Niños y cáncer: afrontamiento y desarrollo

No hay una forma “correcta” o “normal” de que un niño responda a la experiencia con el cáncer de un ser querido.

Algunos niños pueden sentirse angustiados y ansiosos, mientras que otros pueden pedir que se les deje ir a jugar. Los comportamientos y sentimientos pueden ir y venir, y las diferentes respuestas pueden ser una fuente de preocupación para los cuidadores. Es importante recordar que la edad de su hijo no solo es un factor importante a la hora de comunicarle una noticia difícil, sino también en la forma en que él responderá y afrontará esta noticia. Reconocer cómo ha respondido en momentos anteriores de estrés y cambio puede ayudarlo a prever cómo podría responder a su diagnóstico de cáncer y a su plan de tratamiento. Al prever sus respuestas y crear un entorno de comunicación abierta, le ofrece un lugar para expresar con seguridad sus sentimientos, inquietudes y preocupaciones, y para identificar las estrategias de afrontamiento pasadas y presentes para recibir más apoyo.

La información de abajo está adaptada a cada nivel de desarrollo. Es importante recordar que los niños tienen su propio estilo de afrontamiento y que también pueden mostrar respuestas de un nivel de desarrollo más alto o más bajo según sus experiencias pasadas o en diferentes momentos de su proceso con el cáncer.

Bebés (del nacimiento a los 2 años)

Aunque los bebés no pueden entender lo que está pasando desde el punto de vista médico, pueden percibir los cambios y el estrés en el mundo que los rodea. Pueden reconocer los cambios en su rutina y a sus cuidadores principales o con quienes tienen un firme apego.

- Cambios en los patrones de alimentación o de sueño.

Las reacciones de estrés más frecuentes en los bebés incluyen...

- Mayor apego a los cuidadores principales.
- Mayor irritabilidad.
- Más difícil de consolar de lo normal.

Procure mantener al bebé en su entorno habitual en la medida de lo posible y mantenga una rutina constante (comidas, sueño y juegos). Si necesita ayuda para cuidar al bebé, elija a alguien con quien él se sienta cómodo y que lo conozca bien. Ofrézcale más oportunidades de consuelo físico (abrazos, besos y caricias) y recuerde ser paciente si él está molesto; de nuevo, puede percibir el estrés y el hecho de reaccionar solo intensificará su respuesta.

Niños pequeños y en edad preescolar (de 2 a 6 años)

Los niños de esta edad pueden entender o no lo que significan el diagnóstico de cáncer y los tratamientos de sus seres queridos, pero sí entienden que *algo* está pasando.

Las reacciones de estrés más frecuentes en los niños pequeños y en edad preescolar incluyen...

- Regresión en el desarrollo, como hablar como un bebé, mojar la cama, pedir el chupete o querer dormir con usted.
- Mayor irritabilidad, rabietas o arrebatos.
- Pedir o elegir jugar y parecer desinteresado en lo que está pasando.

Intente mantener una constancia en su rutina y en sus cuidadores en la medida de lo posible. Cuando sea posible, avísele antes de que suceda un cambio para que él pueda estar preparado. Dedica tiempo al juego; los niños pequeños necesitan muchos descansos de las situaciones estresantes y el juego es su forma de entender, procesar y afrontar el mundo que los rodea. Dele la oportunidad de elegir de acuerdo con la edad de él lo mucho o poco que le gustaría participar en su experiencia con el cáncer.

Niños en edad escolar (de 6 a 12 años)

Los niños en edad escolar pueden entender mejor el diagnóstico de cáncer de su ser querido, el plan de tratamiento y los efectos que puede tener en el cuerpo. Debido a su capacidad de desarrollo para entender la causa y el efecto, es probable que necesite tranquilidad al saber que las personas con cáncer *pueden* mejorar. Al transmitir información y tranquilidad, intente evitar los absolutos (p. ej., *mejorará*), ya que no son garantías y los niños tienden a aferrarse al lenguaje absoluto.

Las reacciones de estrés más frecuentes en los niños en edad escolar incluyen...

- Dificultad para concentrarse o desmejora de las calificaciones en la escuela.
- Cambios de comportamiento, como el retraimiento de los compañeros, la falta de interés por las actividades extraescolares o la interiorización de sentimientos.
- Dolores de cabeza, dolores de estómago u otras manifestaciones físicas de estrés.

