

# DESPUÉS DEL SUSTO

---

*La guía para aumentar el bienestar de madres, padres y cuidadores de niños con cáncer.*

*Por Alma Seidel, Coach Transpersonal.*





¿Bienestar? ¿En medio de todo esto?

¿Se puede? ¿Se vale? ¿Es posible?

Se podría pensar que "Cáncer y Bienestar", como que no van muy de la mano, que podría ser algo imposible de conjugar ó ridículo de considerar.

Pero la verdad es que, por el bien de todos, necesitan ir de la mano.

**Es de suma importancia cuidar la calidad de vida del paciente con cáncer y la de su(s) cuidador(es).**

Y no lo digo sólo yo.

Un artículo del "World Journal of Advanced Research and Reviews" nos habla sobre **lo importante que es una buena salud mental en los cuidadores de pacientes con cáncer** durante el proceso oncológico. Ya que la carga a la que nos enfrentamos, tanto física, mental como emocionalmente, es mucha y **se necesita de un apoyo integral para lograr aliviar el estrés y conseguir así aumentar el bienestar tanto de la persona que cuida, como también del mismo paciente.**

<https://wjarr.com/content/caregivers%E2%80%99-mental-health-cancer-journey-review>

En un artículo de la "American Society of Clinical Oncology" se habla de que: Al requerirse de los **cuidadores**, la realización de tareas que son física, emocional, social y existencialmente exigentes, **corren el riesgo de sufrir, entre otras complicaciones, ansiedad, depresión, desesperanza, enfermedades cardiovasculares, deficiencias en el sistema inmune y dificultades para dormir.** Y aunque algunos estudios han revelado que los cuidadores y pacientes de cáncer pueden llegar a sufrir de depresión y ansiedad en tasas comparables, también hay otros reportes que han mostrado que **los porcentajes incluso pueden llegar a ser más altos en cuidadores, que en los pacientes.**

<https://ascopost.com/issues/september-25-2018/care-for-the-cancer-caregiver/>

Una cita dentro de un abstracto del "American Psychological Association", **describe a los cuidadores de pacientes con enfermedades crónicas agudas o que limitan su vida, como personas aisladas, invisibles y con necesidades.**

<https://psycnet.apa.org/record/2018-45825-020>





Otro artículo dentro del PubMed Central (PMC), "Caregiver Well-being and the Quality of Cancer Care" nos habla sobre **la relación que existe entre el bienestar del cuidador y la calidad del cuidado y atención oncológica.**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6728914/>

Un artículo más del PubMed Central (PMC), "Physical Well-Being of Oncology Caregivers: An Important Quality of Life Domain" nos habla sobre **el papel tan importante que desempeñan los cuidadores de personas con cáncer, lo estresante que puede llegar a ser éste rol, y lo relevante que es que se logre reconocer la tensión y sobrecarga del cuidador para lograr intervenir a tiempo.**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3731161/>

**No hay duda de que el cáncer trae muchísimas preocupaciones, miedos, ansiedad, dolor, estrés y frustraciones.**

Y si, definitivamente hay un montón de cosas que están fuera de nuestro alcance, cosas que no podemos influir, ni cambiar, ni controlar.

Pero día a día, decisión a decisión, podemos definir la manera en la que transitamos este proceso y conseguir manejar de manera sana todo lo que sí está en nuestras manos.

**Cuidar de tí, es igual de importante que cuidar de tu bebé, tu hijo o tu hija.**

El bienestar lo encuentras en lo que a tí te hace bien, en todo eso que para ti es importante. El bienestar está en tu salud física, mental y emocional.

El bienestar lo aumentamos cuando cuidamos de nosotras mismas, cuando entendemos y aprendemos de nuestras emociones y conseguimos proactivamente una reducción sana de todo ese estrés extra e innecesario.

**Bienestar, se trata de navegar por todo este proceso de la mejor manera posible.**

**Y con la ayuda de esta Guía, te quiero apoyar para que lo consigas, cuidando también muy bien de tí.**

*alma.*



# DESPUÉS DEL SUSTO

*La guía para aumentar el bienestar de  
madres, padres y cuidadores de niños con cáncer.*

*Por Alma Seidel, Coach Transpersonal.*

## **1. Todo es permitido:**

Toda emoción es válida, valiosa, real y permitida.

## **2. Manejando el estrés:**

El estrés es el peor enemigo, es el que hace todo peor.

## **3. Navegando por los duelos:**

Un diagnóstico de cáncer siempre trae sus propios duelos.

