

Cuando hay niños en la familia

En esta situación, es completamente comprensible que quieras proteger a tus seres queridos, especialmente a los niños. Pero ocultándoles la enfermedad o evitando hablar de ella no vas a lograr protegerles, y lo único que puedes conseguir es que se sientan peor.

Cómo afronten nuestros hijos y nietos la enfermedad va a depender en gran medida de cómo nosotros, y los que nos rodean, afrontemos la misma. Los niños aprenden a través del comportamiento de los demás, especialmente de sus padres. Por eso, es tan importante tu actitud ante la enfermedad, cómo vives y afrontas esta situación, y la comunicación con tus hijos.

Cuando hables con ellos de tu enfermedad y de cómo te sientes es importante que tengas en cuenta su edad. Tú mismo sabes que no es lo igual hablar con un niño de cuatro años que con un adolescente. También sabes que cada niño es diferente, incluso tus hijos tendrán necesidades diferentes.

Lo que sí es cierto es que con independencia de su edad, tus hijos necesitan saber qué te está pasando, dónde estás cuando no estás en casa y, aunque ahora no les puedas dedicar tanto tiempo, necesitan saber que les quieres. Cuando ellos tienen esta información, disminuyen sus miedos y preocupaciones, y se sienten más tranquilos ante la nueva situación.

Seguir adelante no es fácil, pero la vida familiar debe continuar. En general, tu vida irá normalizándose poco a poco y aprenderéis a convivir con visitas frecuentes al hospital, con las actividades diarias, los ratos de diversión y ocio y con la idea de vivir cada día con plenitud.

¿Por qué es importante que sepan lo que te pasa?

Es posible que pienses que si cuentas a tus hijos lo que te pasa, ellos se van a preocupar mucho. Es normal que quieras lo mejor para ellos, pero ocultarles esta información no es lo más adecuado.

Tu enfermedad es un secreto muy difícil de mantener. Es prácticamente imposible evitar que tus hijos sepan que estás enfermo, ya que habrá muchas cosas a su alrededor que se lo dirán: ingreso hospitalario, preocupación y tristeza en vuestras caras, ausencia del trabajo o baja laboral, conversaciones a escondidas... Los niños observan tu preocupación, la de tu pareja, familiares..., y si no les contáis nada buscarán posibles explicaciones, sintiendo en ocasiones más miedo y ansiedad.

En este sentido, si a los niños no se les da una explicación sincera de la situación, llegarán a sus propias conclusiones (que probablemente serán incorrectas y a veces incluso más dolorosas). Ellos pueden imaginar o pensar que la situación es más grave de la que realmente es y que, por esta razón, no se les cuenta nada.

Por otra parte, no puedes olvidar el entorno ni poner una burbuja a su alrededor. Puede que algún amigo, vecino o familiar comente con naturalidad esta situación delante de ellos, que les pregunten,... Si esto ocurre, podrían sentirse desplazados o pensar que no tenéis la suficiente confianza en ellos como para hablar de temas importantes.

Generalmente, los niños que tienen información veraz en pequeñas dosis sobre la enfermedad de su padre o de su madre desde el principio, tienen menos ansiedad que los niños cuyos padres tienden a evitar hablar de ella.

No puedes proteger a tus hijos y/o nietos de todas las dificultades de la vida, pero sí puedes ayudarles mucho enseñándoles a manejar estos desafíos.

¿Cómo hablar con tus hijos y nietos sobre el cáncer?

Probablemente estés preocupado y tengas dudas por lo que les vas a decir y cómo lo van a afrontar. Es difícil decir a los demás lo que te pasa, y mucho más a tus hijos o nietos. Es normal querer protegerles del sufrimiento y del dolor, pero eso no debe llevarte a pensar: “es muy pequeño, no va a entender lo que le diga, así que mejor no le cuento nada”. Sabes que no puedes ocultarles todo y que ellos quieren y necesitan saber qué te está pasando.

Hoy en día, hay un acuerdo general entre los profesionales sobre la necesidad de informar a los niños. Cuando hables con ellos, debes ofrecerles una información sencilla, pero veraz; una información que ellos puedan comprender. Lo mejor es contarles la situación poco a poco, en función de su edad y su nivel de comprensión. Trata de darles la oportunidad de preguntar y obtener respuestas a sus preguntas.

