



Hay niños delante

Cáncer en la familia:
cómo informar a tus hijos

Marina García Sánchez

Eva
2015

Introducción

Hace ya algunos años empecé a trabajar con enfermos oncológicos y con sus familias en la Asociación Española Contra el Cáncer, y simultáneamente en la Unidad de Medicina Paliativa del Hospital de Albacete. Desde el principio me encontré una demanda muy frecuente por parte de las familias: qué hacer con los niños.

Era muy habitual que se les intentara apartar del enfermo y no se les diera información sobre lo que estaba pasando, hasta que la situación se volvía muy complicada.

Empecé a buscar material que facilitara mi trabajo y me sirviera de apoyo para lo que intentaba transmitir a las familias. De esa búsqueda y de mi propia experiencia surgieron unas primeras notas. A partir de ahí, comprobando lo útiles que resultaban, se fue fraguando la idea de elaborar una guía para padres. Desde el primer momento el borrador contó con una gran acogida por parte de mis compañeros de profesión. Con este impulso, y gracias sobre todo al apoyo del Servicio de Salud de Salud de Castilla La Mancha, a través de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete, y de la Diputación de Albacete, tengo la satisfacción de ver publicada esta guía, que espero resulte útil tanto a los profesionales que trabajan en este difícil campo, como a las familias que están atravesando por uno de los momentos más duros de su vida.

Esta guía es....

Esta guía pretende ser una ayuda para todas aquellas familias en las que alguno de sus miembros es un enfermo oncológico. Va dirigida fundamentalmente a los padres, pues creo que nadie mejor que ellos para informar a sus hijos sobre lo que está pasando.

Me gustaría ofrecer algunas recomendaciones claras, breves y útiles sobre la enfermedad oncológica, sus tratamientos, sus efectos secundarios, y sobre todo, sobre el duro proceso por el que la familia está atravesando.

No pretende dar una información extensa, sino el equivalente a unos "primeros auxilios informativos" que sirvan de marco general y de apoyo.

© Marina García Sánchez, 2018.

Diseño y maquetación: Ana Cuevas
anicacuevas@gmail.com
Ilustraciones: Marina Rey García y Eva Rey García

Dep. Legal: AB 146-2018

Índice

1	¿Hay que informar?	7
2	¿Cómo lo hago?	13
	También es importante... ..	17
3	Según su edad	19
	Bebés o niños muy pequeños	20
	Niños de 2 a 5 años	21
	Niños de 6 a 8 años	22
	Niños de 9 a 11 años	23
	Adolescentes	24
4	El cáncer explicado a los niños	27
	Otras palabras importantes	29
5	Dos preguntas difíciles	33
6	¿Qué hago con mis sentimientos?	37
7	Informo a otras personas	41
8	¿Cómo sé si necesita ayuda	45
	de profesionales?	
9	Una lección de vida	49



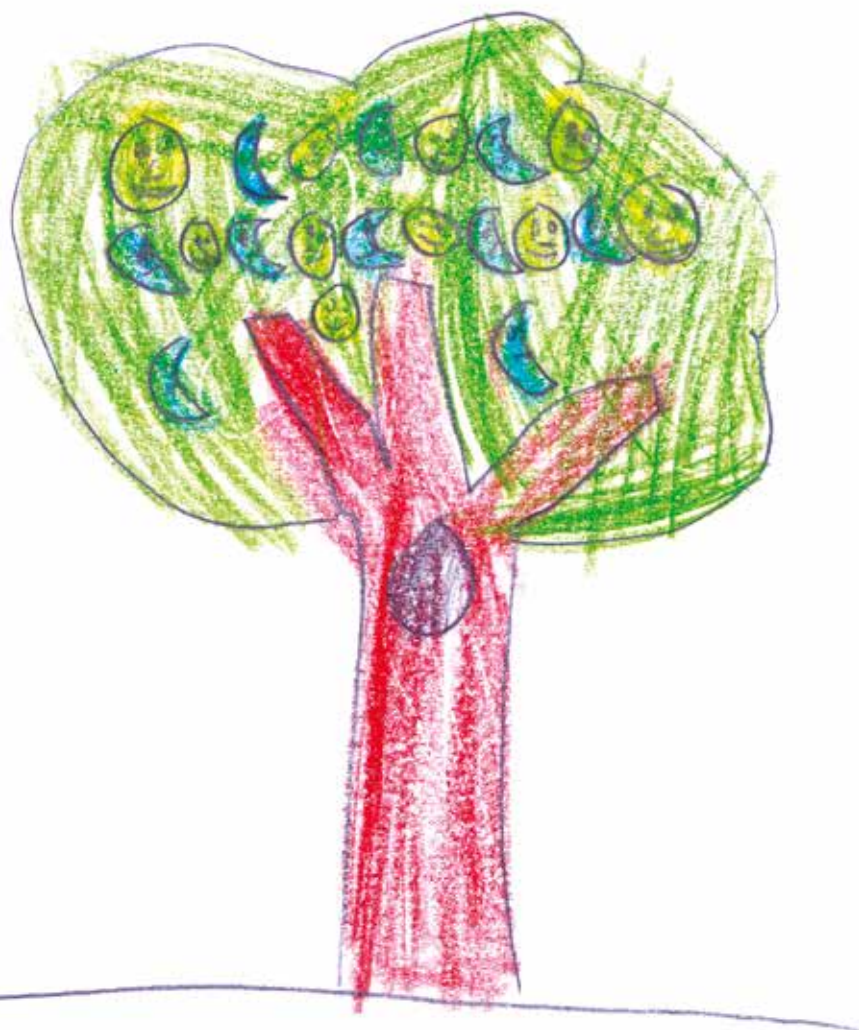


*No prepares el niño para el camino;
prepara el camino para el niño.*
Anónimo



1

¿Hay que informar?



