



Febrero es el Mes Nacional de Concientización  
sobre la Prevención del Cáncer

# Lidiar con las emociones

En cualquier etapa después de un diagnóstico de cáncer, puede sentir una variedad de emociones, como tristeza, incredulidad, miedo y ansiedad. Aunque puede ser difícil al principio, todos los días busque cosas que le ayuden a encontrar un nuevo sentido de propósito y significado.

Los siguientes ejemplos pueden ayudarle a lidiar con sus emociones y sentirse en paz:

- Acepte que las cosas cambian y espere que salgan bien.
- Relaje su mente y su cuerpo a través de técnicas como la respiración profunda y la meditación.
- Pase tiempo con personas positivas e inspiradoras.
- Crea en usted mismo y haga actividades que disfrute.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.