



Las imágenes no corresponden a pacientes reales

¿Cómo se lo digo a mis hijos?

No hay una manera fácil de decir a los hijos que uno de sus padres tiene cáncer. Pero hay cosas que se pueden hacer para ayudarles a enfrentarse a los cambios que se avecinan.

Cuidar
en oncología

¿Es necesario que se lo diga?

Como padre o madre, es natural que quieras proteger a tu hijo de la noticia de que alguien cercano tiene cáncer. El cáncer es un secreto difícil de mantener y los niños suelen notar cuando algo va mal.

Lo más probable es que tu hijo ya haya percibido ansiedad o preocupación en casa. Si no se les explica, pueden llegar a inventar su propia realidad de lo que ocurre. Esto puede ser mucho peor que la verdad y hacerles sentir excluidos de la familia porque nadie les ha contado lo que sucede.



Recuerda que, según su edad, los niños tienen experiencias vitales muy diferentes de la tuya. Probablemente no reaccionarán igual que un adulto. Como progenitor, no puedes protegerles de todas las situaciones difíciles de la vida. No obstante, puedes enseñarles cómo enfrentarse a ellas cuando surjan.

¿Qué les digo?

La edad del niño es un factor importante en el momento de decidir cómo y qué decirles acerca del cáncer de un progenitor. Probablemente, los niños más pequeños sean los más afectados por el efecto que esto tendrá para ellos y no necesitarán una información tan detallada como los niños mayores y los adolescentes.

Con independencia de la edad de tu hijo, asegúrate de que cubres los siguientes puntos:

- *El nombre del cáncer (por ejemplo, cáncer de mama o linfoma)*
- *La parte del cuerpo afectada*
- *El modo en que los médicos lo tratarán*
- *El efecto que tendrá sobre sus propias vidas*

Piensa en el entorno y en lo que quieres decir; eso te ayudará a sentirte más cómodo. También te ayudará el hecho de dar la información con la mayor claridad posible. Si tienes más de un hijo, quizá quieras hablar con ellos por separado, en función de su edad.

Una de las cosas más importantes a tener en cuenta, es la de ser sincero. Cuando los niños saben que se les está informando, les genera confianza y les ayuda a sentirse más seguros.

Consejos para hablar con niños acerca del cáncer

Al hablar con los niños acerca del cáncer, es importante tratar de utilizar palabras y frases adecuadas para su edad. Eso les ayudará a asimilar la información y a entender lo que sucede.

Existen formas de tranquilizarles y de asegurarte que reciben el apoyo que necesitan:

- **Explica lo que es el cáncer** – hazlo con sencillez, pero trata de ser sincero. Puedes decirles que el organismo consta de muchas partes diferentes y que cuando alguien tiene un cáncer, eso significa que algo ha ido mal en una de estas partes, haciendo que mamá o papá se sientan mal.
- **Explica el tratamiento** – diles que los médicos están haciendo todo lo posible para que mamá o papá mejoren. Necesitarás prepararles para cualquier cambio físico que pueda surgir (como la caída del cabello, el cansancio o la pérdida de peso) y que podría ser angustiante para un niño.
- **Tranquilízales** – algunos niños pueden culparse del cáncer, por lo que deberás hacerles saber que su enfermedad no es culpa de nadie. Otros niños tendrán miedo a contagiarse, así que deberás explicarles que eso no es cierto y que todavía puedes abrazarlos.
- **Invítalos a hacer preguntas** – si no se os ocurre ninguna, diles que pueden hacer preguntas en cualquier momento.

- **Hazles saber el modo en que se verá afectada su vida** – los niños necesitan saber los cambios que se pueden producir en su vida cotidiana, como el hecho de que les recoja del colegio una persona diferente.
- **Permíteles implicarse** – piensa en tareas que sean adecuadas para su edad, como traer un vaso de agua o una manta adicional para mamá o papá.
- **Animales a hablar** – hazles saber que estás listo para hablar sobre sus sentimientos y que estos sentimientos son normales.



Consejos para hablar con los adolescentes acerca del cáncer

Es duro ser un adolescente. Incluso en circunstancias normales, ser un adolescente puede provocar confusión y sus emociones pueden ser complicadas. Si a todo esto se suma el diagnóstico de cáncer de un progenitor, puede hacer ese momento de su vida especialmente difícil. Puedes ayudarles a afrontarlo si conoces y respetas sus necesidades como personas jóvenes que buscan mayor independencia y se están convirtiendo en adultos.

