Diálogo con sus hijos

This section has been reviewed and approved by the Cancer.Net Editorial Board [1], April / 2012

Si un familiar tiene cáncer o si está preocupado por alguna otra persona con cáncer, por lo general, los niños perciben que algo anda mal, incluso si no saben de qué se trata. Si bien puede representar un desafío, dialogar con sus hijos sobre el diagnóstico de cáncer en palabras que puedan entender es mejor que ocultarlo. Evitar el tema puede hacer que los niños crean que la situación puede ser peor de lo que es y crear sentimientos de confusión y miedo. Recuerde que los niños pueden escuchar accidentalmente las conversaciones de los adultos y preocuparse más si sienten que se les ocultan noticias importantes. Cuando dialogue con sus hijos, escuche sus preocupaciones y responda sus preguntas lo mejor que pueda.

Consejos para dialogar con sus hijos

Cuénteles sobre la enfermedad. Si bien el cáncer es algo complicado, hay formas apropiadas de hablar sobre el tema con los niños. Por ejemplo, por lo general es suficiente decirles a los niños muy pequeños lo siguiente: ?Estoy muy enfermo, por eso voy al hospital para que me den un medicamento especial?. En caso de niños más grandes, es mejor una explicación más detallada. Cuanto más entiendan, probablemente se sentirán menos desamparados y temerosos. Obtenga más información sobre cómo un niño entiende el cáncer [2] (en inglés).

Nombre la enfermedad. Es posible que quiera evitar usar la palabra ?cáncer?. Sin embargo, usar ese término les da a sus hijos información específica sobre su diagnóstico, para que haya menos confusión y malentendidos.

Practique su explicación con antelación. Mantenerse lo más calmo posible mientras dialoga con sus hijos sobre un diagnóstico de cáncer les da la posibilidad de hacer preguntas y expresar sus sentimientos. Considere la posibilidad de practicar la conversación con un ser querido de confianza, quien puede proporcionarle algún comentario sobre su tono y elección de palabras. Su explicación debe centrarse en abordar las preguntas y preocupaciones de sus hijos.

Aborde los sentimientos de culpa. Cuanto más pequeños sean los niños, más probabilidades hay de que se sientan responsables de la enfermedad. Asegúreles que nada que hayan hecho ellos ni otra persona causó el cáncer.

Explique que el cáncer no es contagioso. La mayoría de los niños experimentan por primera vez la enfermedad cuando se resfrían y suelen escuchar a los adultos decir que se contagiaron la enfermedad de otra persona. Los niños deben entender que el cáncer no es contagioso. Asegúreles que es seguro que estén con usted o con la persona con cáncer, y que no corren peligro.

Intente equilibrar ser optimista con ser realista. Decirles a sus hijos que estará bien les causará más confusión y desilusión si su salud no mejora. Ofrezca una evaluación realista pero esperanzadora de la situación, y concéntrese en las medidas que está tomando para tratar el cáncer. Por ejemplo, decirles a sus hijos lo siguiente: ?Estoy trabajando duro con mis médicos para mejorarme? resume exactamente la situación, sin promesas falsas.

Permanezca en contacto con sus hijos. Si usted está en el hospital durante un período extenso, sus hijos pueden pensar que no quiere estar en el hogar con ellos. Permanecer en contacto ayudará a asegurarles que la enfermedad no afecta lo mucho que les ama. Hacer un llamado telefónico diario desde el hospital, pedir a un pariente que entregue una nota, enviar un mensaje de texto o de correo electrónico y permanecer en contacto de otras maneras creativas pueden asegurarles a sus hijos que les ama. Si están acostumbrados a que usted les lea todas las noches, grábese leyendo algunos de sus libros favoritos para que puedan escucharle en el hogar, a fin de mantener un sentido de su rutina anterior.

Tome sus sentimientos con seriedad. Los niños tienen muchas reacciones diferentes cuando se enteran de que uno de los padres tiene cáncer. Estos sentimientos suelen incluir enojo, tristeza, culpa, miedo, confusión y frustración. Todas estas respuestas son normales. Hágales saber que está bien que tengan muchos sentimientos diferentes y que usted también tiene muchos de estos sentimientos.

Sea abierto a las preguntas. Hágales saber a sus hijos que tienen la libertad de hacer cualquier pregunta. Sea honesto y no tema decir: ?No lo sé?. Puede decirles a sus hijos lo siguiente: ?No sé la respuesta, pero le preguntaré al médico en mi próxima consulta y volveremos a hablar del tema?. Para los niños, la cantidad de información que les da es generalmente menos importante que hacerles sentir cómodos con la situación.