Si lo consideras adecuado, puedes solicitar orientación a los psicólogos de la aecc que podrán ayudarte a saber qué información puedes dar a tus hijos, cómo hacerlo, etc. Puedes contactar con nosotros pidiendo cita en la [sede de tu provincia](#), llamando a Infocáncer (900 100 036) o a través de nuestro [consultorio online](#).

Para ayudarte en esta situación, te ofrecemos algunas pautas:

- ¿Cuándo se lo digo?

Aunque tú eres el que mejor conoces a tu hijo o nieto, debes saber que desde el primer momento, el niño es consciente de que “pasa algo raro”, aunque no sepa el qué. Es conveniente informarle pronto. Cuanto más tiempo pase, más espacio queda para que el niño se imagine cosas que pueden ser peores que la realidad, por muy dura que ésta sea. Probablemente no sea suficiente con informar al niño al principio. Trata de transmitirle tu disponibilidad para hablar en cualquier momento si él siente la necesidad de hablar o preguntar.

- ¿Quién se lo dice?

Lo más adecuado es que seas tú mismo, pero si no te sientes capaz o estás muy angustiado, tu pareja puede ayudarte. Es importante para tus hijos que ambos permanezcáis juntos en este momento.

- ¿Cómo se lo digo?

Antes de hablar con el niño, debes prepararte y pensar qué le vas a decir y cómo vas a responder a sus preguntas. Esto no significa que tengas que tener respuestas a todo. Si no sabes cómo responder a una pregunta, no pasa nada por que le digas que en este momento no sabes la respuesta pero que lo vas a averiguar.

- No le mientas ni finjas que no está pasando nada. Puedes hacer que el niño pierda la confianza en ti.
- Mantén contacto físico y visual con el niño mientras hables con él. Siéntate junto a él, cógele la mano, acércate...
- Utiliza un lenguaje sencillo y claro, teniendo en cuenta su edad y su madurez.
- Permítele cualquier expresión afectiva: tristeza, rabia o miedo, y dile que son sentimientos normales. Ofrécele tu apoyo y ayuda en todo momento.
- Trata de conocer y eliminar si existen posibles sentimientos de culpa y aclarar malos entendidos. Por ejemplo, puede que el niño piense que tu enfermedad es un castigo por haberse portado mal, que tienes que ir al hospital porque es un desobediente...

- ¿Qué le puedo decir?

Lo que le vayas a decir va a depender, en gran parte, de lo que el niño pueda comprender. Los niños más mayores (a partir de los ocho años aproximadamente) necesitarán más información que los pequeños. Sin embargo, todos, pequeños y mayores, necesitarán una información mínima que es: el nombre de la enfermedad (cáncer), la parte del cuerpo en la que está, el tratamiento que nos van a dar y cómo va a afectar la enfermedad a la familia.

Hasta los dos años, el niño no comprende lo que es el cáncer. Ofrécele explicaciones simples y concretas, por ejemplo “mamá está malita”. Debes saber que lo que a él más le va a preocupar es separarse de ti. Por eso, trata de permanecer junto a él y cuando sea posible, regálale algún objeto o juguete que le dé seguridad mientras tú no estás.

Sus juegos te dirán mucho más que sus palabras. Observa sus juegos y verás cómo la enfermedad se integra en su vida con total normalidad.

Entre los dos y los seis años, los niños comprenden lo que es estar enfermo, aunque creen que está causado por factores externos (virus) o por una acción concreta (p.ej. “me he portado mal”).

- El niño tiene capacidad para interpretar los mensajes no verbales de su entorno que le sugieren que “algo malo está ocurriendo”.
- Explícale tu enfermedad de forma sencilla. Puedes emplear los términos “células buenas” y “células malas” para explicar el cáncer. Las “células malas” han dejado de hacer su trabajo y después de un tiempo se convierten en un tumor que es necesario eliminar.
- Explícale que el tratamiento y en ocasiones los ingresos hospitalarios, serán necesarios para luchar contra la enfermedad y que en ningún caso son consecuencia de su comportamiento o sus pensamientos.
- Pregunta al niño sobre lo que piensa o siente.