Seguramente detrás de nuestros intentos de ocultar una enfermedad grave a los ojos de los niños está la intención de evitarles dolor. **Algunos padres temen que sus hijos se preocuparán y sufrirán más si se les informa sobre lo que está pasando.** Pero es imposible mantener el cáncer en secreto; el reto consiste en **incorporar el cáncer y su tratamiento a la vida cotidiana de la familia.** Los hijos tienen una perspectiva de la vida muy diferente a la de los padres, y seguramente un niño no reaccionará de la misma manera que un adulto ante una crisis importante.

Cuando alguien del entorno cercano del niño tiene cáncer, la vida familiar y las rutinas cambian. El niño empieza a percibir la atmósfera densa que se ha creado en su hogar y se da cuenta de que algo importante y grave está pasando. Cuando nota ese cambio y siente que se le está ocultando algo, intenta enterarse de lo que sucede. Seguramente escuchará conversaciones de los adultos; incluso cuando parezca que está entretenido y que no nos está oyendo, buscará formas de escuchar sin ser visto. Cuando los niños escuchan estas conversaciones, a menudo **perciben la ansiedad y preocupación de los mayores,** e incluso, aunque no se enteren de nada, notarán que estamos actuando de manera distinta y sentirán que algo no va bien.

Los niños también **son especialmente sensibles a la comunicación no verbal**, sobre todo a la expresión de nuestra cara y al tono de nuestra voz, más que a las palabras que están escuchando.

Pueden surgir sentimientos de miedo, abandono... No saber lo que está ocurriendo o cómo lidiar con ello puede ser aterrador para un niño. Puede asumir que lo que le ocultan es algo terrible y por esa razón nadie le habla de ello. **A veces lo que imaginan puede ser más horrible que la realidad.** Esto puede llevarles a aislarse o a alejarse de su familia, porque nadie le alivia sus temores.



Así que **nuestra intención original de protegerlos seguramente ha hecho que las cosas se compliquen todavía más.**

También corremos el riesgo de que se enteren de la presencia del cáncer en la familia por algún vecino o un compañero de clase. En ese caso la confianza cultivada con tanto esfuerzo quedará maltrecha. Si los niños piensan que sus padres están tratando de ocultarles algo, o que les mienten abiertamente, tendrán dificultades para creerles a partir de ese momento. **Es mejor que aprendamos a transmitir esta información con sinceridad, de una forma que permita al niño entenderla y que pueda plantear sus dudas y fantasmas abiertamente.**



Por otra parte, el esfuerzo que supone mantener semejante secreto es un gasto innecesario de energía, que en esos momentos no nos podemos permitir.

No hablamos entonces de si informar o no, sino de cómo hacerlo.



*Las mentiras más crueles son
dichas en silencio.*
Robert Louis Stevenson

2

¿Cómo lo hago?

La edad juega un papel importante en la decisión de qué y cuánto se debe informar a un niño sobre un diagnóstico de cáncer en un familiar. Aunque independientemente de la edad, todos los niños necesitan la siguiente **información básica**:

- **El nombre del cáncer.**
- **La parte del cuerpo donde se encuentra.**
- **Cómo son los tratamientos que se están recibiendo y sus efectos secundarios.**
- **Los cambios que habrá en sus propias vidas.**



Junto con estos puntos básicos también tenemos que destacar lo siguiente:

- ◇ **Nadie tiene la culpa** del cáncer que tiene el familiar, tampoco es culpa suya. Los niños suelen ser muy imaginativos. Pueden creer que cosas malas suceden porque ellos han estado enfadados con el enfermo, creen que son el centro de la existencia y que pueden llegar a provocar todo tipo de cosas. Por consiguiente, cuando alguien muy cercano enferma, los niños por lo general se sienten culpables y pueden pensar que ellos son los responsables. La mayoría de las veces nunca llegan a decirlo; por lo tanto, es una buena idea tranquilizarlos al respecto.
- ◇ **No puede uno contagiarse de cáncer** como si fuera una gripe o un resfriado; no pasa nada al dar un beso y un abrazo a la persona enferma, incluso lo necesita y le hace sentirse mejor.
- ◇ **Todos participaremos** en equipo para ayudar a ese familiar con la enfermedad y su tratamiento.
- ◇ Incluso cuando no podamos pasar con ellos tanto tiempo como antes, **los queremos igual** y los vamos a seguir atendiendo.

No basta con decírselo una sola vez; puede que tengamos que repetirlo con frecuencia.

