



[cancer.org](https://www.cancer.org) | 1.800.227.2345

Apoyo a los niños cuando un familiar tiene cáncer: cómo afrontar la recurrencia o la enfermedad progresiva

- ¿Cómo puedo ayudar a alguien más si me encuentro tan alterado(a) por el regreso del cáncer?
- ¿Cómo debo conversar con mis hijos sobre la recurrencia del cáncer y ayudarles a afrontarla?
- ¿Cuál es la mayor preocupación de un niño si la enfermedad del padre avanza?
- ¿Cómo responder a las preguntas de "por qué"?
- ¿Cómo podría la progresión de mi cáncer afectar la espiritualidad y fe religiosa de mi hijo?
- ¿Cómo reaccionan los niños a la posible muerte de uno de los padres?
- ¿Acaso no es mantener una actitud positiva importante en la lucha contra el cáncer?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo cuando tengo tan poca energía?
- ¿Cómo sabré si mi hijo necesita ayuda adicional?
- ¿Dejará esta experiencia cicatrices emocionales a mis hijos?
- ¿Cómo obtener más información?
- Referencias

¿Cómo puedo ayudar a alguien más si

me encuentro tan alterado(a) por el regreso del cáncer?

Enterarse que el cáncer ha regresado puede ser tan abrumador, que puede que sienta que no puede ayudar a nadie más cuando no puede siquiera asimilar esto por sí mismo(a). Repentinamente, su vida se ha vuelto caótica nuevamente, su futuro es incierto y luego está la cuestión de pensar en sus hijos.

Aunque usted conforma la mayor fuente de seguridad para sus hijos, nadie es perfecto, ni es su obligación serlo. Su amor constante por ellos es el factor más importante a la hora de cómo ellos manejarán la situación; por lo tanto, intente ser realista sobre lo que usted espera de sí mismo(a). Necesitará probablemente contar de nuevo con la ayuda de otras personas por algún tiempo durante la parte activa de su tratamiento. Puede que sea difícil solicitar ayuda, pero recuerde que las personas a menudo realmente quieren ayudar, y puede que sólo sea de forma temporal hasta que sienta que ha recuperado el control.

Puede que sienta tristeza y dolor a medida que se prepara para combatir el cáncer una vez más. Observa que el bienestar y normalidad de su vida se verán interrumpidos de nuevo, al menos por algún tiempo. Los pacientes a menudo describen tener la sensación de traición debido a que su propio cuerpo los ha “decepcionado”. Suelen decir: "yo hice todo lo que se supone que debería haber hecho (cirugía, quimioterapia o radiación) y, aun así ¡el cáncer regresó!". Puede que empiece a preguntarse sobre los recursos con los que cuenta. Todos estos sentimientos son normales. En algún punto, la mayoría de las personas puede consolidar todos sus recursos para volver a combatir el cáncer. Pero uno de los más grandes errores que puede cometer en este momento es esperar vencer este desafío por sí solo(a). Usted, su familia y seres queridos deben vencerlo en conjunto.

De esta manera, tómese un tiempo para asimilar sus sentimientos de aflicción, tristeza o enojo. También hable con sus familiares sobre cómo se sienten ellos. Luego recupere la compostura, y consolide sus recursos y sistemas de apoyo para comenzar a realizar las cosas que requiere hacer para vencer el desafío del cáncer una vez más. A continuación se hace mención de algunas cosas que deben considerarse conforme se prepara para hablar con sus hijos sobre lo que está aconteciendo. Si necesita más información sobre la recurrencia, lea [Recurrencia del cáncer](#)¹.

¿Cómo puedo lidiar con la sensación de que la recurrencia significa que no hay esperanza?

Hay muchas maneras distintas en las que puede ver y hablar sobre el regreso del cáncer, y que hay muchos factores que pueden afectar la forma en que todo resulta. ¿Hay probabilidad de que no sobreviva al cáncer recurrente? Sí. ¿Esto significa que no hay esperanza? No. Cuando el cáncer regresa, sus esperanzas son muy distintas a aquellas que tuvo cuando recibió su primer diagnóstico.

Hoy día, una recurrencia de cáncer no tiene que significar que no vivirá por mucho tiempo. Los avances en el tratamiento contra el cáncer y administración de sus efectos secundarios continúan progresando. Sin lugar a dudas, su situación es más seria si el cáncer ha reaparecido, pero para muchos pacientes esto significa simplemente que el tratamiento será diferente.

Por otro lado, no obstante de haber sido sometidos a tratamiento, los cánceres que regresan o empeoran tienden a ser más difíciles de tratar o controlar. Es importante para usted que hable abiertamente con su equipo de atención contra el cáncer. Su equipo de profesionales le podrá dar una buena idea de lo que puede esperar. Puede que sea el caso de que su cáncer no sea propenso a curar, pero aún hay ciertas cosas que se pueden hacer para tratarlo y controlarlo. Usted y su familia deben tener claro el objetivo de cualquier tratamiento que esté por recibir: ¿Es el objetivo del tratamiento aliviar el dolor o los síntomas? ¿Extender la supervivencia? ¿Podría curar el cáncer? Usted querrá saber las respuestas a estas preguntas a medida que evalúa sus opciones de tratamiento.

La idea de comenzar con más tratamiento para el cáncer a menudo resulta muy difícil. Puede que sienta pánico y desesperación. Si no está completamente convencido(a) sobre la idea de recibir más tratamiento, puede que quiera buscar una segunda opinión de un médico de algún otro centro de tratamiento o facultad de medicina. De nuevo, pregunte cuáles son los objetivos de cada tratamiento que discuta con el médico. Asegúrese de haber considerado todas sus alternativas y tomar todas las precauciones para recibir el mejor tratamiento disponible.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/recurrencia-del-cancer.html
2. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra

El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: February 24, 2015 Last Revised: February 24, 2015

¿Cómo debo conversar con mis hijos sobre la recurrencia del cáncer y ayudarles a afrontarla?

Ocultar el cáncer a los niños es casi imposible. Lo que un niño se imagina es a menudo mucho peor que la verdad. Algunas personas puede que decidan no decir a sus hijos que el cáncer ha regresado porque quieren protegerlos, pero esto pone a nuestros hijos en una problemática mayor en el futuro al buscar evitarles la verdad.

Los hijos que no son informados con la verdad sobre la enfermedad de un padre tienden a experimentar momentos más difíciles para sobrellevar la situación cuando se enteran de la situación. Puede que se afecte la confianza de los hijos hacia sus padres. Recuerde que un niño no necesita saber todos los detalles sobre el cáncer y su tratamiento, pero al asegurarles que pueden tener confianza en que usted les dirá lo que está pasando (sin importar de qué se trate) les ayudará a sentir más seguridad cuando haya malas noticias. Esto le quita la presión de tener que informar a sus hijos puesto que ellos ya formarán parte de esta experiencia.

Los hijos por naturaleza se preocupan más por lo que les pasa a ellos, en otras palabras, cómo el cáncer les afectará. Necesitan saber sólo lo suficiente para controlar sus propios miedos y continuar desempeñándose en la escuela, con sus compañeros y conservar la normalidad y seguridad en lo que sea posible.

Trate de averiguar lo que recuerdan de la última vez que tuvo cáncer. Puede que se sorprenda por cosas que recuerden o por descubrir cosas que no entendieron bien. Aclare cualquier percepción errónea y añada información sobre la que se les informó previamente. Explique que el cáncer ha regresado y que necesitará someterse de

nuevo a tratamiento.

