

# Active Living After Cancer

Monthly Newsletter



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MD Anderson**  
~~Cancer Center~~  
Making Cancer History®

May 2024 | Issue 71 | Written By: Rybecca Kirkpatrick

## Use rewards to support your goals

It's important to acknowledge that your future may look different than you planned due to your cancer journey. But adjusting doesn't mean you have to stop setting goals for your future altogether. Instead of clinging to ideas that may now be unrealistic, which may lead to feeling defeated, focus on creating goals that are obtainable and reward yourself along the way.

### Build a reward system

It can take time and multiple adjustments to create a reward system that is unique to you. The scheduling of when you give yourself rewards must be thought through to help in create new habits. To build a successful reward system first consider trying continuous reinforcement. That means you reward yourself every time you complete the goal or task. You can follow this with intermittent reinforcement, which means rewarding yourself occasionally when you complete the goal or task. By doing this, you build a positive association with the habit, making it easier to maintain regular practice.

### Choose rewards that work

Create a list of rewards, big and small, that are meaningful to you, so you may be more likely to commit to working towards your goals.



### But make sure your rewards are not counter-productive

Rewarding yourself can help you to achieve your goals and celebrate your milestones, but they aren't an excuse to go backwards in your progress. When setting your rewards, make sure they keep you on track with the progress you've made. For example, consider having a single "cheat meal" instead of a "cheat day" of eating.

# Stay Active With Active Living After Cancer

Active Living After Cancer is enrolling survivors and their caregivers. **Join our free program** where you will receive a **free** pedometer, resistance bands, t-shirt, water bottle, tote and other goodies. We are always enrolling! [Click here](#) if you would like to be contacted by ALAC!

Week	Topic	Activity	Survivorship Topic
1	Orientation, finding moderate intensity activities and physical activity	2 minute walk	Introductions
2	Readiness to change, goal-setting and keeping track of your progress	Walking and stretching	Talking to your doctor
3	Benefits and barriers for physical activity	Resistance bands and stretching	Treatment side effects (eg, Lymphedema)
4	Problem-solving skills for barriers	Zumba	Nutrition
5	Setting long-term goals	Walking and meditation	Spirituality
6	Rewarding yourself	Zumba	Emotional distress & fear of recurrence
7	Time management	Resistance bands and stretching	Coping with fatigue
8	Gaining confidence	Zumba	Cancer screening and care plan
9	Finding and getting support	Resistance bands and stretching	Effects of cancer on relationships/communication
10	Thinking about problems in different ways	Balloon volleyball	Body image
11	Relapse prevention	Walking, resistance bands and stretching	Nutrition revisited. Bring family, friends and caregivers
12	Finding places you can be physically active in your community	Zumba	Award ceremony and potluck

## May challenge: Create a vision board

Using visuals is a great way to set, and achieve, your goals throughout your survivorship journey. Use these questions as inspiration when looking for your visual representations:

- How can I create a healthier body and mind?
- What are my long-term health and fitness goals?
- How do I want to feel today? A year from now?
- Are there any activities I would like to reward myself with?

## MD ANDERSON SURVIVORSHIP WEEK

Join Active Living After Cancer (ALAC) for a fun filled week of events planned just for survivors!

Monday, June 3 -  
Friday June 7, 2024

Wednesday, June 5, 2024

- 11am-12pm: Educate & Exercise: Dance thru Survivorship
- 12pm-1pm: Cooking-up Cancer Fighting Foods

Thursday, June 6, 2024

- 1pm-2pm: Rest & Refocus: Spirituality After Cancer

Friday, June 7, 2024

- 12pm-1pm: Educate & Exercise: Train Smarter not Harder



Scan the QR Code to learn more!



Scan the QR Code to register for Survivorship Week events!



# Una Vida Activa Después del Cáncer



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MDAnderson**  
~~Cancer Center~~  
Making Cancer History®

mayo 2024 | Boletín 71

## Recurra a las recompensas como ayuda para lograr sus objetivos

Es importante reconocer que su futuro puede verse diferente al que había previsto debido a su proceso de cáncer, pero hacer ajustes no significa que tenga que dejar de fijarse objetivos para su futuro por completo. En lugar de aferrarse a ideas que ahora pueden resultar poco realistas y que puede llevarlo/a a sentirse derrotado/a, céntrese en crear objetivos que sean alcanzables y recompénsese a lo largo del camino.