Intentaremos **buscar un momento tranquilo** y asegurarnos de que no habrá interrupciones. Si tenemos varios hijos, es una buena idea hablar a solas con cada uno de ellos, dependiendo de sus edades y de su capacidad de comprensión. También nos servirá para observar mejor la reacción de cada uno de ellos y para que se sientan más abiertos a hacer preguntas. Tenemos que asegurarnos de **tener el tiempo suficiente** para responderlas.

Es un buen comienzo empezar por **reconocer que estamos raros** y que sabemos que ellos lo han notado; a partir de ahí podemos ir descubriendo lo que saben y la idea que tienen sobre lo que está pasando.

Lo mejor es **informar poco a poco**, especialmente en el caso de los niños más pequeños. Les iremos preguntando si lo entienden y si tiene alguna duda y responderemos a todas sus preguntas. Si no sabes la respuesta, asegúralos que lo averiguarás y que se lo explicarás después.

Tenemos que **asegurarnos de que lo han comprendido**. A veces pueden incluso que sean capaces de repetir lo que acaban de oír... sin haber entendido nada.

También
es importante...

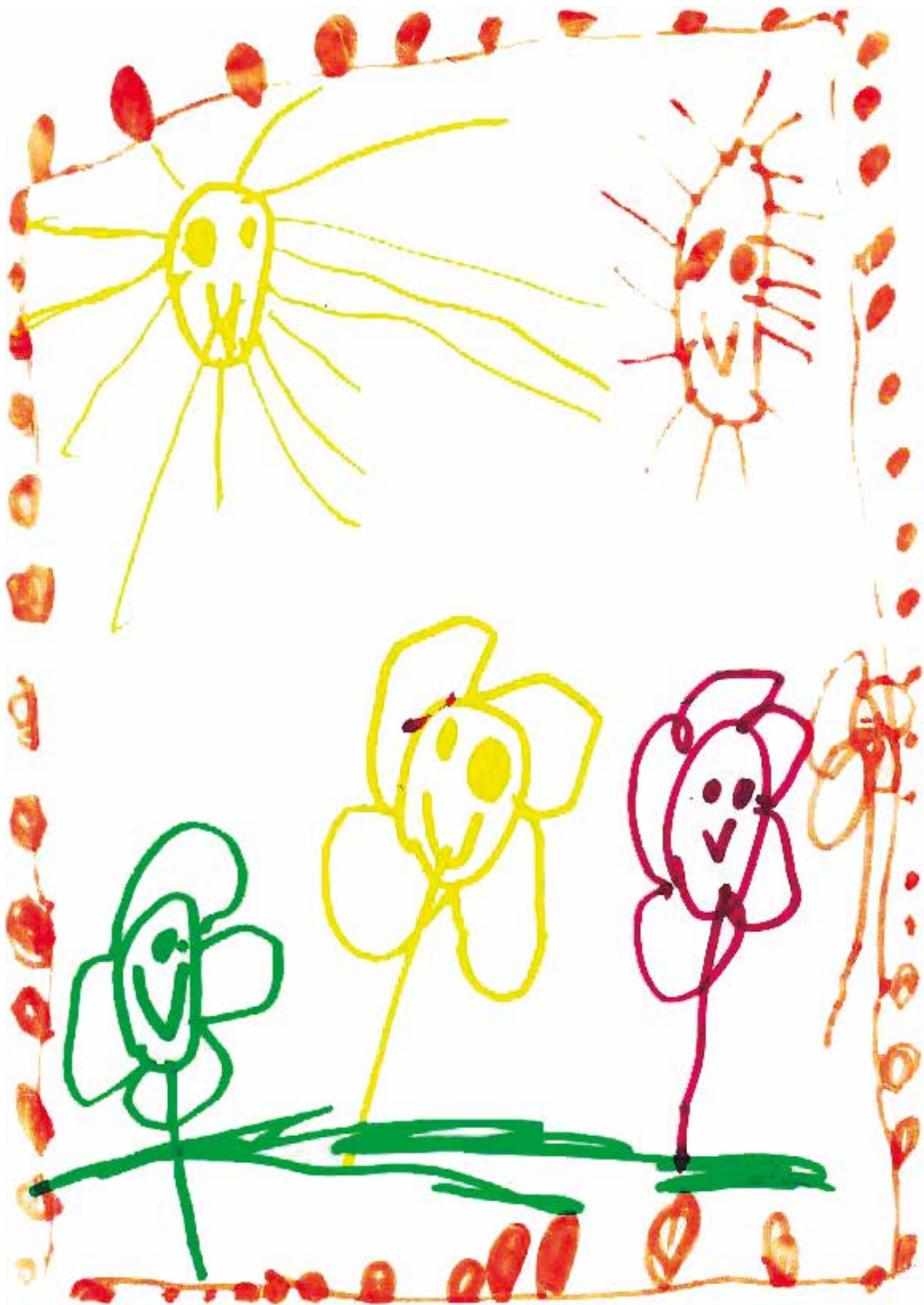
★ Procura que el niño **esté el mayor tiempo posible cerca de vosotros o de algún adulto de confianza** que forme parte de su vida cotidiana.