Entre los siete y los doce años, el niño tiene un mayor conocimiento del cuerpo humano, y aunque sigue pensando que la enfermedad está causada por gérmenes y otras fuerzas externas, también sabe que existen causas internas.

- La explicación sobre la enfermedad y los tratamientos debe ser más detallada, pero es conveniente relacionarla con situaciones que le sean familiares. Por ejemplo, puedes contarle que el cáncer es como un equipo de fútbol compuesto por jugadores (células) que no funcionan adecuadamente porque no tienen un entrenador que les dirija. La quimioterapia será el entrenador que empieza a dar las órdenes y colocará cada célula en su sitio para que éstas jueguen correctamente.
- Anímale a expresar sus pensamientos, sus miedos y preocupaciones.

A partir de los doce años, el niño puede comprender la complejidad de tu enfermedad y sus tratamientos. Tu hijo pensará en la enfermedad especialmente en los síntomas que él observa y en las limitaciones que él puede experimentar en su vida cotidiana.

- Pasará por los periodos de ambivalencia normales y relacionados con su edad. Querrá que le trates como un adulto, aunque en ocasiones puede necesitar apoyo, cariño y seguridad como si fuera un niño. Trata de acercarte a él y conocer sus necesidades de afecto y atención.
- Permanece cercano a él y disponible para hablar cuando lo desee, pero no le agobies si no desea hacerlo.
- Apóyale para que se sienta seguro expresando sus sentimientos y hazlo tú también. Comparte tus sentimientos con él. Esto facilitará la comunicación familiar y que en algún momento, pueda sincerarse contigo.
- Permítele, si lo desea, acudir contigo al médico o a alguna revisión.
- Ofrécele los folletos que tú mismo estás leyendo por si desean tener más información sobre tu enfermedad.

Ante la hospitalización...

Es probable que haya momentos en los que necesites pasar algunos días en el hospital. Esta situación puede suponer muchos cambios de golpe para ti y por supuesto, también para tus hijos.

Tu ingreso puede provocar que el niño se sienta solo, inseguro y temeroso, sobre todo al principio por el desconocimiento de lo que va a pasar, de si vas a volver, de con quién se va a quedar, de si podrá visitarte... Por eso, es muy importante preparar a tus hijos ante esta nueva situación.

¿Cómo puedes ayudar a tu hijo ante los ingresos hospitalarios?

- Es conveniente **explicar al niño lo que va a pasar** cuando estés hospitalizado. Tendrás que decirle qué día vas a ingresar en el hospital (si dispones de esta información), con quién se va a quedar, qué va a hacer cuándo no estés, si va a seguir yendo a su colegio...
- Trata de evitar cambiarle de hogar. Es preferible que permanezca en casa, rodeado de sus juguetes y de todo aquello que le da seguridad. Si no es posible, al menos trata de que no cambien sus rutinas diarias (hora de comer, aseo, colegio y sueño).
- Hazles saber que papá, mamá o algún otro adulto de confianza se encargará de ellos. Pero eso sí, trata de limitar el número de personas que se harán cargo de tus hijos.
- Es **muy importante que trates de permanecer tranquilo** (a pesar de la preocupación). Esto dará seguridad y confianza a tu hijo.
- **No mientas a tu hijo** cuando sepas que es necesaria la hospitalización. No le digas que te vas de viaje, ni que te vas a trabajar,... Sólo conseguirás que se sienta engañado y desconfíe de ti.
- **No hagas promesas** al niño que no estés seguro de poder cumplir. Por ejemplo, no le digas que mañana te van a dar el alta si no lo sabes con seguridad.
- **Es positivo que tu hijo mantenga contacto contigo**, ya sea por teléfono, con notas o dibujos que le puedas hacer desde el hospital. Esto le ayudará a estar más animado al ver que piensas en él y facilita la vuelta a casa.
- **Si es posible**, y tu estado físico y emocional es adecuado, **permítele visitarte** alguna vez en el hospital. Esto le ayudará a entender dónde estás cuando no estás en casa, y por qué no estás con él.
- Al volver a casa, **refuerza todo lo que tu hijo ha hecho bien** mientras no estabas. Abrázale, muestra satisfacción por lo bien que se comporta cuando no estás y, sobre todo, hazle sentir importante diciéndole lo orgulloso que estás de él.

