UT Southwestern
Harold C. Simmons
Comprehensive Cancer Center

NCI
Designated
Comprehensive
Cancer Center

Consejos para hablar con sus hijos sobre el cáncer

La noticia de un nuevo diagnóstico de cáncer puede ser devastadora. Aunque muchas preguntas y preocupaciones pueden pasar por su mente, una pregunta frecuente que nos hacen es: “¿Cómo se lo decimos a los niños?”. Aunque puede dar miedo pensar en revelar esta difícil noticia a los niños, contarles el diagnóstico de cáncer puede ayudarlos a sentirse incluidos en su experiencia, a mantener una relación de confianza con ellos y a fomentar resultados psicológicos más positivos a largo plazo.

La siguiente información puede ser útil para empezar y continuar las conversaciones con sus hijos ahora y a lo largo de su experiencia con el cáncer.

Preparación para la charla

A menudo, los pacientes encuentran útil procesar lo que quieren comunicar, cómo quieren comunicarlo y dónde quieren comunicar esta información antes de revelar un nuevo diagnóstico de cáncer a sus hijos. Algunas consideraciones importantes son lo que sus hijos pueden saber ya y la cantidad de información que *quieren* saber. No todos los niños quieren saber todos los detalles, así que puede ser útil preparar esta conversación decidiendo la información específica que quiere transmitir sobre su cáncer y su plan de tratamiento. A muchos pacientes les resulta útil practicar lo que quieren decir con antelación, de modo que no solo se sientan más cómodos diciendo las palabras, sino más preparados en el momento con sus hijos.

Cuando sea posible, ofrezca a sus hijos la posibilidad de elegir el lugar en el que desean tener la conversación. Puede ser en la mesa de la cocina o afuera en el porche. No tenga estas conversaciones antes de la escuela o en la habitación. Puede dejar a los niños con muchos pensamientos y sentimientos que podrían dar lugar a dificultades de concentración en la escuela, respuestas de comportamiento, dificultad para dormir o incluso pesadillas.

Comunicación abierta y sincera

Es importante hablar abierta y sinceramente con sus hijos sobre su nuevo diagnóstico y plan de tratamiento lo antes posible, y mantener esta comunicación durante toda su experiencia médica. Recuerde que una comunicación abierta y sincera no significa que tenga que compartir todos los detalles. Significa dar explicaciones sencillas, veraces y apropiadas para el desarrollo de su hijo que lo ayuden a afrontar todos los cambios que potencialmente presenciará ahora y en los próximos días.

Parte de las explicaciones veraces significa usar las palabras. Está bien usar la palabra “cáncer” y lo animamos a que la use. Dígale a su hijo que el cáncer es una *gran*

enfermedad, no una *pequeña enfermedad* como un resfriado o una gripe. Trate las *tres preocupaciones más frecuentes* de los niños cuando uno de sus padres tiene cáncer:

(1) ¿Yo lo causé? ¿Puedo arreglarlo?

(2) ¿Puedo contagiarme?

(3) ¿Quién va a cuidar de mí mientras mi ser querido está en tratamiento contra el cáncer?

Además de estas preocupaciones frecuentes, su hijo puede preguntar sobre la muerte. Está bien que le diga que aunque el cáncer es una enfermedad muy grave, no significa necesariamente que vaya a morir de ella. También está bien decir “no lo sé”, ya que puede haber otras preguntas a las que no necesariamente tenga respuesta o no esté seguro de cómo responder en ese momento. Si es una pregunta sobre la que puede hablar con un miembro del equipo médico, dígale a su hijo que intentará encontrar una respuesta a su pregunta. Prepárese para que también le haga las mismas preguntas una y otra vez, y en varios momentos a lo largo de su tratamiento. Así es como está procesando su situación médica y busca continuidad en las respuestas para saber que se le está diciendo la verdad. También puede deberse a que no le guste la respuesta que recibió inicialmente y al deseo de ver si la respuesta ha cambiado. Por lo tanto, la coherencia en las respuestas y la información comunicada a los niños por parte de todos los implicados es de suma importancia.

En definitiva, pequeñas cantidades de información a lo largo del tiempo pueden ayudar a un niño o adolescente a procesar las noticias difíciles de forma que sea menos probable que se sientan abrumados. Cuando no se comunica a los niños la experiencia de un ser querido con el cáncer, su imaginación puede tomar el control y crear su propia explicación de lo que está pasando. También pueden buscar información inexacta de otras personas o de Internet, y esta información suele ser más aterradora que la realidad.

No es necesario compartir toda la información correspondiente a su diagnóstico y plan de tratamiento a la vez, pero es importante mantenerlo informado sobre su estado médico actual y compartir información a lo largo de su experiencia a medida que surjan cambios. Estas actualizaciones pueden ayudar a su hijo a entender, procesar y afrontar los cambios adicionales que él está presenciando o soportando debido a su diagnóstico y plan de tratamiento. Preparar a su hijo para los cambios que están por venir (p. ej., una hospitalización, quimioterapia, radiación, citas frecuentes con el médico, cirugía, pérdida de pelo, fatiga, aumento o pérdida de peso, cambios de ánimo, etc.) puede ayudar a aumentar los sentimientos de seguridad durante los momentos imprevisibles.

Prevea sus respuestas y necesidades

Es posible que durante esta conversación con sus hijos haya una oleada de sentimientos y emociones. Ningún padre quiere decirles a sus hijos que tiene cáncer, pero sepa que está bien expresar sus emociones delante de ellos. Esto puede ayudar a sus hijos a saber que está bien tener muchos sentimientos al enterarse del diagnóstico de cáncer de un ser querido y puede abrir la puerta para que usted modele formas apropiadas de afrontamiento. Los niños miran a los que los rodean para saber cómo afrontar situaciones graves como esta. Ayúdelos a encontrar formas apropiadas de expresar sus sentimientos, ya sea la conmoción, la tristeza, la confusión, la preocupación o incluso la ira. También está bien que digan que no quieren hablar de ello en ese momento si eso es lo que sienten.

Dígales que sus necesidades serán atendidas y manténgalos informados sobre cualquier cambio que pueda haber con respecto a su rutina diaria, su entorno o sus cuidadores. Procure mantener sus rutinas lo más normal posible para que tengan una sensación de normalidad en los momentos de incertidumbre.

Tranquilice a sus hijos diciéndoles que no están solos y que los sentimientos que tienen son normales. Los niños y los adolescentes suelen creer que son los únicos que experimentan sus sentimientos y emociones únicos durante una situación estresante. Puede ser útil tener a un adulto de confianza (que no sea un familiar) disponible para que sus hijos hablen con ellos en caso de que quieran un apoyo adicional. Los hijos quieren proteger a sus padres tanto como los padres quieren proteger a sus hijos, así que tener un adulto adicional encargado de dar apoyo en el que usted y sus hijos confíen puede ser útil.

En definitiva, cada niño reaccionará de forma diferente al conocer su nuevo diagnóstico de cáncer. Deles tiempo para procesar este nuevo diagnóstico a su manera y para procesar cada conversación que surja a lo largo de su experiencia con el cáncer.

Obtenga más información sobre respuestas de afrontamiento específicas y formas de apoyo aquí: **Niños y cáncer: afrontamiento y desarrollo.**

Más información y recursos

Conozca cómo los **Servicios de apoyo** del Simmons Comprehensive Cancer Center pueden ayudarlo a usted y a sus hijos durante el tratamiento.