★ **Cuenta con el apoyo de familiares**, cuidadores o de la guardería para que la rutina del niño cambie lo menos posible.

★ Si el familiar enfermo ha formado parte de las rutinas cotidianas del niño, **programa visitas al lugar donde se encuentre**, ya sea el hospital o su domicilio, en los momentos en los que el enfermo se encuentre mejor. Si es posible, que conozca al personal sanitario y que pueda hacer preguntas.

★ **Permite que los niños participen** en la medida de sus posibilidades en el cuidado del enfermo: llevándole un vaso de agua, haciendo un dibujo para colgarlo en la habitación.... A veces cosas tan simples como esas hacen que se sientan útiles e importantes.

★ Dale constantemente la seguridad de que aunque tenemos menos tiempo para él, **lo queremos igual que antes** y demuéstrole tu amor siempre que puedas.



*La infancia tiene sus propias maneras de ver,
pensar y sentir.
Nada hay más insensato que pretender
sustituirlas por las nuestras.
Jean-Jacques Rousseau*

.....

3

Según su edad

Bebés o niños muy pequeños

Los niños a esta edad no pueden comprender la enfermedad: no la pueden ver ni tocar. Solo les interesa lo que les pasa a ellos. **El ser separados de sus padres es su mayor preocupación.** Después de los dieciocho meses, un niño comienza a pensar acerca de lo que sucede a su alrededor.

- ☁️ Puedes grabar videos con canciones, cuentos, mensajes para cuando no podáis estar en casa.
- ☁️ Si ya cuentan con un año aproximadamente, cada vez que vayas a ausentarte recuérdales que volverás pronto.
- ☁️ Abrázalos y acarícialos a menudo.

Niños de dos a cinco años

Los niños de 2 a 5 años tienden a mirar las cosas desde su propio punto de vista y creen que el mundo gira alrededor de ellos, pero son capaces de entender el bien y el mal. Podemos tratar de explicarles el cáncer como si fuera “una guerra entre células buenas y células malas”, así les resultará más fácil. **Tienden a asociar la enfermedad con algo específico que ha pasado** y que por tanto puede mejorar automáticamente siguiendo determinadas reglas.

A esta edad, manifiestan temor y ansiedad cuando la persona que habitualmente los cuida se aleja, en esas situaciones, tendremos que contar con otra persona cercana, cambiar lo menos posible sus rutinas y recordarles constantemente que siempre estarán cuidados.

- ☾ Da una explicación simple de que papá, mamá, el abuelito.....está enfermo y que los médicos le están ayudando.
- ☾ Podemos usar juguetes, dibujos o elementos creativos para enseñar al niño lo que está sucediendo en la familia.
- ☾ Déjales claro que nuestra preocupación es por la enfermedad y no por ellos, y que la familia podrá salir adelante de estos momentos difíciles.
- ☾ Mantén informadas a las personas que los cuidan sobre lo que está pasando.
- ☾ Establece un espacio diario, como la hora de ir a dormir, en el que el niño pueda hacer preguntas y compartir sus sentimientos.

Niños de seis a ocho años

Es habitual que los niños de esta edad **tengan su propia explicación acerca de la situación que estamos viviendo**: “el abuelo ya no juega conmigo porque me he portado mal y ya no me quiere”. Cuando haya algún cambio, es importante explicarles enseguida lo que está pasando para evitar sus fantasías. **Una vez que el niño se convence de su propia teoría es muy difícil corregir su percepción**; entonces tendremos que repetir la explicación en numerosas ocasiones.



- Informa al niño sobre la enfermedad con términos que pueda comprender, y ve actualizando esta información a medida que vayan pasando cosas nuevas, tratamientos, etc. Asegúrate de darle una explicación de todo aquello que el niño pueda ver y oír.
- Responde a todas las preguntas con honestidad, incluso a las más temidas.
- Estate atento a los comentarios que el niño haga, especialmente si están relacionados con su propia salud.
- Es importante que el niño siga con su tiempo y actividades de ocio y que no se sienta culpable por divertirse.
- Respetar también que el niño no quiera hablar sobre sus sentimientos; hay niños reservados a los que les resulta muy difícil y es mejor que no se sientan forzados.
- Puedes sugerirle a tu hijo que escriba, llame por teléfono, envíe dibujos, envíe mensajes, etc... al familiar enfermo cuando esté ausente.
- Explícale que el sufrimiento, la tristeza y las lágrimas de los padres son normales.

Niños de nueve a once años

Los niños de esta edad están todavía limitados por sus propias experiencias, pero ya son **capaces de ver la enfermedad como un cúmulo de síntomas**. Son capaces de entender muchas más cosas sobre la enfermedad grave y seguramente se harán muchas preguntas al respecto. Es menos probable que crean que la enfermedad se deba a algo que han hecho mal. Entienden que la recuperación depende de seguir los tratamientos y las instrucciones del médico.

Proporciona información detallada sobre el diagnóstico: nombre de la enfermedad, detalles, síntomas, tratamientos, efectos secundarios....



Explica las observaciones que te haga el niño y responde a sus preguntas con honestidad.



