

## Programas de apoyo para el cáncer en español

### Hacer Frente a un Nuevo Diagnóstico de Cáncer

*\*En asociación con Mile Square Health Center*

**Jueves 13 de enero**  
**1:00 – 2:30 p.m.**

*Se requiere registro*  
*Elizabeth Raigoza, LCSW, Clinical Social Worker, UI Health*  
*Alondra Salinas, Masters of Social Work prospect, Jane Addams College of Social Work*

Recibir un diagnóstico de cáncer puede ser abrumador por decir lo menos. Durante esta sesión, discutiremos las preocupaciones principales sobre un nuevo diagnóstico de cáncer y estrategias prácticas para hacer frente a sus emociones, como técnicas de relajación, vivir en plenitud, y más.

**Registrarse aquí >**

### ¡Nuevo! Grupo centrado en el significado para personas con diagnóstico de cáncer y cuidadores

#### Los jueves

**4 de noviembre al 23 de diciembre**  
**12:00 – 1:30 p.m.**

*Se requiere registro con personal*  
*Para registrarse, comuníquese con Thelma Razo, LSW al 630.654.7208 o por correo electrónico a trazo@wellnesshouse.org.*

Abierto a cualquier persona que haya tenido un diagnóstico de cáncer o que esté atendiendo emocional y / o físicamente a un ser querido con un diagnóstico de cáncer.

### Yoga en esterilla para principiantes

*\*En asociación con ALAS-Wings y Pav YMCA*

**Sábados**  
**11:00 a.m. – 12:00 p.m.**

*Bienvenidos sin cita previa*  
Posturas de yoga para principiantes y restauradoras basadas en esterilla y de pie.

**Registrarse aquí >**

### Bienvenidos a Wellness House

#### Cada miércoles

**5:30 – 6:30 p.m.**

*Se requiere registro*

Únase a nosotros para tener la oportunidad de aprender más sobre cómo puede beneficiarse y comenzar en Wellness House. Compartiremos una descripción general de los programas, un recorrido virtual y la oportunidad de conocer al personal.

**Registrarse aquí >**



### Club del libro: Las cinco invitaciones

#### by Frank Ostaseski

**Jueves, 13 de enero al 10 de febrero**  
**3:00 – 4:00 p.m.**

*Se requiere registro*

*Thelma Razo, LSW, Terapeuta Familiar de Apoyo Oncólogo Bilingüe, Wellness House*  
*Ven a hablar sobre lo que Frank ha aprendido sobre podemos vivir plenamente cuando estamos abiertos a aprender de la muerte.*

**Registrarse aquí >**

### Meditación Guiada

**Tercer miércoles del mes**

*\*En asociación con Mile Square Health Center*

**3:00 – 4:00 p.m.**

*Bienvenidos sin cita previa*

Aprenda a relajar su cuerpo y aquietar su mente a través de imágenes guiadas, ejercicios de respiración y varias técnicas de relajación diseñadas para reducir el estrés, la ansiedad y encontrar la paz interior al aprender a vivir en el momento.

**Registrarse aquí >**

### Grupo de Apoyo para Personas Viviendo con Cáncer

**Cada martes**

**4:00 – 5:30 p.m.**

*Se requiere registro con personal*  
*Para registrarse, comuníquese con Thelma Razo, LSW al 630.654.7208 o por correo electrónico a trazo@wellnesshouse.org.*

Este grupo de apoyo está diseñado para abordar los desafíos emocionales que vienen con un diagnóstico de cáncer al brindar un espacio seguro para que las personas diagnosticadas con cáncer se reúnan para apoyarse mutuamente.

**Registrarse aquí >**

### Grupo de Apoyo para el Cáncer Metastásico

**Cada jueves**

**10:00 – 11:30 a.m.**

*Se requiere registro con personal*  
*Para registrarse, comuníquese con Thelma Razo, LSW al 630.654.7208 o por correo electrónico a trazo@wellnesshouse.org.*

Este grupo semanal se centra en cuestiones relacionadas con el cáncer recurrente y metastásico y da la bienvenida a las personas diagnosticadas, así como a los familiares que apoyan a un ser querido con cáncer.