Asegúrese que sus hijos comprendan los términos básicos del cáncer. Aunque sean mayores ahora, no asuma que comprenden el lenguaje relacionado al cáncer. Por ejemplo, un niño estaba bajo la creencia de que su madre no podía tener cáncer debido a que su cabello había vuelto a crecer. Esto tiene sentido debido a que sabemos que los niños a menudo piensan bajo términos concretos. Si Mamá / Papá luce sano, entonces debe significar que *está* sano.

Los niños necesitan estar preparados de tal forma que puedan saber exactamente cómo su tratamiento afectará sus vidas. Requieren saber cuáles podrían ser los efectos secundarios del tratamiento, cuáles cambios deben esperar en las rutinas familiares y cuándo podría ser que sus vidas regresen a la normalidad. Aun, es doloroso ver que las vidas de sus hijos se han alterado. Incluso estando conscientes de que el cáncer no es culpa suya, podría ser que se esté culpando a sí mismo(a). Respecto a la auto culpabilidad, quizás la mejor indicación sea como se resume a continuación: “La culpabilidad puede visitarme, ¡pero no vivirá conmigo!” Pasar el tiempo sintiéndose culpable es inútil y un derroche de energía que necesita para combatir el cáncer.

Procure que sus hijos formen parte del proceso para la resolución de problemas sobre cómo controlar los cambios por los que pasarán debido al cáncer y su tratamiento. Esto les hará sentir menos impotentes ante la situación y les hará sentir apreciados, al igual que contribuirá a hacerlos parte de la solución de cualquier problema que surja.

Las reuniones familiares semanales son una buena manera de manejar la ansiedad acumulada Las reuniones pueden ayudar a que todos sientan que sus inquietudes son importantes, y dan la oportunidad a que otros atiendan dichas inquietudes. Como el padre o adulto del grupo, es su responsabilidad mantener a todos enfocados de una manera propositiva: enfocados en solucionar los asuntos que están bajo su control.

Trate de ofrecer la oportunidad a los miembros de la familia a que compartan sus sentimientos de una forma atenta y comprensiva. Al hacerlo así, tendrá un momento en que deje de estar pensando en sí mismo(a) todo el tiempo y puede sentir que es útil en otros aspectos de su vida. La reunión familiar semanal es un momento especial para que todos hablen acerca de sus inquietudes. Si espera tener una semana tal vez difícil debido al tratamiento y los efectos secundarios, o porque tendrá que alejarse de sus hijos, puede prepararlos con antelación. Hablen sobre los planes que ha hecho para mantener las cosas en casa tan normales como sea posible y solicíteles que aporten sus ideas.

Puede que el horario de actividades familiares necesite ser modificado para dar cabida a un régimen de tratamiento más intensivo. Puede que necesite hacer otros preparativos para los niños de modo que sus rutinas puedan continuar, ya sea con otras personas ayudando hasta que usted se sienta mejor. Incluso cuando no pueda hacer ciertas cosas, podría sustituir algunas actividades que no requieren gran parte de su energía. Coordine los momentos para estar juntos y ver televisión, leer un libro, contar historias o jugar juegos de mesa, o bien, cualquier actividad en la que pueda pasar el tiempo con sus hijos. Los hijos prefieren que usted esté presente, incluso sintiendo algo de cansancio, que estar ausente del todo.

¿Qué sucede si mis hijos me preguntan si voy a morir?

Antes de hablar con sus hijos sobre la recurrencia de su enfermedad, probablemente el resultado final de todo esto es algo de que querrá hablar con su médico primero. Los integrantes de su equipo de atención contra el cáncer son quienes están más familiarizados con su situación. De acuerdo a la experiencia con usted, puede que tengan la forma de hacer algunas predicciones sobre su pronóstico de cura, o llevar el control de la enfermedad y quizás del final de la vida. Tenga en cuenta que ellos solamente pueden hacer predicciones basándose en su educación; nadie puede saber con certeza cuánto tiempo usted vivirá.

Tras hablar con su médico, hable con sus hijos al respecto (aunque ellos no le pregunten de forma directa). Sus hijos están pensando en ello, independientemente de que lo pregunten. El prospecto de muerte puede ser aterrador tanto para usted como para sus hijos. Tomar la iniciativa para hablar de este tema requiere de verdadero valor y es algo que sus hijos le apreciarán por siempre. Puede ser ideal que sea usted quien converse con sus hijos acerca de su enfermedad, pero puede que se dé cuenta que necesita una enfermera de apoyo psicosocial, un amigo de la familia de confianza, un ministro, o su cónyuge para sostener esta conversación. Quién lleva el mensaje no es tan importante como la forma en que se presenta y el contenido del mismo. Lea a continuación para las ideas de lo que debe decir. Hablar de este tema de forma directa no sólo ayudará a sus hijos, sino que también le ayudará a que usted esté preparado(a) para lo que depare el futuro.

A continuación se presentan algunas sugerencias sobre cómo puede responder a la pregunta "¿te vas a morir?" de una forma que es realista pero que no provocará que la mayoría de los niños experimente demasiada ansiedad:

"Algunas personas con cáncer se mejoran, otras no. Yo estoy haciendo mi máximo esfuerzo para recuperarme".

"No creo que esto sea lo que esté pasando ahora. Si veo que esto es algo que debamos considerar en el futuro, yo te lo diré".

"Tú sabes que el cáncer es una situación seria. Es posible que pudiera morirme, pero no me estoy muriendo ahora mismo. Entonces aprovechemos cada día y pensemos en alguna cosa buena de ese día. Eso nos ayudará a disfrutar los momentos que tenemos ahora".

"Todo depende de cómo responda a mi tratamiento. Vamos a darle una oportunidad a la quimioterapia (o radiación) para que funcione. Funcionó antes, entonces esperamos a que vuelva a funcionar de nuevo".

En sus contestaciones procure dar una respuesta a su hijo que sea balanceada. Quiere reconocer que existe la probabilidad de que pudiera morir. Pero también está la probabilidad de que podría sobrevivir, por un largo o quizás corto plazo. Los niños tienden a concentrarse más en el presente, por lo que puede que queden satisfechos con lo dicho para el aquí y el ahora. Incluso cuando tenga seguridad que la muerte será una realidad más próxima que alejada, su familia necesita que usted se mantenga vivo(a) hasta el momento de la muerte, al igual que usted. No hay forma en que las personas puedan vivir de manera normal si todo el tiempo piensan sobre la muerte. Cuando la muerte es una posibilidad que resulte desgastante, ésta debe confrontarse pero manteniéndola bajo perspectiva.

Alrededor de los ocho años de edad, los niños comienzan a comprender que la muerte es para siempre. Aproximadamente a los 13 años, son capaces de pensar en términos más abstractos sobre las cosas que no hayan experimentado por sí mismos. Cuentan con un nuevo entendimiento de que las personas son frágiles. Puede que también intenten negar que sienten temor y preocupación de modo que pueden evitar hablar sobre estos sentimientos.

Si llega a un punto en el que el tratamiento deje de ser eficaz, o si se decide solo por la atención paliativa (tratamiento que no está diseñado para buscar la cura), puede que quiera consultar nuestro documento disponible en inglés [Helping Children When a Family Member Has Cancer: Dealing With a Parent's Terminal Illness](#)¹. En él encontrará sugerencias que le servirán al hablar con los niños sobre los límites del tratamiento contra el cáncer y lo que se ha planeado para ellos. También puede saber más sobre la muerte y el morir en el documento [Cuando el final de la vida está cerca](#)².

