, pide ayuda.

HOY

ponte una

SONRISA

que combine
con **todo**

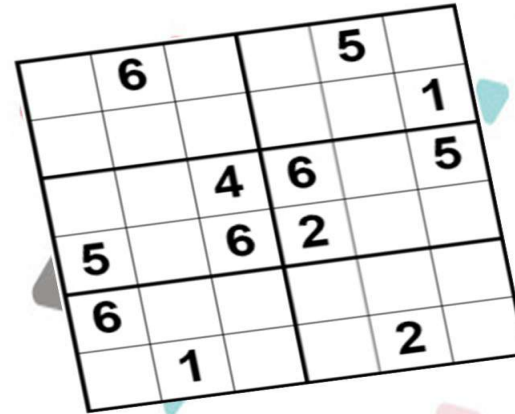


VERTICAL

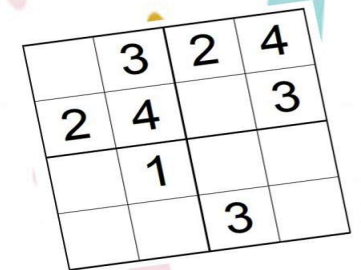
1. Nunca espere que esto sucediera
2. Se que puedo
3. Me asusta mucho lo que vaya a pasar
5. Cuando tengo ganas de llorar y no quiero nada
7. Estoy sonriente y muy alegre
8. Me gusta estar con esa persona
10. Me dio coraje que me pasara esto y estoy de mal humor
11. Estoy muy molesto
12. Me siento mal que a el (ellos) les vaya bien y a mí no

HORIZONTAL

4. Entiendo por qué esa persona es así conmigo
6. Siento que quiero golpear a esa persona o a alguien
8. Me gusta ser amable y buena persona
13. Me da mucha pena que me vean hacer esto
14. Me siento muy feliz de haber logrado lo que me propuse



“Por muy **alta** que sea la **MONTAÑA**, **SIEMPRE** hay un camino hacia la cima.”

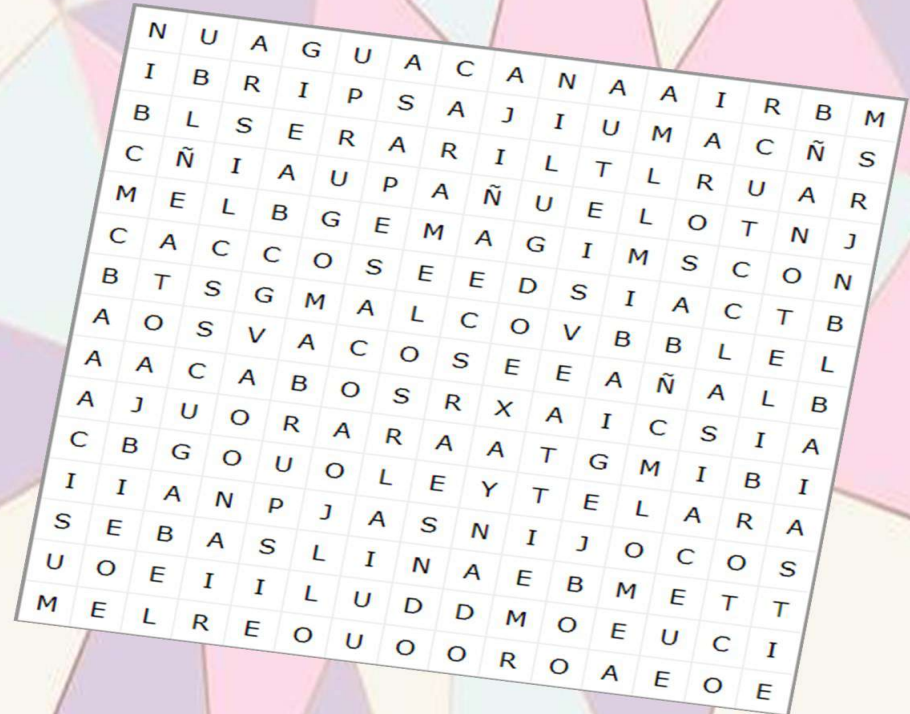


¿Es tu primer día?

Nosotros te damos
las claves para
afrontarlo

- Una **botella de agua** para estar hidratado.
- **Caramelos** de menta o jengibre, pueden ayudarte con las náuseas.
- **Bálsamo labial**
- Un **pañuelo** o jersey, por si sientes frío.
- Una almohada pequeña o **cojín** para estar más cómodo.
- Algo para entretenerte: un buen **libro**, una **revista** o tu **música** favorita te ayudarán a que el tiempo sea más ameno.
- **Compañía**. Intenta ir acompañado al tratamiento, seguro que estás más entretenido.

¿Recuerdo que debo llevar?



AGUA

REVISTA

COJIN

BÁLSAMO

LIBRO

CARAMELOS

PAÑUELO

MUSICA