### Asesoramiento Individual

El asesoramiento individual ofrece un espacio seguro para abordar las complejidades que conlleva un diagnóstico de cáncer, hacer frente a los desafíos y las demandas del cáncer y para reconectarse a uno mismo durante y o por teléfono al 630.654.7208, después del tratamiento.

*Para hacer una cita, comuníquese con Thelma Razo a través de correo electrónico a trazo@wellnesshouse.org*

**Para obtener más información sobre nuestros programas, visite**  
**wellnesshouse.org/espanol**

# Programas de apoyo para el cáncer en español

## Nutrición

### Cocinar para el cáncer

*\*En asociación con Mile Square Health Center*

Demostración de cocina/Discusión

**Sábado, 8 de enero**

**9:30 – 10:30 a.m.**

*Se requiere registro*

*Andrea Hinojosa, Dietista Registrada*

Esta demostración de clase y cocina contará con recetas fáciles y saludables para ayudarle a incorporar deliciosamente los alimentos que combaten el cáncer en su dieta.

[Registrarse aquí >](#)

### ¡Nuevo! Manejo de efectos secundarios

*\*En asociación con Mile Square Health Center*

**Jueves, 20 de enero**

**10:00 – 11:00 a.m.**

**Jueves, 17 de febrero**

**10:00 – 11:00 a.m.**

*Se requiere registro*

*Madeline Butler-Sanchez, Dietista Oncóloga Bilingüe*

Esta clase está destinada a personas que se someten o están a punto de comenzar un tratamiento y se centrará en minimizar o prevenir los efectos secundarios comunes. Durante esta sesión, discutiremos los efectos secundarios que son relevantes para usted:-

- Poco apetito o pérdida excesiva de peso
- Cambios en el gusto o falta de gusto
- Náuseas y vómitos
- Diarrea y estreñimiento
- Neuropatía

[Registrarse aquí >](#)

### ¡Nuevo! Bienestar en Temporada: Apoyando un sistema inmunológico saludable

Demostración de cocina/Discusión

**Viernes, 21 de enero**

**2:00 – 3:30 p.m.**

*Se requiere registro*

*Madeline Butler-Sanchez, Dietista Oncóloga Bilingüe*

Únase a nosotros para una divertida tarde de cocina con un enfoque en alimentos que apoyan un sistema inmunológico saludable. Aprenda a incorporar estos alimentos en una dieta para combatir el cáncer.

[Registrarse aquí >](#)

### Nutrición contra el cáncer 101: Cómo construir una despensa saludable

**Viernes, 28 de enero**

**10:00 – 11:00 a.m.**

*Se requiere registro*

*Madeline Butler-Sanchez, Dietista Oncóloga Bilingüe*

Mantener alimentos saludables en casa puede ayudar a preparar comidas saludables y fáciles. Únase a nosotros para obtener más información sobre los alimentos básicos recomendados para su despensa.

[Registrarse aquí >](#)

### Nutrición para el Cáncer 101: Comiendo cereales integrales

*\*En asociación con Mile Square Health Center*

**Sábado, 5 de febrero**

**9:30 – 10:30 a.m.**

*Se requiere registro*

*Andrea Hinojosa, Dietista Registrada*

Los cereales integrales son importantes para una dieta saludable. Únase a nosotros para aprender más sobre estos alimentos y cómo incorporarlos en una dieta para combatir el cáncer.

[Registrarse aquí >](#)

### Merienda & Aprende

**Viernes, 25 de febrero**

**3:00 – 3:30 p.m.**

*Registration Required*

*Madeline Butler-Sanchez, Dietista Oncóloga Bilingüe*

Esta clase breve e informativa se enfocará en un alimento o nutriente a base de plantas junto con una demostración rápida de cómo incorporarlo en un refrigerio delicioso y nutritivo.

[Registrarse aquí >](#)

**Consultas Nutricionales Individuales Se requiere registro para programar una cita, comuníquese con Madeline Bulter-Sanchez al 630.654.5101 o [msanchez@wellnesshouse.org](mailto:msanchez@wellnesshouse.org)**