Asegúrale que la enfermedad no es contagiosa.



Dile que la incertidumbre es estresante para todos, y recuérdale que juntos saldréis adelante en estos momentos difíciles.



Antes de ir a visitar al enfermo, le explicaremos los cambios que se han producido desde la última vez: pérdida del pelo, goteros...



Intentaremos que siga involucrado en actividades extraescolares y deportes, y que mantenga contacto con sus amigos. Recuérdale que está bien seguir divirtiéndose.



Fomenta el interés del niño en leer y escribir sobre el cáncer y su tratamiento.








Adolescentes



A partir de los 12 años los chicos, por lo general, pueden pensar en cosas que ellos mismos no han experimentado.

Es una **etapa** muy difícil, de **contradicciones**: un día se sienten independientes y al siguiente tienen la necesidad de buscar la protección de cuando eran más pequeños. Es un desafío para los padres lograr un equilibrio entre dar suficiente independencia al adolescente para que aprenda y tenga experiencias propias del mundo que le rodea, y al mismo tiempo protegerlo de lo que aún no está preparado para experimentar. Podemos oscilar entre dos extremos igualmente desaconsejables: sobreprotegerlos de lo que está pasando, apartándolos de la situación; o cargarlos con demasiada responsabilidad.

Por su parte, ellos también pueden tratar de protegernos ocultándonos su miedo y su tristeza; por eso es importante comprobar con frecuencia si están bien.

-  Permítele, en la medida de lo posible, que opine y ayude en las decisiones que le vayan a afectar directamente.
-  Proporcióname información detallada sobre el diagnóstico, el tipo de cáncer, los síntomas, posibles efectos secundarios de los medicamentos, etc...
-  Manténlo informado de todo lo que vaya pasando: de la evolución de la enfermedad y de la situación familiar. Responde a todas las preguntas con honestidad.
-  Intentaremos introducir el aspecto espiritual según las creencias de nuestra familia.
-  Les aseguraremos que somos conscientes de lo importante que es para ellos divertirse y pasar tiempo con sus amigos; es primordial no culpabilizarlos por ello.
-  No podemos esperar que se hagan cargo de su propio cuidado por completo. Necesitaremos la ayuda de familiares o amigos de la familia para que nos ayuden a seguir cuidándolos.
-  Los adolescentes suelen vivir sus sentimientos de una forma abrumadora y confusa; déjales claro que pueden hacer preguntas y expresar sus sentimientos aunque ellos crean que nos pueden molestar.

*Sólo podemos aspirar a dejar dos
legados duraderos a nuestros hijos:
uno, raíces; y el otro, alas*
William H. Carter

.....

El cáncer explicado
a los niños

4



Igual que una casa está hecha de ladrillo, nuestro cuerpo está formado por células. Estas células crecen, se dividen y se colocan de forma ordenada para que todo funcione bien. Pero a veces algunas de ellas se descontrolan y empiezan a crecer de forma muy rápida y desordenada. Entonces dejan de funcionar bien y forman bultos; estos bultos se llaman tumores. Los tumores pueden ser **benignos** o **malignos**. Si son benignos, no suponen ningún peligro para nuestro cuerpo. Pero cuando estas células empiezan a funcionar mal y hacen que también funcionen mal las que hay alrededor, entonces el tumor es maligno y nuestro cuerpo está en peligro. Es el **cáncer**.

A pesar de que cada día sabemos más cosas sobre el cáncer, aún nos falta mucho por saber. Por ejemplo, todavía no sabemos perfectamente qué causas lo provocan.

Pero sí se sabe que **no es contagioso**. No se puede contagiar como un resfriado o una gripe. No te asustes. Puedes jugar, comer, abrazar a cualquier persona sin ningún riesgo.

Los médicos que suelen atender a un enfermo con cáncer son: en primer lugar el **medico de familia**. Es el que está en el Centro de Salud, al primero que vamos cuando nos ponemos enfermos y el que nos manda a otros médicos cuando hace falta. El **oncólogo** es el especialista en el tratamiento del cáncer y el **cirujano**, que es el que hace las operaciones.



Otras palabras importantes

.....Oncología

Es la especialidad de la medicina que estudia el cáncer y su tratamiento.

..... Biopsia

Es una prueba que consiste en extraer un trozo pequeñito de la zona enferma para que el médico pueda verlo por el microscopio, así pueden saber si esa persona tiene cáncer y de qué tipo es.

..... TAC o escáner

Es parecido a una radiografía, pero en vez de hacer una sola "foto" del interior del cuerpo, se hacen muchas; de manera que todo se ve mucho mejor. Lo hacen los médicos para saber la evolución del tumor. Esta prueba no duele nada.

..... Metástasis

Es cuando el cáncer se extiende a otra parte del cuerpo distinta de donde apareció por primera vez.

..... Cirugía

Es una operación que se hace para quitar el tumor, o una parte de él.

..... Protocolo

Es el plan detallado de los tratamientos que los oncólogos deben seguir para tratar a los pacientes con cáncer.



.....•Efectos secundarios.....