## **4. Llenando la copa:**

Para cuidar de los demás, necesitas cuidar también de ti.







La noticia de que nuestro niño o niña tiene cáncer, es un verdadero Shock para todos, es un golpe de gran impacto, una gran sacudida.

Es todo un terremoto, un tsunami, una avalancha que se nos viene encima.

Es una noticia que sin duda te afecta a tí y a toda tu familia de una manera casi indescriptible.

Es una noticia que afecta a allegados, parientes lejanos y hasta a desconocidos.

Te afecta a ti como madre ó padre, a tu pareja, a tus hijos, a tus padres, a tus suegros, a los vecinos, a los amigos, a los compañeros, al pediatra, al equipo de médicos, enfermeras y asistentes médicos.

**Y como muy probablemente ya te has dado cuenta, no todos reaccionamos igual.**

Algunos se preguntarán, pero ¿cuáles reacciones están permitidas, cuáles son normales?

- ¡Todas!

¿Cuáles emociones vamos a sentir?

- ¡Muchísimas!

**El hecho de que tu hijo o hija tenga cáncer, es una montaña rusa de emociones y reacciones.**

**Y cada quien tendrá y vivirá dentro de su propia experiencia, etapa por etapa, su propia montaña rusa.**

Aquí simplemente, no se pueden hacer comparaciones.

No esperes que tu pareja se sienta como tú te sientes. Cada quien va a vivirlo de manera diferente.

Si sientes que alguien está más sereno ó alegre que tú, o si sientes que alguien siente más miedo o enfado que tú, no quiere decir que lo que tú estás sintiendo sea mejor, ni peor.

Todo es permitido.

**Todas las emociones nos regalan un mensaje. Todas las emociones nos ayudan a algo.**

Cada emoción tiene su propia sabiduría, su propia luz y sombra, su estrategia bajo el brazo para ayudarnos a enfrentar ésta situación tan difícil.



## EJERCICIO NUM. 1

**Toda emoción es real, válida, valiosa y permitida.**

Y el aceptar y aprender a manejar nuestras emociones, nos ayuda a enfrentarnos ante este Tsunami y navegar la situación de la mejor manera posible.

Por eso te quiero sugerir un 1er Ejercicio:

**Te sugiero que le pongas nombre a todo eso que sientes ahora.**

En la próxima página, vas a encontrar una tabla con 40+ Emociones.

Y te voy a invitar a que...

1) En la columna A, marques con una "X", las 10 emociones que has estado sintiendo últimamente, ó bien, las 10 emociones con las que has estado conectado desde aquel día en el que recibiste el diagnóstico por parte de los médicos (puede ser que ya hayan pasado algunas semanas, o incluso varios meses).

(Si hay algo de lo que sientes y no está en la lista, usa los renglones vacíos para anotarlo)

2) En la columna B, elige de ese grupo de 10 emociones, las 6 más fuertes y márcalas con una "X".

3) Y después, en la columna C, dentro de esas 6 que marcaste en la columna B, ahora señala las 3 más relevantes, las más fuertes.



## EJERCICIO NUM. 1

A	B	C		A	B	C	
			abandono				ira
			aceptación				liberación
			agradecimiento				miedo
			amenaza				odio
			amor				optimismo
			ansiedad				paz
			asombro				pena
			celos				poder
			confusión				preocupación
			consternación				rabia
			culpa				rechazo
			decepción				remordimiento
			depresión				resentimiento
			desaprobación				respeto
			desconsuelo				retracción
			desquicio				sensibilidad
			enojo				susto
			esperanza				terror
			fé				tribulación
			felicidad				tristeza
			frustración				valentía
			furia				vergüenza
			humillación				vulnerabilidad
			inseguridad				
			insignificancia				



## EJERCICIO NUM. 1

Ahora, ya que tienes identificadas las 3 emociones más fuertes y relevantes...

Te invito a que...

4) Describas su intensidad del 0 al 10, describas la manera en cómo lo sientes, en dónde lo sientes y que escribas qué te dice ésta emoción, tal vez lo que significa para ti sentirte de esta manera ó conectar con algún mensaje que esta emoción pueda traer para ti en estos momentos.

Emoción	Intensidad 0  10	¿Dónde lo siento? ¿Cómo lo siento?	¿Qué me dice? ¿Qué mensaje me trae?







El estrés lo hace todo peor.

Y el hecho de recibir un diagnóstico de cáncer para un hijo, es una gran causa de estrés.