Ayude a sus hijos a entender el tratamiento. Normalmente los niños le temen a lo desconocido. Déles una explicación del proceso de tratamiento adecuada a la edad. Recuerde que los niños pueden confundir los efectos secundarios del tratamiento con los síntomas o signos del cáncer. Por ejemplo, es posible que piensen que la quimioterapia es mala porque tiene efectos secundarios como fatiga, náuseas y vómitos. Explíqueles que, si bien el tratamiento puede causar algunos efectos secundarios difíciles, en definitiva, funciona para ayudarle a mejorarse.

Prepáreles para los efectos secundarios físicos del tratamiento. El cáncer y el tratamiento del cáncer pueden afectar su apariencia. Es posible que los cambios físicos, como la pérdida de cabello o peso, asusten a los niños o les haga pensar que usted ha cambiado. Explíqueles los

posibles cambios físicos antes de que se produzcan, para que estén preparados. Por ejemplo, podría decirles lo siguiente: ?Como estoy enfermo, puedo perder peso y es posible que se me caiga el cabello. Pero no se preocupen, mi cabello crecerá de nuevo. Y siempre seré la misma mamá por dentro?.

Dialogue sobre los cambios previstos en la rutina familiar. Intente mantener las rutinas de sus hijos lo más constante posible, pero reconozca que algunas cosas serán diferentes. Por ejemplo, hágales saber si un vecino les pasará a buscar por la práctica de fútbol o si habrá momentos en los que no dormirá en el hogar cuando esté en el hospital recibiendo tratamiento.

Deje que los niños ayuden, pero no les cargue de responsabilidades. Hágales saber a sus hijos que pueden ayudar de muchas maneras: haciendo los mandados, alcanzándole un vaso con agua o realizando otra tarea adecuada a su edad. Estas son algunas maneras en las que usted puede involucrar a su hijo durante esta etapa. Sin embargo, no les cargue de demasiadas responsabilidades. Es estresante tener una persona enferma en la familia. Sus hijos necesitarán mucho tiempo para jugar, relajarse y disfrutar de su infancia. Es especialmente importante tener en cuenta esto cuando dialoga con sus hijos adolescentes [3] (en inglés), quienes necesitan mantener sus amistades y perseguir sus intereses. Pedirles que dediquen demasiado tiempo cuidando a sus hermanos más pequeños puede aumentar sus niveles de estrés. Es importante que los niños sepan que, de todos modos, pueden dialogar con usted sobre lo que está ocurriendo en su vida (en la escuela y con sus amigos).

Prepárese para hablar de la muerte. Aunque es difícil y triste, es importante estar preparado para hablar de la muerte con sus hijos. Es recomendable consultar primero con un consejero capacitado o un clérigo. Tenga en cuenta la edad de su hijo cuando hable de la muerte. Los niños en edad preescolar, por ejemplo, no entienden que la muerte es definitiva. En general, a los 10 años, los niños comienzan a entender que la muerte es el final de la vida. Intente usar términos claros y específicos; evite eufemismos como ?desaparecer?, ?dormir para siempre? o ?ponerse a dormir?, porque los niños pueden confundir dormir con morir y tener miedo de que pueden morirse si se duermen, o pensar que usted despertará después de morir. Además, recuerde que puede llevar un tiempo prolongado para que los niños entiendan completamente y acepten dicha pérdida.

Considere la posibilidad de recibir asesoramiento. Para abordar adecuadamente las necesidades únicas de los niños y su etapa de desarrollo, muchas personas con cáncer consultan con consejeros profesionales pocos después de recibir el diagnóstico. Dicho asesoramiento puede ayudar a los padres a contar la noticia, manejar las reacciones de los niños y asegurarle a su familia que están haciendo todo lo posible para mejorar, pero que necesitarán la ayuda y el apoyo de la familia. Para algunos padres también puede ser beneficioso hablar con un consejero capacitado en desarrollo infantil. Pídales a su médico o enfermero que le informen sobre los recursos disponibles en su centro de tratamiento y en su comunidad local. Obtenga más información sobre los beneficios del asesoramiento [4].

Más información

Diálogo sobre el cáncer [5]

Vida familiar [6] (en inglés)

Crianza de sus hijos cuando vive con cáncer [7] (en inglés)

Recursos adicionales

Cancer*Care* [8]

KIDSCOPE [9]

Links:
[1] http://www.cancer.net/about-us
[2] http://www.cancer.net/node/25300
[3] http://www.cancer.net/node/25313
[4] http://www.cancer.net/node/24699
[5] http://www.cancer.net/node/27441
[6] http://www.cancer.net/node/25299
[7] http://www.cancer.net/node/24640
[8] http://www.cancercare.org/espanol
[9] http://www.kidscope.org/index_sp.html