Problemas que pueden surgir a raíz de los tratamientos que se dan para el cáncer. Puede que dos personas con el mismo tipo de cáncer, o con el mismo tratamiento, no tengan los mismos efectos secundarios. Los más frecuentes son: cansancio, ganas de vomitar, poco apetito, caída del pelo....

.....• Quimioterapia o "quimio".....

La quimioterapia o quimio es una mezcla de medicinas que destruye las células cancerosas. Lo más frecuente es que se ponga a través de una inyección. A veces es una inyección que contiene mucho líquido; entonces hay que ponerla poco a poco en un **gotero** (a veces los mayores también llaman así a la quimio). A veces se tardan varias horas en que toda la medicina pase al cuerpo, por lo que el enfermo tiene que permanecer en el hospital, sentado en un sillón cómodo, esperando hasta que este proceso acabe. Esto se suele hacer en una zona del hospital que se llama **Hospital de Día**. La quimio también se puede tomar en forma de jarabe o pastillas. El oncólogo sabe la que es mejor para cada enfermo. Para que la quimio mate las células cancerígenas tiene que ser muy fuerte, y por eso a veces mata también muchas células buenas. Así que tiene muchos efectos secundarios. Los más frecuentes son: náuseas y vómitos, cansancio y caída del pelo.

.....• Radioterapia o "radio".....

Es una técnica que utiliza unos rayos que no se ven. Estos rayos penetran en el cuerpo y destruyen las células que no funcionan bien, impidiendo que crezcan y se reproduzcan. La radioterapia utiliza rayos muy parecidos a los que se usan para hacer las radiografías, pero más fuertes. Este tratamiento se suele dar tumbado en una camilla y el enfermo no nota los rayos; no suele doler. Los efectos secundarios de la radioterapia por lo general suelen ser en la parte del cuerpo que recibió la radiación, a veces la piel se pone roja, se cae el pelo si la radiación es en la cabeza, dan náuseas si es en el estómago... También suele dar cansancio.

.....•Cansancio.....

Es muy frecuente que los enfermos de cáncer se sientan muy cansados, sobre todo cuando están siguiendo algún tratamiento, como la quimioterapia o la radioterapia. Este cansancio a veces no se alivia aunque descansen mucho, incluso a veces sigue cuando el tratamiento ya ha acabado.

.....•Remisión.....

Se llama así cuando el cáncer está bajo control como resultado de los tratamientos. Puede ser **parcial o completa**. Cuando es completa quiere decir que el cáncer ya no aparece en las pruebas. No es lo mismo que curación, aunque se parece.

.....•Recaída o Recidiva.....

Es cuando después de los tratamientos y de una remisión las células cancerosas y los síntomas del cáncer aparecen de nuevo.

.....•Cuidados paliativos.....

A veces, cuando un enfermo tiene cáncer, además de los oncólogos lo tratan también los médicos de cuidados paliativos. Cuando el cáncer da muchos problemas, ellos se encargan de ayudar a los enfermos a sentirse mejor. Tratan los efectos secundarios de los tratamientos, y los síntomas del cáncer, como la falta de apetito, los vómitos, el dolor... Puede pasar, que si el enfermo está muy débil y cansado y no puede ir a la consulta del hospital, los médicos de cuidados paliativos vayan a su casa.





Todas las personas mayores fueron al principio niños, aunque pocas de ellas lo recuerdan.
Antoine de Saint-Exupéry

.....

5

Dos preguntas difíciles

Casi con toda seguridad, en algún momento van a hacernos alguna de estas dos preguntas. Lo más probable es que nos pregunten las dos, y puede que a la vez.

“¿Se va a curar?”

La tentación de responderles automáticamente que sí es muy fuerte, pero en la mayoría de los casos esto no es verdad. Muchos tipos de cáncer actualmente están considerados como una enfermedad crónica, y no siempre es mortal. **Algunas personas pueden vivir con cáncer muchos años, y estamos luchando para que el enfermo se mejore.** Eso es lo que tenemos que transmitirle a nuestro hijo.

Si el enfermo se encuentra en un periodo de remisión podemos decirle al niño que en este momento el cáncer se ha ido y esperamos que nunca vuelva. Pero puede volver. Si esto pasa, lo trataremos de nuevo e intentaremos superarlo otra vez.

Lo mejor es centrarnos en lo que se está pasando en el presente y asegurarle que le iremos informando a medida que las cosas que vayan cambiando.



“¿Se va a morir...?”

Lo que digamos a nuestro hijo va a depender de lo que pensemos y sintamos en esos momentos. Seguramente no queremos plantearnos siquiera la posibilidad de que nuestro familiar pueda morir, pero ser sinceros con nosotros mismos primero, y con nuestro hijo después, nos ayudará a todos a afrontar mejor la situación.

Es importante dejarles claro que los **médicos están haciendo todo lo posible por que el cáncer mejore**, y esperamos que así sea. Podemos hablarles de que algunas personas mueren de cáncer, pero que esperamos que eso no pase, aunque **nadie sabe lo que sucederá en el futuro.** De cualquier manera les daremos la seguridad de que lo mantendremos informado de los cambios y que no les mentiremos.

