

MI PLAN DE ACCIÓN

El camino hacia tu autonomía implica establecer pequeñas metas como parte de tu rutina.

Define tu meta de mañana con estas características:

Específica: describe qué harás, por ejemplo, caminar 15 minutos al aire libre.

Realista: tiene que ser alcanzable y posible de realizar.

Establece el día y la hora exacta en que lo harás.

Actividad sugerida:

Un compromiso para mis próximas 24hrs.

“Mañana, yo me comprometo a: ”



“Recuerda: Un paso a la vez, un día a la vez.”

Cada pequeño paso cuenta, estamos contigo en esta nueva etapa.



CONTÁCTANOS



56595963 Y 56589087



contacto@trasplanteyvidaiap.org.mx



www.trasplanteyvida.org.mx



Trasplante
y Vida, I.A.P.



Nacional Monte de Piedad.

Trazando mi camino:
Guía práctica para tu

REINCORPORACIÓN POSTRASPLANTE

“Paso a paso, a tu propio ritmo.”



EL “NUEVO YO”

La vivencia del proceso de trasplante no te hace una persona frágil, al contrario, ha forjado en ti virtudes excepcionales. Por ejemplo, hay en ti:



Disciplina: para hacer las cosas y cuidar de ti.

Paciencia y resiliencia: aprendiste a gestionar la espera y adaptarte a las circunstancias.

Es importante reconocer que no estás empezando de cero, sino desde la experiencia y las grandes fortalezas que has adquirido.

MI REGRESO SEGURO Y GRADUAL AL OCIO Y LA VIDA SOCIAL

El regreso a las actividades sociales y de ocio no debe ser de forma abrupta, sino un camino escalonado través de tres zonas seguras:



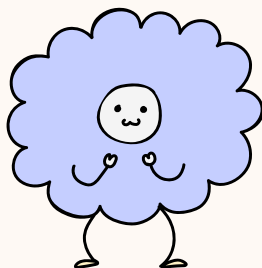
Zona de calma: comienza con hacer manualidades o hobbies tranquilos en casa, por ejemplo: leer al aire libre en espacios tranquilos.

Zona de exploración: da pequeños pasos con salidas breves y planificadas, por ejemplo, visitar un museo en días menos concurridos.

Zona de encuentro: retoma reuniones cortas con amigos o familiares, y regresa a entornos públicos habituales.

RECUERDA

En este proceso es completamente normal sentir miedo, ansiedad o síntomas físicos en los primeros acercamientos. Esto no significa debilidad, es válido sentir.



HERRAMIENTA DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

Respiración pausada:

Si sientes agitación o temor, detente y respira de la siguiente manera:

- Inhala en 4 segundos.
- Mantén el aire 4 segundos.
- Exhala en 4 segundos.
- Descansa sin aire por 4 segundos
- Repite 3 veces para recuperar tu centro.

Trabajo y Familia El retorno laboral

Para un retorno laboral de manera segura, es necesario que consideres lo siguiente:

Administra tu energía: distribuye tus actividades de manera estratégica para mantener un nivel óptimo de rendimiento y concentración durante tu jornada.

Planificación progresiva: sí tienes empleo, organiza tu rutina para integrar tus horarios de cuidado dentro de los descansos habituales de tu jornada. Sí buscas empleo, tu disciplina y autogestión son fortalezas altamente valoradas en el mundo profesional

COMUNICACIÓN ASERTIVA CON LA FAMILIA

Para evitar la sobreprotección de quienes te aman es importante que expreses de manera asertiva. Usa la comunicación asertiva en 3 pasos:

Válida: “Comprendo que te preocupas y me cuidas por amor...”

Expresa: “Me siento limitado si no me dejas intentar esto solo...”

Propón: “Por favor, déjame tomar la iniciativa hoy y si necesito ayuda te llamo”