¿Cómo pueden los niños (o cualquier persona) vivir con este tipo de incertidumbre?

No es fácil vivir con incertidumbre. El axioma de Alcohólicos Anónimos, "Puedo soportar cualquier cosa por 24 horas que no podría por toda la vida", se aplica aquí. Por lo tanto, viva un día a la vez, pero también tome tiempo para planificar el futuro. (Esto resulta especialmente importante si la muerte es probable que ocurra). Una forma de dominar la incertidumbre es buscando algo positivo en su vida cada día. Anote al menos una cosa buena o una cosa por la cual estar agradecidos cada día. Con el tiempo, puede que comience a encontrarse buscando "algo bueno" cada día para escribirlo en su diario. Intente hacer esto con sus hijos. A veces, puede que se sienta demasiado triste como para pensar en algo bueno que decir. Pero sus hijos pueden que tengan cinco cosas pequeñas que han hecho que su día fuera divertido o interesante. Los niños son increíblemente capaces de adaptarse y superar adversidades. Debido a que siempre están aprendiendo y todo resulta nuevo para ellos, puede que sus valiosas perspectivas le ayuden a apreciar cada día aún más.

Con esto no se quiere decir que no vaya a haber días difíciles en los que no hay forma de superar la ausencia de buenas noticias. Permita que usted y otros tengan la oportunidad de sentirse tristes algunas veces, y luego apóyense mutuamente para recuperar los ánimos.

Dependiendo de la edad de los niños, podría ser que los padres quieran planear maneras de distraerlos de la enfermedad. Pida ayuda a personas en su familia o a un grupo de apoyo. Puede que sea más fácil para otra persona oír las preocupaciones e inquietudes de un niño y disponer de actividades que lo distraerán momentáneamente de las tristes realidades de una enfermedad grave en uno de sus padres.

No hay nada bueno con la posibilidad de muerte de un padre, pero cada familia tiene anécdotas sobre cómo en los tiempos difíciles las cosas se tornan para bien eventualmente. Busque ejemplos de esto en la vida de la familia y compártanlos entre sí.

La investigación ha demostrado que los niños con un pariente que tiene recurrencia de cáncer aprenden a ser más sensibles de los problemas familiares de sus compañeros. Como padres queremos proteger a nuestros hijos del dolor, pero en el proceso de permitirles sentir parte de las duras realidades de la vida, los niños a menudo adquieren más madurez. También aprenden a que confíe en ellos en sobrellevar los aspectos difíciles de la vida, y no sólo los momentos felices.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/treatment/children-and-cancer/when-a-family-member-has-cancer/dealing-with-parents-terminal-illness.html

2. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/cuando-el-final-de-la-vida-esta-cerca.html
3. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: February 24, 2015 Last Revised: February 24, 2015

¿Cuál es la mayor preocupación de un niño si la enfermedad del padre avanza?

Ciertamente, los niños se preocupan sobre qué será de ellos si uno de sus padres muere. En familias de un solo padre, esta preocupación es aún mayor. Dependiendo de la edad de los niños, la pregunta más crítica pudiera ser “¿Quién cuidará de mí?”. Esta pregunta debe ser contestada independientemente de que el niño la haga, al menos para los niños en edad escolar y mayores.

Los niños saben que ellos no tendrán la capacidad de sentirse seguros y que incluso no podrían sobrevivir sin que alguien cuide de ellos, por lo que esta inquietud es básica y crítica. No obstante, responder a esta pregunta es probablemente una de las cosas más dolorosas que un padre puede hacer. Obtenga ayuda si la necesita. Un profesional de salud mental puede ayudar a los padres y a los cuidadores a lidiar con sus propios sentimientos y discutir ideas y consejos para hablar con los niños sobre este tema tan delicado.

Las familias existen en todos los "colores y sabores". Muchas personas pueden ser incluidas en las discusiones que tienen lugar sobre quién va a cuidar a su hijo o hijos si

usted muere. Los familiares no inmediatos, así como los amigos, maestros o pastores espirituales cercanos a la familia pueden ser invitados para ayudar con las decisiones, tanto para tomarlas como para hablar sobre ellas.

En un mundo ideal, todos los padres coordinarán para que sus hijos sean atendidos en caso de que algo les suceda. Incluso con padres no enfermos, los accidentes ocurren y la vida puede cambiar en un instante, y los niños pueden encontrarse en otro mundo distinto. Independientemente de la forma en que se espera que progrese su enfermedad, usted y su pareja, o usted y los miembros allegados de su familia puede que quieran sentarse y hablar del mejor plan para la situación de vida de su hijo en su ausencia. Un abogado puede conformar un testamento o documento legal que estipula sus deseos si llega a morir. También deberá explicar a sus hijos las decisiones que fueron tomadas y por qué fueron tomadas. Se debe animarles a que hagan sus preguntas y que éstas se respondan tan honesta y directamente como sea posible. Deje en claro con sus hijos que está procediendo con el mejor plan para ellos, pero que no espera que dicho plan se ponga en marcha de inmediato. Esto es un plan "por si acaso", un plan de respaldo.

Por ejemplo, Linda es una madre sin esposo con un hijo adoptado. Su hijo necesita saber que ella ya ha hablado con su hermana Sara sobre planes para él en caso de que algo le ocurra a su madre. Puede que ella mencione algo como:

"Con todo y lo triste que tu tía Sara se pondría por mi muerte, a ella le encantará tenerte como parte de su familia. Ella te quiere mucho y yo sé que tú a ella también. Hemos hablado de ello y todo está preparado, por si algo me pasa a mí".

Para las familias con ambos padres, se debe hablar sobre los cambios porque las cosas nunca volverán a ser iguales con la falta de uno de ellos. Por ejemplo, una madre cuyo esposo está recibiendo tratamiento contra el cáncer podría decir a sus tres hijos:

"Su papá está teniendo buenos resultados con el tratamiento por el momento, y esperamos que le siga yendo bien. Pero hemos hablado sobre qué pasaría si el tratamiento dejara de funcionar. Su papá tiene una póliza de seguro de vida que nos daría el dinero para ayudarnos a vivir en esta casa, pero sólo para asegurarnos de que vamos a estar bien, probablemente regresaría a tomar clases para obtener mi título de maestra como siempre lo he querido. Probablemente algún día vaya trabajar, pero no será enseguida. Su papá piensa también que esto es una buena idea. ¿Qué es lo que opinan de esto?"

Hablar con sus hijos sobre esto es importante, pero lo es incluso más crítico si su padre o madre es soltero(a). Los hijos saben que usted es quien principalmente se encarga

de su atención, y puede que no sepan qué pasará cuando usted falte. Como se comentó anteriormente, lo que un niño se imagina es a menudo mucho peor que la realidad.

Si no tiene parientes o amigos que puedan ser las alternativas lógicas para hacerse cargo de los niños, existen recursos de agencias de servicio social que pueden ayudar a designar personas posibles para tener la tutela de los niños. Este es un tema doloroso de tratar adicional al estrés de haberse enterado sobre su diagnóstico de cáncer, pero es algo que no se debe dejar de hacer. Es una forma de asegurar que sus hijos sepan que no quedarán desamparados. Si sus hijos son mayores, consúlteles respecto a quién podría estar a cargo de su supervisión, pero no postergue esto. Es importante hacer estos preparativos, informar a sus hijos sobre éstos y realizar los trámites legales que sean necesarios.