El estrés, en sí, puede ser medido de acuerdo a su intensidad y duración.

Brindar apoyo y enfrentarnos a una situación así de dura, difícil y complicada, **nos lleva a los niveles más alto de estrés posibles**, de moderados a severos.

Además, recibir la noticia, es un golpe muy duro, algo que nos causa un **estrés agudo**, en ese momento puntual.

Pero al considerar todo lo que se viene encima, entre otras cosas, cirugías, pruebas, tratamientos y demás seguimiento médico según sea el caso, el estrés no sólo es agudo, sino que también es **estrés crónico**, puesto que es algo que perdurará por días, semanas y meses.

Así que **además de entender y manejar nuestras emociones** y encontrar los mensajes que nos traen, **también necesitamos aprender a manejar mejor el estrés**, para lograr cuidar de todos los que nos necesitan, incluyendo también a nosotras mismas.



## EJERCICIO NUM. 2

Como segundo Ejercicio, te propongo hacer una lista de todo lo que te estresa ahora.

Una lista que te ayude a identificar esos estresores importantes y puedas comenzar a ver la manera de manejarlos, aquí puedes ser creativa, puede darse el caso de que haya algunas actividades que puedas delegar, o asuntos que necesiten una mejor organización, o que existan cosas que sean mejor soltar porque no son tan importantes, etc.

1) Piensa en todo lo que ahora te estresa, todo eso de lo que te gustaría sacudirte, piensa en qué áreas podrías hacerte la vida un poco más fácil y escríbelo dentro de la tabla.

2) Escribe del 1 al 10 qué tanto está afectando esto en tu día a día, siendo un "1" algo de muy poco impacto y un "10" algo de máximo impacto en tu vida.

3) Anota una "X" si se trata de estrés agudo (algo que sucede sólo una sola vez, algo puntual como un examen final, un evento importante, una boda ó una reunión familiar) o bien, si se trata de estrés crónico (algo prolongado, como problemas familiares, financieros o de trabajo que son continuos, problemas o asuntos que llevan meses y meses ó incluso hasta años).

4) Por último, cuál es el plan para lograr gestionarlo. Sé creativa. Considera todos tus recursos y habilidades y logra hacerte la vida un poco más fácil en dónde sí puedes hacerlo. Tal vez sea algo que necesites delegar, coordinar, planear, hacer, resolver, soltar, etc.





## MANEJANDO EL ESTRÉS.

Hay muchas cosas que no podemos controlar.

Pero es bueno recordar, que sí hay cosas que sí están en nuestras manos.

Ser proactiva y reducir el estrés innecesario en tu vida y alrededor de tu familia es algo que sí puedes influenciar.

Y además de tomar las riendas en nuestras propias manos en estos temas, también existen técnicas en las que podemos apoyarnos para lograr reducir el estrés a niveles aún más sanos.

**Al ser madre, padre y/o cuidador de un niño o niña con cáncer, es vital aprender a manejar y gestionar muy bien el estrés.**

Si estás abierta a recibir ayuda, aquí te dejo una lista con algunas técnicas e ideas que tal vez te inspiren o puedan servirte:

- Hacer ejercicio.  
Lo que tú quieras, puede ser algo como yoga, pilates, tai chi, kick boxing, tae bo, nadar, bicicleta...
- Salir a caminar al aire libre.
- Tomar aunque sean 3 minutos para respirar profundamente.  
Inhalar profundo por la nariz y exhalar despacio por la boca.
- Meditar.  
La práctica que más te guste, puede ser algo guiado que encuentres en youtube o en algún app, o simplemente concentrarte en tu respiración y ver pasar tus pensamientos sin ningún juicio.
- Dedicar unos minutos a algún hobby.  
Algo que te guste y te relaje, tal vez escuchar música, pintar, cocinar, leer, etc.
- Dormir, hacer una siesta.
- Comer saludablemente.
- Escribir en un diario.
- Hablar con alguien de confianza.
- Compartir tiempo con tus seres queridos.
- Tomar 10 minutos para ti y hacer lo que más se te antoje.







El hecho de recibir un diagnóstico de cáncer infantil y vivir todo lo que esto conlleva, genera un duelo (o múltiples duelos).

**Un duelo, es un proceso al que nos enfrentamos tras una pérdida.**

**El duelo es una reacción muy natural, es la forma en la que respondemos, es el proceso que nos ayuda a aceptar y superar nuestra pérdida.**

Y existen diferentes tipos de pérdidas.