¿Cómo les va a afectar la enfermedad?

Cada niño es diferente. Incluso los hermanos entre sí hijos son diferentes. Por eso, diferentes serán sus formas de reaccionar ante nuestra enfermedad.

Algunos niños se muestran muy preocupados ante la enfermedad de su padre/madre, mientras que otros pueden reaccionar como si no pasara nada. Las reacciones de nuestros hijos dependerá de muchas cosas no sólo de lo que les contamos, también de su edad, de su personalidad, de su experiencia previa con la enfermedad (información previa) y de nuestra actitud y comportamiento ante ella.

Esto no significa que debamos ocultar nuestros sentimientos o emociones delante de ellos. No pasa nada si los niños nos ven preocupados o llorando en alguna ocasión. Puedes explicarles que el cáncer es una enfermedad seria, que asusta y que es una situación difícil, pero que poco a poco encontrarás la forma de afrontar mejor la enfermedad.

Algunos niños pueden sentirse culpables ya que se ven a sí mismos como el centro de todo. Por eso, **es importante hablar de ello con ellos, y que sepan que nada de lo que hayan hecho es la causa de tu enfermedad.**

Tu actitud ante la enfermedad y cómo la afrontes va a influir en gran medida en cómo tus hijos aborden la misma.

La vida continúa... su vida continúa

A pesar de tu enfermedad, de la interrupción que el diagnóstico y los tratamientos pueden suponer en tu vida, comprobarás que **el mundo sigue y necesita seguir moviéndose**. Tus hijos y/o nietos tienen que mantener el ritmo de su vida diaria y, aunque a veces sea difícil, **la vida familiar debe continuar**.

- Trata de “normalizar” la vida familiar en la medida de lo posible, adaptando las actividades familiares a las limitaciones impuestas por la enfermedad. Prioriza lo que realmente es importante. Te ayudará a recordar que pase lo que pase, la vida continúa.
- Es importante que establezcas ciertas normas que se asemejen lo más posible a la rutina anterior.
- Lo ideal es que le niño continúe con su actividad habitual o que ésta se interrumpa lo menos posible. Solicita apoyo si necesitas ayuda para acompañar al niño a alguna actividad.
- Habla con el tutor para informarle de la situación familiar lo antes posible. Los profesores de tus hijos pueden ayudarte mucho en su atención y cuidado.

- Facilita el contacto y la participación continuada del niño con sus amigos y compañeros.
- Pide ayuda a tus hijos. Dale alguna responsabilidad, pero adecuada a su edad y madurez. Ellos quieren ser útiles en estos momentos y ayudarte en alguna pequeña tarea puede ser una forma de sentir que pueden hacer algo por ti y demostrarte que te quieren.
- Cuando te encuentres con energía suficiente, busca un tiempo especial para estar con ellos. Haz planes para estar un rato a solas y haced cosas que a los dos os guste hacer juntos.

Los cambios físicos... ¿cómo les afectan?

Como previamente hemos comentado, los niños tienen que ser partícipes de lo que está pasando. En este sentido, es importante que estén informados de los posibles efectos secundarios de los tratamientos que vas a recibir (cirugía de la mama, cicatriz, caída del cabello, cambios de peso, etc.).

Es conveniente que puedas prepararles ante los cambios físicos que vas a experimentar. Habla con tu médico sobre ello y después habla con tus hijos.

Puede ocurrir que los niños, por su curiosidad innata quieran ver o tocar la cicatriz, tocar tu cabeza sin cabello,... y que hagan muchas preguntas. Tienes que intentar satisfacer su curiosidad en la medida de lo posible para, de esta manera, ayudarlos a enfrentarse mejor a la enfermedad.

Tu respuesta ante la enfermedad y su naturalidad serán las mejores herramientas para afrontar este momento.

Si me pregunta... ¿te vas a morir?...