Esta es una conversación difícil de tener con su hijo, y puede que tenga que ensayar antes de que pueda llevarla a cabo sin que las emociones le impidan hablar. Cuando se sienta preparado(a), busque un momento tranquilo y sin interrupciones con su hijo. Puede abordar el tema al mencionar que sabe que los niños suelen preocuparse sobre quién se haría cargo de ellos si uno de los padres no pudiese hacerlo o muriera. Esto le permitirá al niño saber que no se impactará ni alterará si éste le hace preguntas al respecto. Puede observar la manera en que el niño responde a esto antes de que prosiga con explicar sus planes de respaldo. De nuevo, si usted no cree que pueda manejar esta charla por su cuenta, obtenga ayuda. No sienta que tiene que hacerlo todo por sí mismo.

Puede esperar que los niños con cualquier cambio tengan preguntas. Incluso pueden presentar algo de resistencia al cambio, al igual que sentimientos de tristeza, pérdida, y enojo. No es realista esperar que respalden el plan de inmediato. Pero al menos les está ofreciendo la información y la estructura para hacerles sentir seguros y a salvo en caso de que ocurra lo peor. Aunque puede que el cáncer lo cambie todo en la familia, aún contarán con alguien quien se haga cargo de ellos. Preparar un plan y hablar con los hijos sobre éste hace que ellos vean qué tan importante ellos son para usted, Y eso es un gran mensaje que los niños deben asimilar. Felicítese a usted mismo(a) cuando logre completar esta labor.

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: February 24, 2015 Last Revised: February 24, 2015

¿Cómo responder a las preguntas de "por qué"?

Tanto los adultos como los niños se enfrentan al "¿por qué?" durante el diagnóstico, tratamiento y especialmente si hay una recurrencia. Esta pregunta se hace más intensa entre más se agrava la situación.

¿Por qué a mí?

Para algunas personas, buscar la respuesta a la pregunta "¿por qué?" puede causar muchas noches de insomnio y una increíble búsqueda interior. Otras se dan cuenta que en realidad no importa la causa por la que algo ha pasado; lo más importante es cómo enfrentarlo. Muchas personas piensan que si supieran la razón por la que algo sucedió (y entonces poder comenzar o dejar de hacer algo), la situación podría cambiar de alguna manera. Si bien esto no es necesariamente racional, usualmente ayuda a ilustrar la manera en la que la gente piensa. Todos buscamos las razones de lo que acontece en nuestras vidas. Es difícil aceptar que el cáncer puede ser un acontecimiento aleatorio y que tal vez no exista una respuesta a por qué una persona puede padecer cáncer y otra no. Muchas cosas pueden incluir en el desarrollo del cáncer: éstas pueden ser genéticas, ambientales o relacionadas con algo que una persona hizo. La mayoría de las personas nunca saben por qué tienen cáncer, por lo que tratar de encontrar la respuesta a esta pregunta a menudo provoca enojo, tristeza y frustración.

Está bien informar a su hijo que esta clase de cuestionamientos no son útiles. Puede explicar que en lugar de tratar de buscar una respuesta que probablemente nunca encontrará, podría dedicar sus energías en tratar de recuperarse y disfrutar el tiempo

con todos.

Lo más importante en responder a la pregunta "¿por qué?" no va a cambiar lo que sucederá posteriormente. Preocuparse "¿por qué?" puede drenar la energía de la gente que podría ser mejor utilizada de otras maneras. Tome en consideración recibir asesoría si se ve sin la capacidad de superar esta pregunta.

¿Fue por algo que haya hecho?

Para algunas personas, podría ser que la respuesta a "¿por qué?" la asocien con algo que hicieron, como fumar, beber o asolearse en exceso. Estas personas pueden tener una experiencia más difícil con sus decisiones debido a la culpabilidad que sienten de haber hecho algo que pudo haber ocasionado su cáncer. Su trabajo consistirá en perdonarse a sí mismos. Si no pueden dejar de culparse, la experiencia de vivir con el cáncer se torna mucho más pesada. Muchas veces, para lograr superar estos obstáculos resulta útil hablar con un trabajador social de oncología o con un asesor sobre cáncer.

Los niños ven y oyen mucha información sobre la salud y la enfermedad: en la escuela, en Internet, en la televisión o a través de hablar con sus compañeros. Parte de esta información es acertada, pero otra parte no lo es. Puede que algunas partes sean mal comprendidas al ser repetidas por el niño o por quien las escuche. Pida a sus hijos que le cuenten lo que saben o lo que han escuchado sobre el cáncer antes de hablar del tema. En la mayoría de los casos, honestamente puede decir que los médicos desconocen por qué un padre desarrolla cáncer.

En los casos en los que los hábitos de la persona hayan podido contribuir a la causa del cáncer (como el ¹[tabaquismo](#)² con el [cáncer del pulmón](#)³), lo mejor es admitirlo y expresar su arrepentimiento. Puede que los niños expresen enojo, algo que deberá esperar que suceda al ser normal. Permítales que desahoguen su malestar, si es necesario, consiga ayuda emocional para sobrellevar estos sentimientos y anime a sus hijos a aprender de los errores que usted cometió.

También debe dejar claro que el cáncer no es [contagioso](#)⁴, ni que lo contrajo de nadie, así como que no existe riesgo de que alguien en la familia pueda "pescar" esa enfermedad. Puede que requiera decir esto más de una vez.

Se deberá decir a los niños que aunque nadie lo sabe de forma segura por qué la gente llega a tener cáncer, lo que sí es seguro es que el niño no hizo nada que haya provocado el cáncer en la familia. Esto es algo que debe estarse recordando clara y frecuentemente a sus hijos. De lo contrario, los niños pudieran creer que fue algo que

ellos hicieron o no hicieron lo que causó el cáncer.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/guia-para-dejar-de-fumar.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-pulmon-no-microcitico.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/aspectos-basicos-sobre-el-cancer/es-contagioso-el-cancer.html
4. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: February 24, 2015 Last Revised: February 24, 2015

¿Cómo podría la progresión de mi cáncer afectar la espiritualidad y fe religiosa de mi hijo?

Para algunas familias, la espiritualidad o la fe religiosa puede hacer la gran diferencia para superar los más grandes retos en la vida. En algunas personas, estas creencias son sometidas a prueba de formas inesperadas cuando una persona tiene cáncer (después del diagnóstico, durante el tratamiento, recurrencia y posteriormente). Durante el tratamiento del cáncer, a menudo es una fuente continua de consuelo y fortaleza, y la comunidad religiosa o espiritual de una familia puede ser una fuente de profundo cuidado y apoyo. No obstante, puede que los niños a cualquier edad también

se pregunten sobre cómo Dios (o su equivalente) pudo haber permitido que su padre tenga cáncer, especialmente cuando hay probabilidad de que dicho padre pudiera morir.

Sus respuestas reflejarán la persona que usted es

La cuestión sobre por qué cosas malas suceden a personas buenas es algo que mucha gente tiene dificultad en asimilar. ¿Considera que la gente desarrolla cáncer como una forma de castigo o por errores en el pasado, o por qué el cáncer es un evento aleatorio? Su respuesta refleja quién es usted, las creencias de su familia al respecto y su propia filosofía sobre la vida. En momentos como éstos, hablar con un pastor o asesor religioso puede ser reconfortante para ayudarle a que retome su fe y camino espiritual. No dude en solicitar ayuda para usted y sus hijos. A veces su consejero religioso puede ayudarle a explicar las cosas a sus hijos, lo cual también puede resultarle útil.