No todas las pérdidas son humanas ó materiales.

**También existen duelos por la pérdida de un ideal, un sueño, o un deseo que teníamos y que ahora vemos que lo hemos dejado atrás.**

Es un proceso que nos va a tocar vivir, de inicio a fin, mientras que navegamos por todo lo demás.

**Vamos a pasar por varias fases:**

- 1) Negación.
- 2) Confusión.
- 3) Enfado, Indiferencia ó Ira.
- 4) Dolor, Culpa, Resentimiento.
- 5) Tristeza ó Depresión.
- 6) Aceptación.
- 7) Adaptación y Superación.

**Cada etapa tomará su tiempo.**

**Cada etapa traerá su propio mensaje y sabiduría.**

**Cada etapa nos regalará algo.**



## EJERCICIO NUM. 3

Como 3er. Ejercicio, te invito a que...

1) Identifiques todos esos duelos por los que puedes estar atravesando.  
¿Qué has perdido? y ¿Cuál es el impacto que ésta pérdida tiene en tu vida?

Tal vez hay un duelo hacia la idealización sobre la maternidad.  
Tal vez se trate sobre ese viaje familiar que estabas esperando con mucha ilusión.

Anota todos esos sueños, ideales ó deseos que has perdido.

¿Qué he perdido?	Impacto 



## EJERCICIO NUM. 3

Ahora, tomando en cuenta la pérdida con el impacto más grande, escribe:

- ¿Qué me hace sentir esta pérdida (la pérdida con el número más alto de impacto)?
- ¿Cómo me comporto normalmente cuando me siento así, cuando experimento esas emociones?
- ¿De qué manera me gustaría llenar ese vacío en mí?
- ¿Qué puedo hacer por mí para aliviar ésta pérdida?








**Nadie puede servir té desde una tetera vacía.**

En caso de emergencias, dentro de un avión, la mascarilla de oxígeno primero te la pones tú, y después ayudas a la persona de al lado.

En situaciones críticas como lo es un cáncer infantil, a veces suena irreal esto de ponernos primero, pero el mismo principio aplica, necesitamos ponernos primero esa mascarilla de oxígeno para poder cuidar a los demás.

Muchos necesitan de tí.

Muchos dependen de tí.

Y la mejor manera para ayudarlos, va a ser cuidando de ellos y también de tí.

Siempre es recomendable apoyarse en la familia y amigos, en los dispuestos a brindar su apoyo.

A veces hay gente que desea apoyar, pero no saben bien cómo, si te preguntan, avisa de qué manera pueden apoyarte.

Además, también hay asociaciones que pueden brindar soporte, normalmente puedes encontrar folletos y más información sobre ellos y sobre todo lo que ofrecen ahí mismo en el hospital.

Si en un inicio preferiste no recibir ayuda ó recibir muy poca ayuda y ahora estás deseando contar con más apoyo, avisa a las personas a tu alrededor, informales de tu nuevo sentir y diles de qué manera pueden apoyarte, hay gente dispuesta a ayudar, sólo necesitan saber de qué forma pueden hacerlo.



## LLENANDO LA COPA.

También se recomienda mucho participar dentro de **Grupos de Apoyo con otros padres y madres de niños con cáncer** que están pasando por una situación similar.

Estos grupos son un espacio para lograr escuchar y aprender de las experiencias de otros y para lograr compartir y expresar nuestros pensamientos y sentimientos dentro de un grupo que nos pueda brindar soporte y comprensión.

**Siendo sincera, yo nunca asistí al grupo de apoyo mientras que estábamos en el hospital.**

En mi caso, yo sentí la necesidad de irme hacia adentro, de aislarme, no quise hablar con casi nadie, sentía que lo mejor que podía hacer, era enfocarme y usar toda mi energía en lo que sentía importante. Sentía que era mejor ahorrarme más dramas, me daba miedo ver casos peores, sentirme peor, o qué se yo.

Además, yo venía sintiendo ya muchas culpas, mucha frustración, mucha tristeza, mucho dolor y mucha auto-crítica también, y la verdad no me sentía en condiciones como para expresar todo eso en público ante un grupo ó exponerme a los comentarios de alguien en un mal día.

Tampoco sentía que tenía el tiempo para eso, sentía que era mejor estar el mayor tiempo posible junto a mi hija, no quería separarme de ella, prefería mil veces estar ahí con ella.