Hay maneras de apoyar a los adolescentes durante este difícil período:

- **Dales información detallada sobre el cáncer y su tratamiento** – les ayudará a encontrar más información por sí mismos, si desean hacerlo.
- **Estate preparado para las reacciones que puedan mostrar** – en los adolescentes, es frecuente encontrarse con reacciones que pueden parecer inadecuadas, como son la ira o la vergüenza. Esto es normal. Probablemente están luchando con numerosas emociones distintas al mismo tiempo, lo que puede provocar mucha confusión.
- **Se siempre sincero, independientemente de lo difícil que sea la verdad** – los adolescentes son especialmente sensibles a una información que consideran incompleta o inexacta.

- **Anímales a que expresen sus sentimientos** – aunque no sea a ti. Quizá quieran hablar con un amigo o familiar, o escribir sus sentimientos en un diario.
- **Permíteles ayudarte** – encuentra actividades adecuadas que ayuden a mantenerles implicados, como fregar los platos o cuidar las plantas.
- **Anímales a que continúen con sus actividades cotidianas** – los adolescentes precisan regularidad, de modo que hazles saber que estás contento con el hecho de que continúen asistiendo a actos sociales y actividades extraescolares.
- **Deja que te acompañen a tu tratamiento si lo desean** – les ayudará a entender lo que sucede y a sentir que tienen más control de la situación.



¿Cómo sabré si mi hijo afronta la situación?

Evaluar hasta qué punto tu hijo afronta la situación puede resultar difícil, ya que probablemente no sepas cuál es la "reacción normal" ante el diagnóstico de cáncer de un progenitor. No obstante, sabrás cómo reacciona tu hijo al estudiar su comportamiento y esto te dará una idea de cómo afrontar la situación.

No te preocupes, la mayoría de los niños con un padre o una madre enfermos de cáncer, afrontan bien la situación, aunque algunos pueden tener cierta dificultad. Estate atento a un cambio de comportamiento, como pueden ser la pérdida de amigos o dificultades en el colegio. Es importante tener en cuenta estos signos porque pueden indicar que el niño necesita una ayuda extra. Puede ser útil informar sobre tu enfermedad al profesor de tu hijo; luego éste, podrá informarte de sus cambios de comportamiento o de si cree que tu hijo no afronta bien la situación.

Signos de que el niño puede necesitar ayuda adicional:

- *Se siente triste todo el tiempo*
- *Es incapaz de hacer frente a sentimientos de tristeza*
- *Tiene dificultad para dormir*
- *Presenta alteraciones del apetito*
- *Reconoce ideas de suicidio*
- *Es incapaz de dejarse consolar*
- *Manifiesta irritabilidad*
- *Empeoran sus notas*
- *Muestra dificultad para concentrarse*
- *Busca aislarse de los demás*
- *Cambio de comportamiento*
- *Tiene escasa energía o interés por las actividades*
- *Manifiesta tendencia al llanto*

Si uno o varios de estos signos duran más de una o dos semanas, puede ser útil hablar sobre el problema con un médico, un trabajador social, un psicólogo, enfermera o un orientador escolar. Ellos pueden utilizar su experiencia para ayudar al niño a aprender cómo enfrentarse a sus sentimientos.

Más ayuda para los niños más pequeños.

La cola de Sparky.

Por Sarah White

Nos lo dijo Pepe.

por Katrine Leverage (SEOM, 2006).

www.seom.org/publicaciones/publicaciones



Más ayuda para ti.

- www.oncosaludable.es
- www.seom.org
- www.gepac.es
- www.fecma.org
- **¿Cómo hablar del cáncer con...?**
de la colección ONCOVIDA (SEOM).
www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infpublico/publicaciones/folleto_n15.pdf

SEOM
Sociedad Española
de Oncología Médica

Con el aval de:



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
ENFERMERÍA ONCOLÓGICA
www.seeo.org



Merck Sharp & Dohme de España, S.A. C/ Josefa Valcárcel, 38 · 28027 Madrid. www.msd.es
Copyright © 2013 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc.,
Whitehouse Station, NJ, EE.UU. Todos los derechos reservados.
ONCO-1090841-0000 (Creado: Septiembre 2013)

MSDsalud
www.msdosalud.es

Cuidar
en oncología