La palabra 'fe' implica la necesidad de confianza y creencia, por lo que la fe no es una teoría demostrada o científica. Esto significa que la fe suele ser más sobre las preguntas que sobre las respuestas; es más sobre el proceso de búsqueda que el de saber. Por ejemplo, si usted tiene la creencia de que su Ser Supremo actúa en base a la piedad y no al castigo, puede que quiera compartir esta creencia con su familia. Si usted no está seguro(a) sobre el lugar que ocupa la religión en su vida, está bien que comparta esa incertidumbre también. Usted puede decir algo como "en este momento no estoy realmente seguro(a) de cómo me siento: algunos días estoy muy enojado(a) y otros no sé qué creer". Ser honestos en esto puede fundar la base para una mayor apertura y verdad dentro de la familia.

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: February 24, 2015 Last Revised: February 24, 2015

¿Cómo reaccionan los niños a la posible muerte de uno de los padres?

Cada niño reacciona a este asunto complicado y doloroso a su propia manera. La respuesta depende de muchos factores, como la personalidad del niño, su relación con el padre enfermo, y, lo que es más importante, la edad del niño y su etapa de desarrollo. Además, si la muerte es probable que suceda pronto, el niño se sentirá diferente que si la muerte parece como algo que va a ocurrir en un futuro lejano. Esto puede ser especialmente complicado si el niño en realidad no tiene edad suficiente para comprender el significado del tiempo.

- Algunos niños se rehúsan a creer que su padre se encuentra gravemente enfermo y lo demuestran con su comportamiento
- Puede que algunos se dejen llevar por su tristeza y enojo negándose a seguir las reglas del hogar
- A veces los niños se alejan y aíslan del resto de la familia o amigos.
- Puede que se nieguen a escuchar una explicación de lo que está pasando o que pretendan que nada está mal.
- Puede que los niños manifiesten un retroceso, en el sentido de que hagan cosas que solían hacer cuando eran más pequeños.
- Puede que tengan problemas cuando el padre los deja en la escuela, tener pataletas o que cambien sus hábitos para ir al baño que ya tenían bajo control.

Estos cambios en el comportamiento pueden ser muy perturbadores para un padre y ocurren a menudo cuando los padres tienen menos tiempo y energía de lo normal para sobrellevarlos. Los niños se comportan de esta manera a menudo porque aún carecen de la capacidad de poder reconocer y nombrar sus emociones. Ellos no cuentan con las palabras para hablar de la angustia que siente.

Ayude a sus hijos a expresar lo que sienten.

Dependiendo de sus edades y de sus personalidades, los niños intentan proteger a sus

padres de conocer sus verdaderos sentimientos. En cierto grado, todos hacemos esto con las personas que queremos. Preguntar a sus hijos si sienten enojo y asegurarles que sentirse de esta manera es normal podría abrir la puerta para una comunicación útil y un proceso de recuperación. Una tristeza profunda es a menudo lo que está por debajo del enojo o frustración, lo cual requiere reconocerse para poder ser expresado y superado. Mientras que estos sentimientos pueden ser dolorosos de expresar y escuchar, hablar de ellos abiertamente puede aminorar su efecto, lo cual ayuda a que la gente se sienta más unida.

¿Está bien si desahogo mi enojo?

El enojo es probablemente la reacción más común al estrés por una enfermedad seria. También suele ser una de las más grandes dificultades que deben tratarse directamente. A muchos de nosotros se nos ha dicho de una u otra manera que no está bien estar enojados. La gente puede gastar demasiada energía ocultando estos sentimientos. Una de las razones por la que las personas reprimen el enojo, es porque expresarlo pueda que sea interpretado como un acto de furia y amenaza, lo cual puede ser algo muy temido y destructivo por las personas a su alrededor. Los niños y los demás seres queridos por lo general no sienten bienestar cuando uno de los padres pierde el control.

Enojarse no le desvaloriza como persona y tampoco significa que no está enfrentando bien la situación. El enojo es una reacción válida a la injusticia del cáncer y debe reconocerse como tal. Si usted como paciente o miembro de la familia puede exigir su derecho a sentirse traicionado por el impacto que el cáncer ha tenido en usted y su familia, será más fácil para sus hijos expresar también esos sentimientos normales. Tratar de ocultar estos sentimientos toma demasiada energía que sería mejor aprovechada de otras maneras.

Puede que el enojo represente una dificultad especial en los adolescentes. Recuerde que los adolescentes tienden a ser algo rebeldes y que les desagrada sentirse diferentes. Sentir enojo por la enfermedad es una capa adicional encima de sus inseguridades y angustias. Si ellos no hablan con sus padres, puede que acudan a otros adultos como maestros, pastores religiosos o sus entrenadores deportivos en la escuela. También hay muy buenos recursos a través de sitios Web y grupos de apoyo que pueden atraer a las personas dentro de este rango de edad. (Lea la sección “[¿Cómo obtener más información?](#)”). Puede que sienta mucho enojo respecto a padecer cáncer de nuevo y que debe esconder dicho enojo con sus hijos. Pero resulta mejor hablar con ellos sobre este asunto. Asegúrese muy bien de dirigir su enojo hacia el cáncer, y no contra sus hijos.

Usted también querrá animar a los niños a que expresen su frustración. Indíqueles que estar enojados no significa que se van a separar, o que su familia sufrirá más. Explíqueles que hablar tranquilamente sobre estos sentimientos puede unirlos más como familia. También explique a sus hijos que sabe que algunos de sus sentimientos de enojo no están directamente dirigidos a usted, aunque pueda que a veces parezca que sí lo estén. Dígales que usted entiende que el cáncer es realmente el causante de todo esto y que comparte sus sentimientos. Haga de esto una experiencia que los vincule y busquen la forma de liberar este enojo de forma conjunta.

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: February 24, 2015 Last Revised: February 24, 2015

¿Acaso no es mantener una actitud positiva importante en la lucha contra el cáncer?

Cuando se tiene cáncer, son naturales el duelo y la tristeza.

En los últimos años, se ha prestado mucha atención a la importancia de tener una actitud positiva. Algunos hasta han llegado a sugerir que tal actitud puede impedir que el cáncer crezca o que prevenga la muerte. A los pacientes incluso se les dice que

nunca vencerán el cáncer si no dejan de sentirse tristes, pesimistas, deprimidos o cualquier otra reacción "negativa". Este tipo de mensajes es destructivo para las personas que deben sobrellevar el cáncer y una recurrencia. Están luchando por sus vidas, ¡y encima tienen que lidiar con sentirse responsables de haber causado su propia enfermedad! Y lo que es aún peor, puede que sientan que el hecho de afligirse o sentir tristeza sobre los nuevos obstáculos y cambios importantes en sus vidas lo vean como algo inapropiado. Por favor no permita que los intentos errados de otras personas en animarle a pensar positivamente le coloque el peso de su cáncer sobre sus hombros. Esto no es correcto, ni justo para usted.

El cáncer no es causado por la actitud negativa de una persona, ni se empeora por los pensamientos que la persona tenga. Puede obtener más información sobre este tema en nuestro documento disponible en inglés [Attitudes and Cancer](#)¹.

Cuando otros dicen cosas que duelen

Muchas personas se sienten muy nerviosas y torpes cuando se enteran de que el cáncer ha regresado. A menudo no saben qué decir o hacer. Pueden tratar de decir algo esperanzador y alentador, aunque no le parezca así a usted. De hecho, puede que lo que digan le parezca hiriente e insensible.