**Pero obvio, como toda estrategia, sólo funciona, hasta que deja de funcionar.**

En algún momento sentí el intenso cansancio, el estrés acumulado y la situación superándome por completo.

Viéndolo en retrospectiva, la verdad es que no me arrepiento de no haber ido al grupo de apoyo a platicar, tengo muy claro que un grupo no es la mejor opción para todos en esos momentos.

**Pero si hay otras opciones, hay opciones para cuidar de uno mismo y no tener que llegar a un BurnOut, ó a un Estrés Crónico Excesivo que luego pueda generar un Trauma severo.**

**Hay opciones y alternativas para que cuides de ti, para que veas por ti, por tu salud, por tu bienestar y llenes bien tu copa, ésto es algo que de una u otra forma, hay que hacerlo.**



## LLENANDO LA COPA.

Si a ti te gusta y encuentras el apoyo que necesitas dentro de algún **Grupos de Apoyo**, aprovecha la oportunidad para ir, para compartir, para conectar y enriquecerte dentro del grupo que tengas cerca.

Pero si la idea del grupo no es para ti, mínimo no por ahora, no te preocupes, no es la única opción. Tienes más opciones a tu alcance. Sólo **asegúrate de que en verdad estás aceptando y recibiendo todo el apoyo que necesitas. Apóyate de la combinación de técnicas o recursos que estén a tu alcance y logren cubrir todas tus necesidad de apoyo, soporte y expresión.**

- **Journaling**, es una muy buena opción para ti si te gusta escribir. Puedes basarte en alguna plantilla que te guste, o simplemente fluir sobre una página en blanco, encontrar y escribir algo por lo que realmente sientas agradecimiento, sacar lo que traes dentro y entender mejor tus propias emociones.

- **Terapia Psicológica**, siempre es una buena opción. Hay situaciones y casos que lo necesitan y ameritan, y definitivamente ser la madre, padre o cuidador de un niño con cáncer, no es la excepción. En muchos hospitales cuentan ya con personal ahí mismo con quienes puedes hablar. Y si no sientes buena conexión con quien te hayan asignado, no te preocupes, es muy común tener que intentar o probar con varias personas hasta que encuentres a quien si te inspira confianza y con quien sientes esa buena química.

- **Hablar con tu pareja**, aunque cada quien lo vive de manera diferente, aunque no todos reaccionamos igual, ni sentimos exactamente lo mismo, si tienes confianza con tu pareja y sabes que es alguien que no te va a juzgar y te va a apoyar incondicionalmente, platicar y compartir desde el corazón el uno con el otro, puede ser realmente sanador y generar una gran conexión.

- **Expresión artística**, explora formas creativas de expresión, como el baile, pintura, teatro, canto.

- **Coaching**, también es una excelente opción con un acompañamiento muy cercano 1:1. Coaching es perfecto para ti si te interesa navegar por todo este proceso, por la montaña rusa de emociones, aprendiendo a manejar los miedos, las preocupaciones, las culpas, logrando reducir el estrés, llenar tu copa, ver por tu propio bien para poder apoyar a los demás, mientras que organizas todo entre la casa, el trabajo, la escuela, el hospital... Gracias al Coaching, podrás sentir que también avanzas con tus propias metas y tus sueños. Dentro del Coaching, te sentirás acompañada, escuchada; lograrás encontrar respuestas, desarrollar tu resiliencia y podrás avanzar en la dirección correcta, dentro de un espacio seguro, 100% confidencial y libre de todo juicio.



## LLENANDO LA COPA.

Tu experiencia, tu vida, tus emociones, tu entorno, tus circunstancias, tu personalidad, son únicas.

No hay una receta que le funcione a todos.

Lo que le funciona a alguien, no necesariamente le funciona al otro.

Pero tú te conoces mejor que nadie.

**Busca el apoyo que necesitas, acepta toda la ayuda que puedas recibir.**

Espero que esta guía te haya servido, que haya podido ser de ayuda.

Mi intención es apoyarte a que logres y consigas avanzar de la mejor manera, conectada a tu centro, conectando con tu Esencia.

**Y sí, estás en medio de (probablemente) la mayor tormenta de tu vida, pero está en tus manos decidir cómo deseas avanzar.**

Sé que no es fácil, pero si respiras profundo, y cierras tus ojos por un momento...

Considera:

- ¿Quién eres tú, en medio de esta tormenta?, y
- ¿Quién quieres ser cuando atraveses esta tormenta?

Está en ti el dar pasos firmes en esa dirección por la que si quieres ir.

Cuentas conmigo.