### Cree un sistema de recompensas

Puede llevar tiempo y muchos ajustes crear un sistema de recompensas que sea específico para usted. Para ayudar a crear nuevos hábitos, debe de pensar detenidamente la programación de cuándo darse recompensas. Para desarrollar un sistema de recompensas exitoso, primero considere probar el refuerzo continuo. Eso significa que se recompensa cada vez que completa el objetivo o la tarea. Puede seguir esto con un refuerzo intermitente, lo que significa recompensarse ocasionalmente cuando complete el objetivo o la tarea. De este modo, creará una asociación positiva con el hábito, haciendo que sea más fácil mantener una práctica regular.

### Elija recompensas que funcionen

Cree una lista de recompensas, grandes y pequeñas, que sean significativas para usted, así será más probable que se comprometa a trabajar para conseguir sus objetivos.



### Pero asegúrese de que sus recompensas no sean contraproducentes

Recompensarse puede ayudarlo/a alcanzar sus objetivos y a celebrar sus hitos, pero no son una excusa para retroceder en su progreso. Cuando fije sus recompensas, asegúrese de que lo/la mantienen por el buen camino de los progresos realizados. Por ejemplo, considere la posibilidad de hacer una sola "comida trampa" en lugar de un "día de comida trampa".

# Vida activa después del cáncer

Vida activa después del cáncer está inscribiendo sobrevivientes y sus cuidadores. **Únase a nuestro programa gratuito** en el que recibirá un podómetro, bandas de resistencia, una camiseta, una botella de agua, un bolso y otras cosas **gratis**. ¡Siempre estamos inscribiendo!  
**¡Haga clic [aquí](#) desea que lo contactemos sobre ALAC!**

Semana	Tema	Actividad	Tema de supervivencia
1	Orientación, búsqueda de actividades de intensidad moderada	Caminar por 2 minutos	Introducciones
2	Preparación para el cambio, establecimiento de metas y seguimiento del avance	Caminar y estiramientos	Hablando con su doctor
3	Beneficios y barreras de la actividad física	Ligas de resistencia y estiramientos	Efectos secundarios (como linfedema)
4	Habilidades de resolución de problemas para lidiar con las barreras	Zumba	Nutrición
5	Establecimiento de metas a largo plazo	Caminar y meditación	Espiritualidad
6	Aprenda a recompensarse	Zumba	Sufrimiento emocional y miedo a la recidiva
7	Administración del tiempo	Ligas de resistencia y estiramientos	Como lidiar con la fatiga
8	Como adquirir confianza	Zumba	Planes de detección y atención del cáncer
9	Como buscar y obtener apoyo	Ligas de resistencia y estiramientos	Efecto del cáncer en las relaciones y la comunicación
10	Como ver los problemas de diferente manera	Voleibol con globos	Imagen corporal
11	Prevención de las recaídas	Caminar, ligas de resistencia y estiramientos	Repaso de nutrición. Puede traer un familiar o cuidador
12	Lugares donde podemos ser físicamente activos en la comunidad	Zumba	Graduación y comida

## Desafío de mayo: crear un tablero visual

Utilizar elementos visuales es una excelente forma de establecer, y alcanzar, sus objetivos a lo largo de su viaje de supervivencia. Utilice estas preguntas como inspiración cuando busque sus representaciones visuales:

- ¿Cómo puedo crear un cuerpo y una mente más saludable?
- ¿Cuáles son mis objetivos de salud y forma física a largo plazo?
- ¿Cómo quiero sentirme hoy? ¿Y dentro de un año?
- ¿Hay alguna actividad con la que me gustaría recompensarme?

## SEMANA DE SUPERVIVENCIA AL CÁNCER EN MD ANDERSON

¡Acompaña al programa Vida Activa después del Cáncer para una semana divertida y llena de eventos organizados para sobrevivientes de cáncer!

**lunes, 3 de junio al viernes, 7 de junio, 2024**

**miércoles, 5 de junio, 2024**

- 11am-12pm: **Edúcate y haz Ejercicio: Baila a Través de la Supervivencia**
- 12pm-1pm: **Cocinando Comidas que Combaten el Cáncer**

**jueves, 6 de junio, 2024**

- 1pm-2pm: **Relájate y Reenfócate: Espiritualidad después del Cáncer**

**viernes, 7 de junio, 2024**

- 12pm-1pm: **Edúcate y Haz Ejercicio: Entrena fácilmente**



escanea el código QR para saber más



escanee el código QR para registrarse en los eventos de la Semana de Supervivencia