Si la situación empeora, lo más adecuado es decirles que las cosas no están yendo como esperábamos y que los tratamientos no están funcionando muy bien, aunque se sigue intentando que el enfermo esté lo mejor posible, que esté cómodo y que no tenga dolor ni malestar.





*La mayoría de los niños oyen lo que dices
Algunos niños incluso hacen lo que dices.
Pero todos los niños hacen lo que haces.
Kathleen Casey Theisen*

.....

¿Qué hago con
mis sentimientos?

6

A nadie le gusta que sus hijos lo vean llorar, pero en algunas situaciones es inevitable, y esta seguramente sea una de ellas.



Llorar delante de los niños no es inapropiado y puede ser saludable para ellos y para nosotros, siempre y cuando no perdamos el control. Les estamos enseñando que **el llanto es la forma más natural de transmitir una situación de dolor**, en la que necesitamos ayuda y apoyo.



Hablar de tus sentimientos con naturalidad y reconocerlos delante de tu hijo, es la mejor manera de que él haga lo mismo.



Si negamos nuestros sentimientos, aún cuando nuestro hijo nos ha visto tristes e incluso llorando, le estamos enseñando que tiene que ocultarse para llorar, que uno tiene que arreglárselas solo frente al dolor. **Si les hablamos de nuestro dolor, ellos verán normal** sentirlo también **y expresarlo** cuando lo sientan.



Procura no proyectar tus miedos y ansiedades en tu hijo. Es importante que seamos conscientes de nuestros estados de ánimo y preocupaciones.





*La huida no ha llevado a nadie
a ningún sitio.
Antoine de Saint-Exupéry*

.....

7

¿Informo a
otras personas?

Si adoptamos la postura de que se entere el menor número de personas posible de lo que está pasando, estamos transmitiendo a nuestro hijo que el cáncer es algo oscuro, vergonzoso y muy, muy grave de lo que no se puede hablar. Es muy difícil intentar normalizar la situación de la familia y la vida del niño si no normalizamos también el entorno social.



Es conveniente que **informes a las personas que más contacto tienen con el niño**, sobre todo a su tutor. De esta forma en el colegio podrán estar atentos a cualquier cambio que se dé en él y nos tendrán informados de cómo se encuentra. También podemos informar a los responsables de las actividades extraescolares a las que asista habitualmente, y ellos también nos informarán si notan algún cambio en el niño.





*Los peores embusteros son
nuestros propios temores.*
Rudyard Kipling

.....













8

¿Cómo sé si necesita
ayuda de profesionales?

Normalmente los niños, y sobre todo los más pequeños, no son capaces de hablar de sus sentimientos, tendremos que estar atentos a su comportamiento. **Lo más habitual es que sientan enfado y rabia, o que se retraigan.** Habrá niños que peleen, se irriten con facilidad y se quejen continuamente; otros permanecerán apáticos y más pasivos de lo normal en ellos. Lo más importante es **observar si el cambio de comportamiento es muy notable y cuánto tiempo dura.**



Observa si tu hijo:

-  Está triste la mayor parte del tiempo.
-  Nunca está tranquilo.
-  Está muy irritable.
-  Se enfada por cualquier cosa mucha facilidad y rapidez.
-  Ha bajado su rendimiento escolar.
-  Está aislado, muestra poco interés en las actividades que hacía habitualmente y no quiere estar con sus amigos.
-  Se comporta de forma diferente a la normal en él.
-  Tiene menos apetito.
-  Tiene menos energía que normalmente.
-  Le cuesta concentrarse, está despistado.
-  Llora mucho.
-  Tiene problemas para dormir.

➔ Si un niño muestra **dos o más de estos síntomas durante varias semanas** seguramente necesite algún tipo de apoyo. Podemos comentarlo con el equipo de orientación de su centro escolar o con su pediatra. ➔



*Tendré que soportar dos o tres orugas si
quiero conocer la mariposa.
Antoine de Saint-Exupéry*

.....