La gente hace estos comentarios con la mejor de las intenciones. No obstante, si usted o su hijo está teniendo dificultades para encontrar significado a lo que está aconteciendo, las ideas y sentimientos invocados por este tipo de comentarios podrían aumentar su tensión. Puede que estos comentarios le resulten muy irritantes para su sensibilidad.

Si éste es un problema que enfrentan sus hijos, tal vez usted quiera hablar con ellos sobre las buenas maneras para responder. Si el niño es un amigo, su hijo podría decir:

- “En estos momentos no deseo hablar sobre eso. Hagamos algo distinto”, luego sugiera una actividad que podrían hacer juntos.
- Para alguien que no sea tan cercano, su hijo podría decir: “Yo no sé nada de eso”, o “No me gusta hablar sobre ese tema en la escuela” (o “en la práctica de deportes”, o “durante el juego”).

Hyperlinks

1. www.cancer.org/cancer/cancer-basics/attitudes-and-cancer.html
2. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: February 24, 2015 Last Revised: February 24, 2015

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo cuando tengo tan poca energía?

Ésta es probablemente una de las partes más difíciles de vivir con la recurrencia o con un estado avanzado de la enfermedad. Puede que haya días en los que los efectos secundarios del tratamiento sean muy fuertes de manejar y que le hagan sentir que no le queda siquiera una pizca de energía en su cuerpo. Asimismo, puede que haya días en los que tratar de determinar cómo podrá atender sus necesidades sea suficientemente desafiante, sin contar con las necesidades que sus hijos tengan de usted.

Evite sentirse culpable si no puede cumplir con todas las necesidades de sus hijos

Las edades de sus hijos tendrán el mayor impacto en lo que tiene que hacer o ha hecho por ellos. Puede resultar más difícil manejar a los hijos pequeños, los cuales necesitan mucha atención, que a los hijos que sean más autosuficientes. Pero puede que haya necesidades que no pueda satisfacer. Sentirse culpable por tener cáncer y cómo le ha cambiado como padre es otra carga emocional natural, pero que usted no necesita en su vida. Trate de pensar en esto: si un ser querido estuviera enfermo, ¿usted estaría ahí para ayudarle? ¿Trataría de entender cómo se siente y haría algo por tratar de ayudarle? La respuesta muy probablemente es que sí. Aunque las

enfermedades graves pueden conllevar cambios y tensiones en las relaciones intrafamiliares, su enfermedad no es una falta que usted cometió por la cual deba disculparse. Explique que sabe lo difícil que resulta para todos y solicite ayuda para que usted y sus seres queridos salgan adelante durante los momentos difíciles.

Las fortalezas particulares de su familia influirá la manera en que saldrán adelante en esos momentos en los que sea poco lo que usted pueda contribuir. En una familia con ambos padres, los adultos pueden hacerse cargo de las responsabilidades cuando uno de los padres no pueda contribuir como normalmente solía hacerlo. Pero por lo general el padre saludable siente más presión por mantener las cosas funcionando como siempre, y es necesario estudiar honestamente la forma en la que está manejando las responsabilidades adicionales. Si usted es el paciente, puede suponer que su cónyuge está sintiéndose cansado e incluso resentido algunas veces. Estos son sentimientos normales, aunque las personas por lo general tienen dificultad para expresarlo. Cualquier enojo que percibe es probable que no sea contra usted sino contra la situación.

Habrán momentos en los que todos se impacientarán. Lo mejor es admitir que su paciencia se colmó y que necesita tomarse unos minutos. En las familias de un solo padre, puede que requiera solicitar la ayuda de alguien externo, la cual va a necesitar, por lo que es mejor ver esto cuanto antes. Puede que los familiares, amigos, vecinos y hasta los padres de los amigos de sus hijos estén interesados y con la posibilidad de ayudar con las rutinas diarias de sus hijos.

Deje que sus hijos ayuden.

También es buena idea dejar que los hijos ayuden en cualquier forma que puedan. ¿Hay algunas tareas pequeñas que sus hijos puedan hacer por usted y que los hagan sentir incluidos de una manera especial? ¿Pueden prepararle una taza de té después de clases? ¿Llevarle sus medicinas? ¿Preparar sus alimentos? ¿Ir por la correspondencia y ordenarla? Los niños disfrutan de que les asignen labores especiales y que reciban una mención de reconocimiento. Ayudarle a usted también les hace sentir especiales.

Tenga cuidado con esto, pues a veces es posible excederse. A menudo, alguno o varios de los hijos desean ayudarle todo el tiempo, lo cual puede provocar otro tipo de problemas para ellos, como el sentir que han fallado cuando ven que usted se siente mal. Si la carga es demasiado grande, puede también causarles más tensión e incluso privarles de muchas oportunidades de ser niños y disfrutar su infancia. A veces, debe recordar a su hijo la gratitud que tiene ante sus ofrecimientos de ayuda, pero que no espera que se hagan cargo de usted todo el tiempo. Recuérdeles que sus

responsabilidades siempre incluirán ayudar en las rutinas domésticas y familiares. Pero entre sus responsabilidades se incluye ir a la escuela, hacer la tarea, jugar con los amigos, actividades al aire libre, actividades extraescolares y divertirse. Los niños no deben sentir culpabilidad por necesitar tiempo para jugar. Puede que sus vidas no sean tan despreocupadas como antes, pero aún necesitan tiempo cada día para no pensar en las preocupaciones.

Puede que también otros familiares y amigos puedan ayudar

En familias que cuentan con una gran red de apoyo, es grato contar con aún más personas con quienes compartir las labores. Sin embargo, el número de personas no es lo más importante. Algunas familias funcionan bien al trabajar en conjunto de manera natural. Otras lo encuentran difícil y puede que sientan como si estuvieran invadiendo la privacidad de los otros familiares. Algunas relaciones intrafamiliares ya tenían complicaciones, y puede que éstas no sean fáciles de superar. Puede que su equipo de profesionales contra el cáncer le pueda referir ayuda sobre algún problema intrafamiliar que tenga, o conseguir la ayuda para sus hijos o seres queridos. Los trabajadores sociales, enfermeras y médicos especializados en oncología pueden por lo general indicarle recursos de salud emocional.

Solicitar la ayuda de otros puede ser difícil.

Al haber cáncer en la familia, solicitar el apoyo de las personas probablemente es una de las partes más difíciles. En su mayoría, la gente prefiere ser autosuficiente y hacerse cargo de sus propios problemas. Pero el cáncer no es algo que una persona pueda sobrellevar por sí sola, es necesario contar con el apoyo de un equipo de personas para ello. Los familiares a menudo quieren ayudar, y cuando usted les pide ayuda, a menudo esto también les hace sentir mejor.

Si le resulta difícil pedir ayuda, piense quién en su familia que pueda coordinar esto por usted. Puede que dicha persona sea la encargada de organizar a la familia para que presten su ayuda mediante listas de las cosas que se necesitan hacer. Puede que haya alguien quien fácilmente pueda recoger a sus hijos de alguna actividad al mismo tiempo en que vayan a recoger a sus propios hijos. Puede que haya alguien más que pueda ayudar durante una emergencia o acudir cuando surja una necesidad latente en lugar de ofrecer un apoyo habitual. ¿Hay algún vecino que vaya al supermercado cada jueves por la mañana? De ser así, ¿sería posible que se comunicara los miércoles por la noche para ver si hay algo que pueda comprar para usted?

