

Metas y Pasos para el Diario de Quimioterapia

Área	Ejemplo de Meta	Pasos para Lograrla
Física	Aumentar peso de manera saludable	• Comer comidas más frecuentes y nutritivas • Agregar batidos con proteínas • Consultar con un nutricionista
Emocional	Mantener una actitud positiva	• Escribir 3 cosas por las que estar agradecido cada día • Escuchar música relajante • Hablar con un amigo cercano
Mental	Mejorar el enfoque y la memoria	• Hacer ejercicios de memoria como crucigramas • Leer un libro ligero • Practicar la atención plena 5 min/día
Organización	Mantener un registro claro de citas médicas	• Usar un calendario físico o digital • Preparar una carpeta para documentos médicos • Configurar recordatorios en el teléfono
Espiritual	Fortalecer la paz interior	• Meditar 10 minutos diarios • Leer textos inspiradores • Participar en una comunidad espiritual si es relevante
Creativa	Expresarse a través del arte	• Dibujar o colorear durante 15 minutos • Escribir un poema o diario • Probar una manualidad sencilla como origami
Social	Mantener conexiones cercanas	• Hacer una llamada a un ser querido una vez por semana • Planear una visita corta o videollamada • Unirse a un grupo de apoyo en línea
Autocuidado	Descansar mejor	• Crear una rutina relajante antes de dormir • Evitar pantallas 1 hora antes de acostarse • Usar cojines o mantas para mayor comodidad