*alma.*



## HOLA, MI NOMBRE ES ALMA

Yo también he pasado por ahí.

Sé de todos esos miedos, del dolor, de la angustia, la preocupación, la incomprensión, del enojo y de las mil culpas posibles.

En mi caso, te escribo estas palabras ahora que ya han pasado muchos años desde aquella vez en la que viví el Susto de mi vida... Ese momento en el que el pediatra me dijo que nuestro bebé tenía un tumor, **cáncer**, a sólo unos meses de vida.

Fueron momentos muy crudos, de mucho dolor, momentos en los a casi nada le encontraba el sentido.

Me tomó tiempo, pero llegó el día en el que sentí que por fin estaba pasado página.

Y obvio no es porque los miedos, las dudas o las preocupaciones se hayan ido, no, eso no.

Pero sí sentí que pasaba página al encontrar más respuestas, más compasión, más amor, perdón, sentido y propósito dentro de mi, aunque claramente aunque claramente queden esas páginas importantes, dobladas por la esquina, marcadas para siempre en ese capítulo de mi vida.

**Ahora, como Coach Transpersonal, también acompaño a madres y cuidadores de bebés y niños con cáncer.**

Mi deseo es que puedas encontrar ese espacio seguro para ver por ti y cuidar de ti, un espacio en donde puedas volver a recargar fuerzas y energía, un espacio para procesar y aprender de tus emociones, manejar mejor el estrés y comenzar a retomar el control de lo que sí puedes controlar.

Ya sea que justo ahora estés organizándolo todo entre el hospital y la casa, o que ya hayan pasado meses, años ó incluso décadas desde aquel momento...

Cuentas conmigo.

Aquí estoy para ti, para brindarte este espacio seguro y acompañarte.

Para apoyarte a navegar todo este proceso de la mejor manera posible,

*alma.*



## UNIENDO LOS PUNTOS.

Por si te interesa, o por si te dá curiosidad saber un poco más sobre mi.

Aquí te dejo algunos datos sobre mi:

Mi nombre es Alma.

**Soy Coach, ingeniera, (cua)trilingüe, esposa, madre, hija, hermana y foodie de corazón.**

Actualmente estoy disfrutando de mis 40s, feliz de que no se puede viajar en el tiempo y vivo en un pueblito super tranquilo al sur de Alemania.

Soy conocida por mi habilidad para ver las opciones, los caminos por donde se puede avanzar; por evaluar, ajustar y mejorar el plan cuando se necesita; por mi curiosidad y deseo de aprender, estudiar, explorar y profundizar en varias dimensiones; por saber escuchar, por ofrecer espacios seguros y por hacer preguntas muy bien atinadas.

### **Algunos de mis Estudios y Certificaciones:**

- Máster Coaching Transpersonal, Sistémico & Ejecutivo.
- Coaching Informado en Trauma.
- Inteligencia Emocional.
- Psicooncología.
- Terapia Gestalt.
- Mindfulness.
- Nutrición.
- Eneagrama.
- Ingeniería Industrial y Administración.

Gracias al Coaching he podido encontrar respuestas valiosas que me han ayudado mucho en mi camino.

Coaching me ha ayudado en los momentos en donde sentí haber perdido el rumbo; cuando me invadieron las dudas, las preocupaciones y sobre todo las frustraciones.

**Y cuando estés lista y así lo desees, me va a encantar conocerte y acompañarte durante todo este proceso y ayudarte para que tú también encuentres las respuestas que necesitas y avances de la mejor manera posible.**



Usa los botones para ir a:

[Coaching con Alma](#)

[Contacto con Alma](#)

[Agenda gratis tu cita](#)

[www.despuesdelsusto.com](http://www.despuesdelsusto.com)

[mail@almaseidel.com](mailto:mail@almaseidel.com)





## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información contenida en ésta guía y en el sitio [despuesdelsusto.com](http://despuesdelsusto.com) no debe interpretarse como un consejo o recomendación médica, ni como un sustituto ni reemplazo del consejo médico profesional, ni tampoco como un reemplazo a la consulta con un médico cualificado. Nunca debe ignorarse el consejo de su médico u otro profesional de la salud, ni se debe retardar la búsqueda de el consejo médico profesional como resultado de cualquier cosa que haya leído en esta guía o en el sitio web. Todo el material y la información se proporcionan con fines educativos.



despuesdelsusto.com

**MATERIAL SOLO PARA SU USO PERSONAL**

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

© Alma Seidel