Si tus hijos o nietos te hacen esta pregunta, es muy probable que reacciones con preocupación y tristeza. Es una pregunta difícil de responder y es posible que no sepas qué contestarles. Pero también es cierto que los niños, especialmente los más pequeños, pueden hacer esta pregunta con total naturalidad y tanto tú como tu pareja debéis estar preparados.

Es muy importante que trates de saber por qué te hacen esta pregunta. Pregúntales que por qué te lo preguntan. Su respuesta te permitirá saber qué es lo que les preocupa y te facilitará poder tranquilizarles.

De nuevo, su edad y su madurez, y también el momento en el que te lo pregunte (la inminencia o no de la muerte), serán los aspectos más importantes a tener en cuenta antes de responder. Tus hijos deben saber que el cáncer es una enfermedad crónica, pero no terminal. Es muy

importante que les digas que hay más de 100 tipos de cáncer, que hay tratamientos ante esta enfermedad, que cada persona responde de forma diferente al tratamiento (y por eso no se puede comparar), que muchas personas están trabajando para descubrir nuevos tratamientos contra el cáncer (investigación) y finalmente que cada vez más, las personas viven con esta enfermedad en vez de morir por ella.

Te vamos a ofrecer algunas posibles respuestas que pueden ayudarte a hablar con tus hijos de este tema:

- “A veces, algunas personas mueren por esta enfermedad. Yo espero que esto no me suceda a mí porque los médicos me han dicho que vamos a empezar los tratamientos lo antes posible y el tipo de cáncer que tengo responde bien ante ellos.”
- “Me acaban de decir que tengo cáncer y ahora lo que tenemos que hacer es confiar en los médicos y hacer lo que nos digan para que pueda curarme.”
- “Los médicos me han dicho que las expectativas de curación son muy buenas. Voy a confiar en esto y espero que tú también. Si en algún momento, me comentan otra cosa te lo diré.”
- “El cáncer es una enfermedad grave. Pero voy a hacer todo lo posible, junto con los médicos que van a ayudarme a tratar la enfermedad, para estar bien. Te diré todo lo que sepa sobre lo que está ocurriendo y si estás preocupado, no dudes en contármelo. Yo también hablaré contigo si en algún momento la situación cambia.”

Una de las cosas más importantes que tus hijos necesitarán saber es que les vais a dar siempre una información sencilla pero veraz y que vais a estar disponibles para hablar con ellos si hay novedades.

¿Cuándo debo buscar ayuda para mis hijos?

Puede ocurrir que te cueste reconocer cuánto tu hijo tiene un problema emocional o de conducta. Pero en caso de duda o preocupación solicita apoyo o habla con personas significativas de tu entorno y que conocen bien al niño (profesor, otros miembros de la familia,...). Ésta puede ser la mejor forma de darse cuenta de si el niño y tú podéis beneficiaros de un tratamiento o apoyo psicológico para afrontar mejor este proceso.

No dudes en solicitar apoyo profesional si observas:

En niños pequeños

- Preocupación o ansiedad excesiva que puede manifestarse en dificultades para acostarse, para dormir o participar en actividades propias de un niño de su edad.
- Apatía o desgana para jugar o realizar actividades que antes le gustaban.
- Pesadillas persistentes.

- Desobediencia y conducta provocativa hacia las figuras de autoridad.
- Rabietas frecuentes o irritabilidad constante.
- Cambios importantes en el rendimiento académico.

En preadolescentes y adolescentes

- Estado depresivo manifestado por una actitud persistentemente negativa, con frecuencia acompañado de falta de apetito, dificultad para dormir, tristeza e ideas relacionadas con la muerte.
- Arranques de ira o malhumor frecuentes.
- Cambios importantes en el rendimiento académico, faltas en clase (“hace novillos”), indiferencia respecto al instituto y a aficiones anteriores...
- Evitación de la relación con sus compañeros de siempre, amigos, etc. Aislamiento social o nuevas relaciones conflictivas.
- Uso de alcohol o drogas.

Si lo consideras adecuado puedes ponerte en contacto con nosotros. En la aecc ponemos a tu disposición un [servicio de atención psicológica](#) gratuito en el que psicólogos especialistas valorarán tu situación y plantearán la atención que mejor se ajuste a tu caso.