

Cuando estás pasando una época con quimioterapia

Reflexiones que comparte Nora, de 18 años

Considero que cada cual tiene una visión y pensamiento diferente en relación a la enfermedad y las situaciones que ésta origina. Lo que presento en la exposición es mi perspectiva, la que a mí me ayuda.

Lo que facilita ante las dificultades de vivir el presente

- ✦ Hablar de propuestas para hacer al salir del hospital, así tienes más ganas de salir, estás más ilusionado...
- ✦ Recordar que “Ya queda una cosa menos”, es decir, que todo va avanzando y cada día que pasa es un día menos.
- ✦ Si te hacen algún regalito no hace falta que sean cosas materiales.

Lo que facilita ante las dificultades de vivir el presente

- ✦ Recibir vídeos, música,... que saben que a mí me pueden gustar.
- ✦ Cuando tienes nostalgia, un *bajón*, recordar muchos momentos vividos que te han gustado y pensar que volverán a llegar, o mirar fotos para motivarte y tener más ganas de salir del hospital, ganas de luchar y de seguir adelante.

Lo que facilita ante las dificultades de vivir el presente

- ▶ Sentir que puedes contar con personas concretas.
- ▶ Poder expresar mis sentimientos a personas cercanas.
- ▶ Que te traigan, o dejen, revistas o libros, juegos entretenidos y que te hacen pensar.
- ▶ Aprovechar las actividades que se ofrecen desde el hospital: voluntariado, pallapupas, musicoterapia, etc.

Ideas para regalos...

Ejemplos de regalos que me han hecho y me han gustado:

- Un álbum de fotos que expresa sentimientos compartidos o recuerdos, que te hacen pensar en buenos momentos...
- Un kit de pastillitas de jabón, mi amiga me lo regaló para que cuando estuviera bien, me duchara en casa, y expulsara toda la quimio...

Ideas para regalos...

Más ejemplos de regalos:

- Un marco de fotos con la foto de mis amigos y yo.
- Unas paralelas para poder entrenar en el hospital (¡me gusta mucho la gimnasia!)
- Un regalo que hacía mucho tiempo que buscaba en las tiendas y no lo encontraba...

Me ayuda...

- ✓ Cuando me dicen: “Yo no sé lo que estás pasando, pero te doy todo mi apoyo”.
- ✓ O cuando saben realmente lo que estoy pasando y me dicen: “Tú eras muy fuerte”, pero esto sólo lo acepto cuando lo saben de verdad, si no hace daño.
- ✓ Cuando me expresan sentimientos, como por ejemplo: que te digan que te quieren, que cuentan contigo, que te echan de menos...
- ✓ Cuando te hacen pensar en cosas buenas del futuro.

No me ayuda...

- Que no respeten mi intimidad y me pregunten según qué cosas sin que haya un mínimo de confianza.
- Cuando alguien del entorno no es realista con la situación y habla de la enfermedad sin darle la importancia que tiene.

No me ayuda...

- Cuando me dicen: Tú eras muy fuerte, y no saben por lo que estoy pasando; es decir me está diciendo una cosa como si estuviera en mi piel pero no tiene ni idea; esto me molesta.
- Que no entiendan que necesito descansar y algunos días no puedo contestar al móvil o el Whatsapp.

Ideas principales...

En este proceso no te puedes rendir, porque la enfermedad está, la tengo; y, entonces, o te hundes en el camino o luchas.

Y luchas con... paciencia; optimismo; valor; confianza en ti misma, en las personas del equipo médico, sanitario y la maestra, en la familia, en los amigos... y con la compañía de los papis.



¡¡GRACIAS NORA!!