9

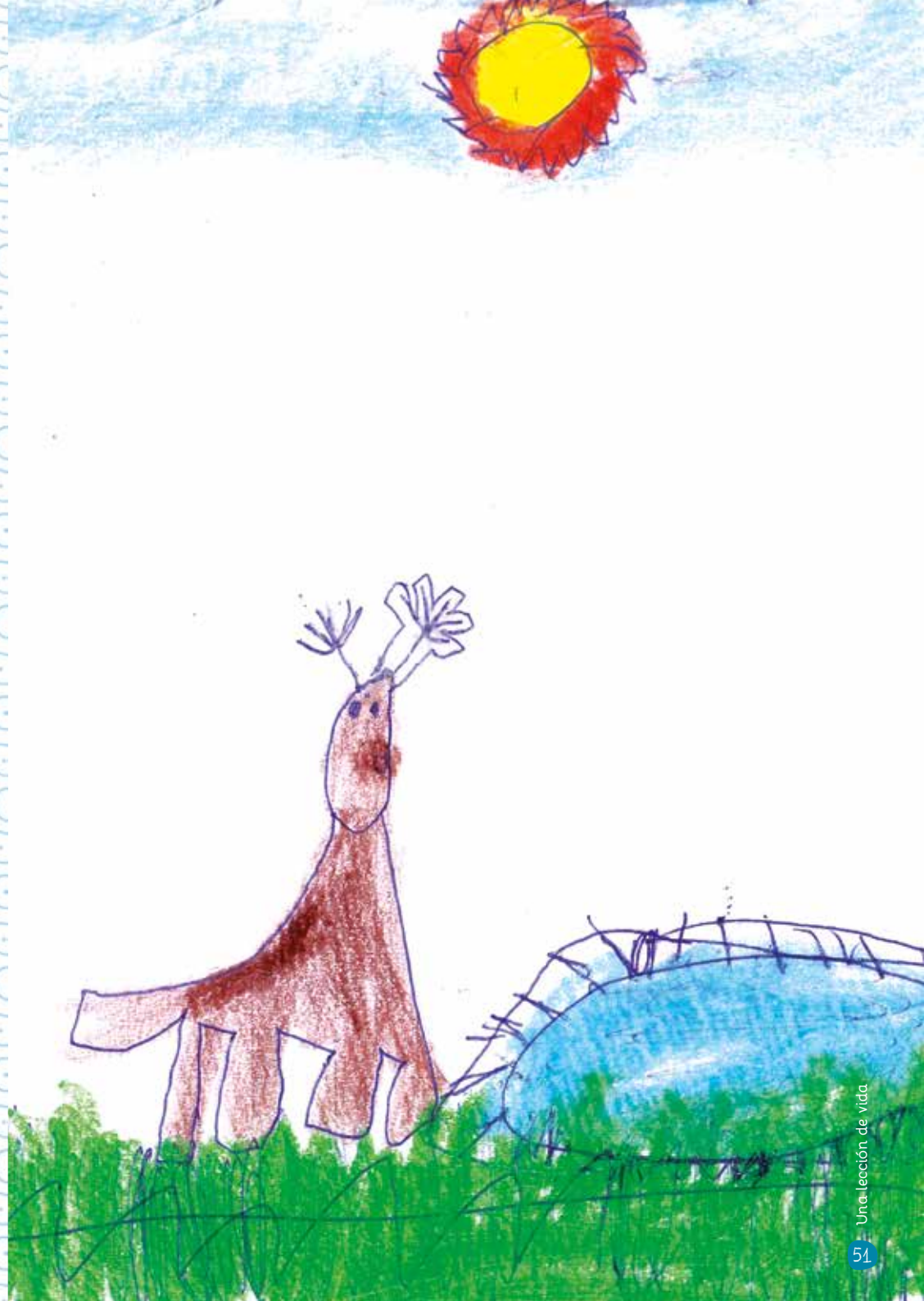
Una lección de vida

No podemos protegerlos de sentimientos como el dolor, la tristeza, la rabia pero sí podemos acompañarlos, enseñarles a convivir con ellos, a aceptarlos, y a superarlos.

La enfermedad y la muerte forman parte de la vida, y nuestros hijos tendrán que aprender a convivir con ellas. Es nuestro deber como padres ayudarles a desarrollar la capacidad que todos tenemos de adaptación frente a la adversidad.

Podemos hacer que esta situación tan dura sea una lección de vida, una oportunidad para enseñar a nuestros hijos a cuidar, a amar, a expresar sentimientos y a respetar los de los demás, a dar y recibir apoyo, a aceptar la frustración y la impotencia.

No olvides nunca que
**querer a un niño significa querer lo mejor
para él a largo plazo.**





Bibliografía gratuita que también puede ayudarte:

- **"La mejor medicina". Rosa Zeda.** Edición AECC
Cuento dirigido a niños entre los 6 y los 9 años que tienen un amigo o compañero de clase con cáncer.
Se puede descargar en: www.aecc.es/Comunicacion/publicaciones
En esta página también encontrareis otras publicaciones sobre el cáncer que os pueden ser útiles.
- **"¿Qué te ocurre..., mamá?" Sonia Fuentes.** Edición de FECMA, Federación Española de Cáncer de Mama.
Cuento para niños entre los 4 y los 9 años que habla sobre el cáncer de mama y su tratamiento.
Se puede descargar en:
www.seom.org/es/informacion-sobre-el-cancer/publicaciones/
- **"Nos lo dijo Pepe". Katrine Leverage.** Edición K'Noë
Cuento para niños entre los 6 y los 9 años que explica el proceso de la quimioterapia de una mamá que tiene cáncer de mama.
Se puede descargar en la misma página que el anterior.
- **"Mi hijo tiene cancer ¿que hago?" Juan Carlos Ávila con la colaboración de Rosana Gómez Cadínanos.** Edición de FARO, Asociación Riojana de familiares y amigos de niños con cáncer.
Guía para padres que tiene un hijo con cancer.
Se puede descargar en: www.menoresconcancer.org
- **"Explícame qué ha pasado" Loreto Cid Egea.** Edición de la Fundación Mario Losantos del Campo (FMLC) y Parcesa Parques de la Paz, S.A.
Guía para adultos sobre el duelo infantil y sobre la mejor forma de explicar a los niños qué es la muerte.
Se puede descargar en: www.fundacionmlc.org en la sección de publicaciones.