Cuando una persona le diga "dime en lo que te pueda ayudar", trate de responder con sugerencias concretas sobre lo que pueden hacer. Si no les es posible apoyar con su

primera sugerencia, avance a la siguiente en su lista y sugiérala. Como se ha mencionado anteriormente, la gente que ofrece su apoyo realmente quiere ayudar. Aunque puede que resulte algo extraño en un comienzo, una lista de las labores específicas puede ayudar y hasta los detalles pequeños pueden hacer una gran diferencia para usted y su familia.

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: February 24, 2015 Last Revised: February 24, 2015

Cómo sabré si mi hijo necesita ayuda adicional?

Los padres suelen entender el comportamiento de sus hijos y por lo general pueden predecir cómo sus hijos van a responder al estrés. Cuando un niño está alterado, a menudo reacciona en una versión más dramática de como normalmente se comporta. Los niños que son normalmente callados puede que se retraigan más, mientras que los niños que son expresivos y activos se hacen más ruidosos, así como aquellos con problemas de aprendizaje comienzan a empeorar en la escuela. Algunos niños empiezan a quejarse de enfermedades físicas o parecen estar tristes o solitarios la mayor parte del tiempo. Cualquier tipo de cambio que persista por semanas puede ser una señal de que el niño necesita de mayor atención.

Esté atento(a) de lo que sus hijos hagan y de qué manera lo hacen.

Puede ser útil observar cómo los niños juegan con sus amigos, lo que le dicen a sus muñecas y muñecos de acción, o lo que dibujan en la escuela. Debido a que los niños menores por lo general no pueden hablar fácilmente sobre lo que sienten, su comportamiento ayuda a indicar lo que podría estar pasando. Anteriormente se ha mencionado la tendencia de los niños pequeños a presentar comportamientos regresivos en su desarrollo durante los periodos estresantes. Por ejemplo, podría ser que un niño pequeño tenga problemas para continuar con sus hábitos de uso del baño. Puede que los adolescentes discutan más o que se vuelva más distantes, como una manera de demostrar su aflicción.

Puede que el cáncer no sea la razón de todos los problemas.

Recuerde que no todos los problemas de sus hijos están relacionados con el cáncer. Algunas veces se puede sentir que el cáncer ha tomado control total sobre la vida de la familia, pero puede que usted necesite entender que puede haber otras razones para sus problemas más allá del cáncer. Esto puede resultar bastante difícil, sobre todo si la enfermedad ha progresado, ya que todos estarán más alterados que nunca. Observe con atención el comportamiento de su hijo y trate de ver qué más podría estar pasando. ¿Su hijo tiene problemas para adaptarse con alguna maestra nueva? ¿Se molesta por no haber sido invitado a alguna fiesta? ¿Está luchando por ser más independiente? Si bien el cáncer puede añadir mucho estrés en la familia, pueden estar ocurriendo otras cosas en la vida de sus hijos que pueden explicar sus comportamientos. Puede que no sepa esto hasta que se los pregunte.

Procure que sus hijos le digan lo que les está ocurriendo. Simplemente decir "te ves más pensativo (o triste o preocupado, etc.) estos días, ¿me puedes decir qué está ocurriendo?" puede revelar una nueva perspectiva sobre el comportamiento de su hijo. Verifique en la escuela para ver si el comportamiento también ha sido notado allá. Tal vez un maestro esté asumiendo de forma errada que, porque uno de los padres está enfermo, el niño debe ser tratado diferente. A menudo esto hace al niño sentirse más aislado. Revise todas las posibilidades antes de decidir lo que se debe hacer para ayudar al niño a sentirse mejor.

Recuerde también que la personalidad de un niño es un factor importante a la manera de reaccionar ante la enfermedad en la familia. Algunos niños pueden sobrellevar las situaciones sin contratiempos, mientras que otros son propensos a experimentar grandes dificultades. Cosas distintas funcionan para cada uno de los hijos en una misma familia, por lo que considere cómo ha manejado la conducta de cada uno de sus hijos antes de que el cáncer formara parte de sus vidas. Aunque puede que los

problemas sean otros, esos mismos métodos con frecuencia funcionarán de nuevo.

Investigue tanto como pueda sobre el problema.

Suele ser útil obtener tanta información como le sea posible sobre algún problema y todos los recursos disponibles. Esto implica hablar con el maestro de su hijo, consejero escolar, pediatra, o algún asesor o trabajador social del equipo que atiende su enfermedad. También es una buena idea preguntar a sus hijos qué puede hacer para ayudarles a sentirse mejor.

No olvide recordarles que ellos no tienen la culpa de que usted se haya enfermado o que su cáncer haya regresado. Tan ilógico como resulte para los adultos, los expertos saben por experiencia al trabajar con niños con cáncer en la familia, que los niños lidian, en un momento u otro, con el sentimiento de culpabilidad por la enfermedad de alguno de sus padres. Si su hijo parece estar angustiado y tratar de hablar con él no ha sido útil, puede que el niño requiera de ayuda externa. Los niños pueden deprimirse o angustiarse tal como los adultos, pero puede que no lo manifiesten de la misma manera.

La depresión infantil puede manifestarse diferente a la depresión adulta. Por ejemplo, uno de los signos más comunes de depresión en un niño consiste en un cambio del comportamiento, tal como una repentina caída en su rendimiento escolar, o la pérdida de amigos. La mayoría de los niños cuyos padres tienen cáncer pueden sobrellevar la situación, pero hay ocasiones en las que sienten que es demasiado. Si parece que un niño tiene algún problema, puede que se deba a algo más grave que una reacción normal de tristeza ante la enfermedad. Se requiere de ayuda adicional si un niño:

- Muestra o expresa sentirse enojado, triste, o disgustado todo el tiempo.
- No puede sentirse tranquilo.
- Admite que tiene pensamientos suicidas o de hacerse daño.
- Cambios de un estado de ánimo a otro rápidamente.
- Tiene cambios en sus resultados escolares.
- Se retrae o aísla.
- Actúa muy diferente de lo normal.
- Tiene cambios de apetito.
- Tiene poca energía.
- Muestra menos interés en las actividades.
- Tiene problemas para concentrarse.
- Lloro mucho.
- Tiene dificultades para dormir.

- Luce distraído o pensativo la mayor parte del tiempo.

Cuando un niño muestra uno o dos de estos síntomas, puede que sea útil ofrecerle algún tipo de apoyo. Pero si las formas habituales de lidiar con estos problemas no funcionan, o si el problema persiste por un par de semanas, puede que el niño requiera ayuda adicional. (Para problemas de más gravedad, como cuando el niño está considerando hacerse daño, se requerirá de ayuda urgente).

Puede que sea útil hablar con el pediatra del niño, el consejero escolar o con el trabajador social o equipo de asesoría en el hospital donde el paciente está recibiendo tratamiento. Estos expertos saben cómo los niños tienden a reaccionar ante la enfermedad de algún familiar, y puede que logren ofrecer formas útiles de ver la situación. Estos profesionales pueden evaluar al niño y asegurar que reciba algún tipo de ayuda. También pueden sugerirle libros, videos o grupos de apoyo para niños que podrían ser de ayuda. Rara vez puede que un niño requiera ser atendido por un psiquiatra que le recete algún medicamento o atención psicológica.

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: February 24, 2015 Last Revised: February 24, 2015

¿Dejará esta experiencia cicatrices emocionales a mis hijos?

