

# Active Living After Cancer

Monthly Newsletter



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS

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

January 2024 | Issue 67 | Written by Rybecca Kirkpatrick

## New year, new goals

The beginning of a new year is the perfect time to reflect and start focusing on new physical activity and diet goals as you continue your survivorship journey. Although made with good intentions, most new year goals are abandoned by February. Using the tips below, learn how to set health goals that last the whole year

---

### Use the SMART method

With the new year ahead, it can be easy to get carried away and set exciting yet unattainable goals. A good template to use when creating goals is the SMART method. SMART is an acronym that stands for specific, measurable, achievable, relevant and time-based. Using the SMART method, make sure your goal is:

- Specific – Clear and effective
- Measurable – Trackable so you can see and evaluate your progress
- Attainable – Reasonable and possible for you to accomplish
- Relevant – Aligned with your long-term objective(s)
- Time-based – Achievable within a clearly defined time frame

### Write down your goals

Writing down your goals can help you successfully achieve them. Consider writing them out and keeping them in a place where you will see them regularly. This way, you can review your progress and recommit when necessary. Some examples include:

- Putting a sticky note on your bathroom mirror where they will be the first and last thing you see every day
- Writing them in a journal that you use daily
- Writing a note on your fridge that you see every day

---

### Create goals that can be accomplished with a partner

Goals are hard to keep when you're doing them alone. Consider working with a partner to achieve one or a few of your exercise or diet goals for the new year. Teaming up with a friend, spouse or coworker can help you to accomplish goals together by keeping each other accountable.

# 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

## January Challenge: Create your new years goals

Creating a goal for the new year can be a challenging but rewarding task. Create your goal for the new year using the tips below:

- Outline your strengths and weaknesses when it comes to your goal.
- Plan how to reward your strengths over time.
- Make sure your goal aligns with your overall objective for the year.
- Find a way to hold yourself accountable, whether that's through a helpful app or friend.



Help us advance our program and become a host site, help our research team, or invite us to your next talk!

Contact us at  
[alac.program@mdanderson.org](mailto:alac.program@mdanderson.org)

# Una Vida Activa Después del Cáncer



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS

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

enero de 2024 | boletín 67

## Año nuevo, metas nuevas

El comienzo de un nuevo año es el momento perfecto para reflexionar y empezar a enfocarse en nuevas metas de actividad física y dieta mientras continúa su experiencia como sobreviviente. Aunque se hacen con buenas intenciones, la mayoría de las metas de año nuevo se abandonan en febrero. Siga estos consejos para proponerse metas de salud que duren todo el año.

### Usar el método SMART

Con el nuevo año por delante, puede ser fácil dejarse llevar por el momento y proponerse metas emocionantes pero inalcanzables. Una plantilla muy útil a la hora de establecer metas es la de objetivos SMART, que es el acrónimo en inglés de “específico, medible, alcanzable, relevante y con límite de tiempo” (specific, measurable, achievable, relevant and time-based).

Al utilizar el método SMART, asegúrese de que su objetivo sea:

- Específico: claro y eficaz
- Medible: se le puede hacer seguimiento para ver y evaluar el progreso
- Alcanzable: razonable y posible de lograr para usted
- Relevante: alineado con su(s) meta(s) a largo plazo
- Con límite de tiempo: realizable en un plazo claramente definido

### Escribir sus objetivos

Escribir sus objetivos puede ayudarle a alcanzarlos con éxito. Escríbalos y colóquelos en un lugar donde los vea con regularidad. De este modo, podrá revisar su progreso y volver a comprometerse con su propósito cuando sea necesario. Algunos ejemplos son:

- Poner una nota en el espejo del baño, donde será lo primero y lo último que vea cada día.
- Escribirlos en un diario que use todos los días.
- Escribir una nota en la nevera para que la vea a diario.

### Crear objetivos que pueda alcanzar con un compañero

Las metas son difíciles de cumplir de manera solitaria. Considere la posibilidad de trabajar con alguien más para alcanzar uno o varios de sus objetivos de ejercicio o dieta para el nuevo año. Trabajar en equipo con un amigo, un compañero de trabajo o su cónyuge puede ayudarles a ambos a alcanzar sus metas y objetivos, ya que deben rendir cuentas entre ustedes.

# 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 sobrevivencia
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

## Reto para enero: Establecer sus metas para el nuevo año

Crear una meta para el nuevo año puede ser una tarea ardua pero gratificante. Siga estos consejos cuando establezca su meta para el nuevo año:

- Describa sus puntos fuertes y débiles en relación con su meta. Planifique cómo recompensar sus puntos fuertes a lo largo del tiempo.
- Asegúrese de que sus objetivos sean acordes a su meta para el año.
- Encuentre una forma de rendir cuentas, ya sea a través de una aplicación o con un amigo.



¡Ayúdenos a avanzar en nuestro programa y conviértase en un sitio anfitrión, ayude a nuestro equipo de investigación o invítenos a su próxima charla!

Contactanos en  
[alac.program@mdanderson.org](mailto:alac.program@mdanderson.org)