



PASOS PARA EMPEZAR A CUIDARTE

- Busca apoyo profesional: un tanatólogo o psicólogo te brindará herramientas seguras y te acompañará en este proceso.
- Construye redes de apoyo: acércate a familiares, amigos o grupos de pacientes para expresar cómo te sientes y pedir apoyo.
- Válida y comunica: es importante aprender a nombrar el cómo te sientes, tus necesidades, y expresarlas de la mejor manera.
- Práctica la paciencia: recuerda que tu cuerpo está pasando por un procedimiento médico importante y necesita tiempo para sanar.
- Crea espacios de cuidado emocional: identifica qué te da paz (ej. Escribir, dibujar, etc.) y dale un espacio en tu día a día.
- Actividad sugerida: Un refugio de papel
- Cuando los pensamientos te abrumen escríbelos sin juzgarte. Es una forma de sacar el ruido de tu cabeza y darle un descanso a tu mente.

No tienes que enfrentar este proceso a solas. El apoyo tanatológico te ayuda a procesar lo que sientes y a resolver dudas. Es un espacio diseñado para escucharte y fortalecerte. ¡Estamos contigo!



CONTÁCTANOS



56595963 Y 56589087



contacto@trasplanteyvidaiap.org.mx



www.trasplanteyvida.org.mx

Transitar la Espera:

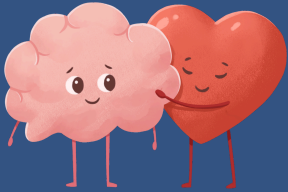
GUÍA DE APOYO TANATOLÓGICO PARA PACIENTES Y FAMILIAS

“La fuerza no viene de la capacidad corporal sino de la voluntad del alma”.



EL DUELO EN el trasplante

El duelo en el trasplante es una reacción natural ante la pérdida. No se trata únicamente de esperar un órgano, sino de despedir tu rutina anterior, tu independencia, entre otras cosas importantes.



Podemos experimentar:

Duelo de identidad: al cambiar nuestra rutina y autonomía.

Duelo por la salud: al decir adiós a una parte del cuerpo que ya no funciona.

Duelo anticipado: Sentir la pérdida incluso antes de que ocurra.

Lo importante es entender tus emociones para procesar el cambio y poder reconstruirte con fuerza.

EL MAPA DE TUS EMOCIONES



El duelo no se vive en línea recta, es un proceso circular y dinámico. En él se experimenta:

Negación: Es el impacto o shock inicial ante la noticia, dificulta ver con claridad la situación, "Esto no me puede estar pasando", "¿Por qué a nosotros como familia?".

Ira: Sentimientos de enojo, injusticia, frustración e impotencia ante las consecuencias de la pérdida, "¿por qué ahora?".

Negociación: En esta fase llega la esperanza de que las cosas cambien, "Si cumplo con todo es posible curarme".

Depresión: Se generan sentimientos de tristeza y desesperanza, "el peso de la espera es más de lo que puedo cargar", "¿para qué seguir?".

Aceptación: Es la calma gradual asociada a la comprensión de la situación, "Todo va a estar bien", "Acepto lo que no puedo cambiar y me enfoco en lo que sí puedo hacer".

Recuerda: Es normal sentir miedo e incertidumbre, culpa o gratitud al mismo tiempo. Escuchar lo que sientes es el primer paso para que no se convierta en una carga mayor.

¿ES NECESARIO BUSCAR APOYO?

Ante un proceso de trasplante, es natural necesitar ayuda para resolver y enfrentar los cambios que suceden antes, durante y después del diagnóstico. La tanatología brinda un lugar seguro y de apoyo para expresar lo que te preocupa, entender tus emociones, y sobre todo aprender a priorizar tus necesidades.