Muchas personas luchan con esta pregunta y no hay una respuesta simple. El cáncer en uno de los padres tendrá un efecto sobre sus hijos. Sólo el tiempo dirá si el efecto es negativo, positivo, o una mezcla de ambos. La manera en que la familia maneja la recurrencia y la posibilidad de la muerte, y sobre todo la forma en que se comunican al respecto, determinará en gran medida cómo el niño sobrelleva la situación y el ajuste del niño en el futuro. A menos que el niño sea un infante, tendrá recuerdos sobre el cáncer. Algunos de los recuerdos pueden ser de historias familiares.

El cáncer en uno de los padres o en un miembro de la familia importante es una crisis para la familia. El resultado de esta crisis depende de muchas cosas. Los padres deben hacer su mejor esfuerzo por ser honestos con sus hijos y mantener la normalidad en la vida de sus hijos tanto como les sea posible. Esto conforma un buen comienzo en ayudar a los hijos a sobrellevar los cambios que estén sucediendo.

Muchos factores influyen en cómo un niño crecerá y se desarrollará en su edad adulta. Estos factores incluyen aspectos genéticos, sociales y culturales, así como la personalidad, educación, orientación espiritual y la calidad de las relaciones con sus padres. Incluso cuando los niños cuentan con todos estos factores a su favor, no hay garantía de que todo resultará bien con ellos. Y hay otros niños que, a pesar de vivir en situaciones más caóticas en el hogar, logran sobrellevar más de lo que se podría esperar en su situación. Por lo tanto, es difícil hacer predicciones sobre cómo la experiencia con una enfermedad crónica afectará a cierto niño.

La mayoría de los padres hacen todo lo posible para enfrentar un diagnóstico de cáncer y el tratamiento, y esto es precisamente todo lo que debe esperarse. Pero los padres pocas veces se sienten satisfechos con sus mejores esfuerzos y quizá se sientan culpables y preocupados sobre lo que causará en el futuro de sus hijos la experiencia con el cáncer. Puede que sea útil recordar que los niños suelen tener una gran capacidad de recuperación rápida y, aunque usted sienta que está cometiendo errores, éstos no los destruirán. Si llega a sentirse en grandes aprietos sobre cómo están sobrellevado esto usted y sus hijos, considere solicitar ayuda. Para muchas personas, el hecho de que un padre tenga cáncer recurrente o en estado avanzado es probablemente la situación más estresante y grave que han afrontado. No es razonable esperar que una familia simplemente sepa cómo enfrentar todos los problemas asociados a una enfermedad grave.

Muchas personas no desean buscar ayuda porque piensan que hacer eso significa que algo anda mal en ellas. Pero entre más ayuda solicite, más ayuda obtendrá y mayores serán los recursos con los que contará su familia.

Al final, todo lo que puede hacer usted es hacer su mejor esfuerzo. Le hemos ofrecido algunas sugerencias sobre cómo ayudarse a sí mismo y a su familia. Ninguno de

nosotros se escapa de los problemas y dolores que la vida nos presenta. Lo mejor que podemos esperar es que se sigan apoyando y queriendo a través de la experiencia.

Mensajes clave para compartir con sus hijos

En resumen, hay tres cosas importantes que sus hijos a menudo necesitan escuchar:

- Nada de lo que hayas o no hayas hecho fue la causa de que el cáncer haya regresado.
- Sin importar cómo podría terminar esto, trabajaremos juntos como familia para sobrellevar esta situación.
- Hay planes sobre quién se hará cargo de ti en caso de que algo me pase.

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: February 24, 2015 Last Revised: February 24, 2015

¿Cómo obtener más información?

Organizaciones nacionales y sitios en Internet*

Cancer Really Sucks Sitio Web: www.cancerrealsucks.org¹

- Recurso en línea monitoreado y diseñado por adolescentes para adolescentes con algún familiar querido con cáncer.

CancerCare Número de teléfono: 212-712-8848 Sitio Web: www.cancercare.org²

- Ofrece “Pillow Talk”, un paquete de atención para ayudar a los miembros de las familias a comunicarse mejor entre sí y se sienten más cómodos hablando sobre el cáncer.

KIDSCOPE, Inc. Sitio Web: www.kidscope.org³

- Cuenta con materiales en línea para ayudar a los niños a lidiar con el diagnóstico y el tratamiento de un padre con cáncer, incluyendo un libro de historietas sobre quimioterapia ("Kemo Shark", el tiburón) y un video para niños sobre una mamá con cáncer de seno.

Kids Konnected Línea telefónica sin cargos: 1-800-899-2866 (si le responde el sistema de correo de voz, deje un mensaje para que le devuelvan la llamada). Sitio Web: www.kidskonnected.org⁴

- Una red de apoyo para niños y adolescentes que tienen un padre con cáncer y para aquellos que han perdido a algunos de sus padres por la enfermedad.

Children’s Treehouse Foundation Sitio Web: www.childrenstreehousefdn.org⁵

- El sitio web incluye recursos y la ubicación de los programas de apoyo para los niños cuyos padres tienen cáncer.

National Cancer Institute (NCI) Línea telefónica gratuita: 1-800-422-6237 TTY: 1-800-332-8615 Sitio Web: www.cancer.gov⁶

- Para recibir más información sobre cáncer, o para información especializada para adolescentes, puede llamar y solicitar un folleto para adolescentes cuyos padres está afrontando el cáncer o consultarlo en Internet en: www.cancer.gov/cancertopics/when-your-parent-has-cancer-guide-for-teens⁷

* *La inclusión en estas listas no implica endoso por parte de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.*

Independientemente de quién sea usted, nosotros le podemos ayudar. Contáctenos para obtener información y apoyo. Llámenos al **1-800-227-2345** o visítenos en www.cancer.org⁸.

9

Referencias

Christ GH, Christ AE. Current approaches to helping children cope with a parent's terminal illness. *CA Cancer J Clin.* 2006;56:197-212.

Harpham WS. *When a Parent Has Cancer: A guide to caring for your children.* New York: William Morrow Paperbacks, 2004.

Karlsson E, Andersson K, Ahlström BH. Loneliness despite the presence of others - adolescents' experiences of having a parent who becomes ill with cancer. *Eur J Oncol Nurs.* 2013;17(6):697-703.

Kupst MJ, Patenaude AF. Coping with pediatric cancer. In Wiener LS, Pao M, Kazak AE, et al (Eds). *Quick Reference for pediatric oncology clinicians: The psychiatric and psychological dimensions of pediatric cancer symptom management.* Charlottesville, VA, 2009: IPOS Press: 130-139.

National Cancer Institute: When Someone In Your Family Has Cancer. Accessed at www.cancer.gov/cancertopics/when-someone-in-your-family-archived/page1 on May 28, 2010. Content no longer available.

Semple CJ, McCaughan E. Family life when a parent is diagnosed with cancer: impact of a psychosocial intervention for young children. *Eur J Cancer Care (Engl).* 2013;22(2):219-231.

Thastum M, Johansen MB, Gubba L, Olesen LB, Romer G. Coping, social relations, and communication: a qualitative exploratory study of children of parents with cancer. *Clin Child Psychol Psychiatry.* 2008;13:123-138.

Welch AS, Wadsworth ME, Compas BE. Adjustment of children and adolescents to parental cancer. Parents' and children's perspectives. *Cancer*. 1996;77:1409-1418.

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: February 24, 2015 Last Revised: February 24, 2015

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)².

cancer.org | 1.800.227.2345