Una mayor comunicación con la escuela de su hijo es de suma importancia durante su experiencia con el cáncer. Es habitual que los niños muestren cambios en la escuela, ya que suele ser su segundo lugar seguro fuera de casa. Es posible que tenga que

rebajar sus expectativas durante los momentos de cambio o incluso pedir ayuda, como prórrogas en las tareas, más tiempo en los exámenes o la posibilidad de que su hijo llame a casa a la hora del almuerzo para ayudarlo a mantenerse concentrado durante el resto del día.

Dígale a su hijo que está bien que se divierta, porque su trabajo número uno es ser un niño. Anímelo a seguir participando en sus actividades extraescolares, ya que esto también puede darle una sensación de normalidad en momentos de incertidumbre. Es posible que su hijo también demuestre una necesidad de mayor sueño o comodidad física durante este tiempo, como en el caso de los niños más pequeños. Los niños usan mucha energía para afrontar los cambios que conlleva una experiencia con el cáncer, así que sepa que esto es normal y debería resolverse con el tiempo.

Adolescentes (de 13 a 18 años)

Los adolescentes no solo son capaces de entender un diagnóstico de cáncer y un plan de tratamiento de forma más detallada, sino que también son capaces de comprender el efecto a largo plazo que puede tener en su ser querido y en su familia. Siguen necesitando una comunicación abierta y sincera de una forma apropiada para su desarrollo. Puede ser fácil ver a los adolescentes como “pequeños adultos” debido a su mayor comprensión de la experiencia con el cáncer, pero este no es el caso. Los adolescentes no tienen las mismas experiencias vitales que los adultos para saber cómo afrontar estos cambios y factores de estrés, y a menudo necesitarán el apoyo adicional de un adulto de confianza.

Las reacciones de estrés más frecuentes en los adolescentes incluyen...

- Reacciones emocionales intensas, particularmente a asuntos que no están relacionados con la experiencia con el cáncer de su ser querido (por ejemplo, la escuela, las amistades y relaciones, y las actividades extracurriculares).

- Pueden sentir la presión de ser “más adultos”.

- Sentimientos de aislamiento por creer que son “los únicos” que pasan por esto.

- Podría parecer que no se preocupan por su ser querido debido a que se centran más en otros aspectos de su vida.

Anímelo a mantener las relaciones y la participación con sus compañeros de clase, sus pares y cualquier actividad extracurricular en la que pueda participar en la escuela o en la comunidad. Dele la oportunidad de tener privacidad y espacio para afrontar la situación, pero manténgase disponible si quiere hablar, hacer preguntas o buscar mayor comodidad física. En estos momentos, también puede demostrarle que hablar de sus sentimientos puede ser una forma positiva de afrontar los momentos difíciles, en lugar de guardarse todo.

La comunicación abierta con la escuela de su hijo a lo largo de su experiencia con el cáncer sigue siendo de suma importancia para los adolescentes también. Tranquilícelo diciéndole que sus profesores, tutores, consejeros escolares u otros adultos de confianza con los que se sienta cómodo en la escuela están ahí para apoyarlo.

Comportamientos de alerta y cuándo buscar ayuda

De nuevo, no hay una forma “correcta” o “normal” de que su hijo responda o afronte su experiencia con el cáncer. Cada niño es diferente y todas las respuestas físicas, de comportamiento y emocionales al estrés son normales a su manera. Sin embargo, hay señales de advertencia que pueden indicar que su hijo podría necesitar más apoyo para afrontar su experiencia con el cáncer.

Esto puede incluir:

- Cambios drásticos en el comportamiento que duran más de lo que usted considera normal.
- Respuestas al estrés que empiezan a afectar a su capacidad para funcionar en el día a día (por ejemplo, pesadillas, nuevas fobias, angustia o ansiedad por separación significativa).
- Adopción de comportamientos de riesgo como las drogas, el alcohol o la promiscuidad sexual.
- Cambio significativo en el peso (ya sea aumento o pérdida de peso).

Aunque muchas respuestas al estrés también pueden ser comportamientos típicos del desarrollo, es importante recordar que usted es quien mejor conoce a su hijo. Si algo le preocupa, busque ayuda inmediatamente.

Más información y recursos

Obtenga más información sobre las formas de recibir apoyo psicosocial gratis para usted y su familia a través de los **Servicios de vida infantil** en The University of Texas Southwestern Medical Center y otros **servicios de apoyo** disponibles a través del Simmons Comprehensive Cancer Center.