

COMO COMUNICAR LA NOTICIA

A LOS HIJOS MENORES DE EDAD

Autor:

Dr. Ángel González Arguello

Introducción

Comunicar un diagnóstico de cáncer a los hijos menores puede ser uno de los desafíos más difíciles que enfrentan los padres. Esta guía, desarrollada por el Dr. Ángel González Arguello, ofrece un enfoque basado en la evidencia para ayudar a los padres a dar esta noticia de manera sensible y efectiva, y preparar a los niños para el futuro. También incluye estrategias para fortalecer a los hijos para una posible despedida y dejar un legado positivo.

1. Cómo y Cuándo Dar la Noticia

1.1 Preparación:

- **Objetivo:** Ayudar a los padres a prepararse emocionalmente antes de hablar con sus hijos.
- **Estrategia:**
 - a. **Reflexión Personal:** Tomarse un tiempo para procesar sus propias emociones antes de la conversación.
 - b. **Consulta Profesional:** Hablar con un psicólogo o terapeuta para recibir orientación y apoyo.

1.2 Elección del Momento y Lugar:

- **Objetivo:** Elegir el momento y el entorno adecuado para comunicar la noticia.
- **Estrategia:**
 - a. **Momento Tranquilo:** Elegir un momento en el que no haya interrupciones y los niños estén relajados.
 - b. **Entorno Seguro:** Un lugar familiar y seguro donde los niños se sientan cómodos.

1.3 Comunicación Clara y Sincera:

- **Objetivo:** Explicar la situación de manera honesta y comprensible para los niños.
- **Estrategia:**
 - a. **Lenguaje Apropriado:** Utilizar un lenguaje adecuado a la edad de los niños.
 - b. **Información Gradual:** Proporcionar la información en pequeñas dosis, permitiendo tiempo para preguntas y reacciones.
 - c. **Asegurar Amor y Apoyo:** Reafirmarles que son amados y que estarán acompañados durante todo el proceso.

Ejemplo de Diálogo: "Tenemos algo importante que contarles. Mamá/papá está enfermo/a y los doctores han dicho que tengo cáncer de pulmón. Esto significa que necesitaré tratamientos especiales para tratar de mejorarme. Puede que a veces me vean cansado/a o en el hospital, pero siempre estaré aquí para ustedes y los quiero mucho."

2. Fortalecer y Preparar a los Hijos para la Despedida

2.1 Proveer Seguridad Emocional:

- **Objetivo:** Fomentar una comunicación abierta y honesta.

- **Estrategia:**

- a. **Responder Preguntas:** Animar a los niños a hacer preguntas y responder de manera sencilla y honesta.
- b. **Aceptar Emociones:** Validar sus emociones y asegurarles que está bien sentirse tristes, enojados o asustados.

2.3 Preparación para la Despedida:

- **Objetivo:** Ayudar a los niños a prepararse emocionalmente para una posible despedida.

- **Estrategia:**

- a. **Conversaciones Graduales:** Hablar sobre la despedida de manera gradual, adaptando la información a su nivel de comprensión.
- b. **Rituales de Despedida:** Crear rituales significativos, como escribir cartas, dibujar juntos o crear un álbum de recuerdos.

3. No Morir con Culpas y Despedirse con una Sonrisa

3.1 Abordar Sentimientos de Culpa:

- **Objetivo:** Ayudar a los padres a liberar cualquier sentimiento de culpa antes de la despedida.

- **Estrategia:**

- a. **Terapia y Apoyo Psicológico:** Buscar ayuda de un terapeuta para trabajar en sentimientos de culpa y aceptar la situación con paz.
- b. **Comunicación Abierta:** Hablar abiertamente con los niños sobre cualquier tema que cause culpa y buscar resolución juntos.

3.2 Despedirse con Amor y Aceptación:

- **Objetivo:** Fomentar una despedida positiva y amorosa.
- **Estrategia:**
 - a. **Expresar Amor y Gratitud:** Asegurar que los niños sepan cuánto los ama y lo agradecido que está por el tiempo compartido.
 - b. **Crear Recuerdos Positivos:** Hacer actividades juntos que puedan recordar con cariño.

4. Dejar un Legado Escrito

4.1 Crear un Legado Personal:

- **Objetivo:** Ayudar a los padres a dejar un legado significativo para sus hijos.
- **Estrategia:**
 - a. **Escribir Cartas:** Escribir cartas para diferentes momentos importantes en la vida de los niños (cumpleaños, graduaciones, etc.).
 - b. **Grabar Videos:** Grabar mensajes en video para que los niños puedan ver y escuchar en el futuro.

4.2 Inspirar a Otros:

- **Objetivo:** Utilizar la propia experiencia para ayudar a otros pacientes y familias.
- **Estrategia:**
 - a. **Compartir la Historia:** Escribir un blog o un libro sobre su experiencia para inspirar y apoyar a otros.
 - b. **Participar en Grupos de Apoyo:** Ser activo en grupos de apoyo para pacientes con cáncer y sus familias.

Conclusión

No se trata de morir, sino de vivir con dignidad hasta el final. Cada despedida es única, pero el amor deja una huella eterna. Comunicar un diagnóstico de cáncer a los hijos menores y prepararles para una posible despedida es un proceso delicado y desafiante. Sin embargo, con apoyo emocional adecuado, honestidad y amor, los padres pueden ayudar a sus hijos a navegar esta experiencia con resiliencia y fortaleza. Dejar un legado positivo y significativo puede ofrecer consuelo y mantener viva la memoria del padre o madre de manera hermosa y duradera.

Fuentes Científicas Oficiales y Reconocidas Mundialmente

1. **Cancer Research UK:** "Talking to Children About Cancer." Disponible en: Cancer Research UK
2. **NHS:** "Helping Children Cope with Cancer in the Family." Disponible en: NHS
3. **Macmillan Cancer Support:** "Talking to Children and Teenagers." Disponible en: Macmillan Cancer Support
4. **American Cancer Society:** "Helping Children When a Family Member Has Cancer." Disponible en: American Cancer Society
5. **Canadian Cancer Society:** "Talking to Kids About Cancer." Disponible en: Canadian Cancer Society

Esta guía ha sido desarrollada y es propiedad intelectual del Dr. Ángel González Arguello. Todos los derechos reservados. Esta guía puede ser utilizada como recurso para apoyar a pacientes, familias y cuidadores, siempre citando adecuadamente al autor.