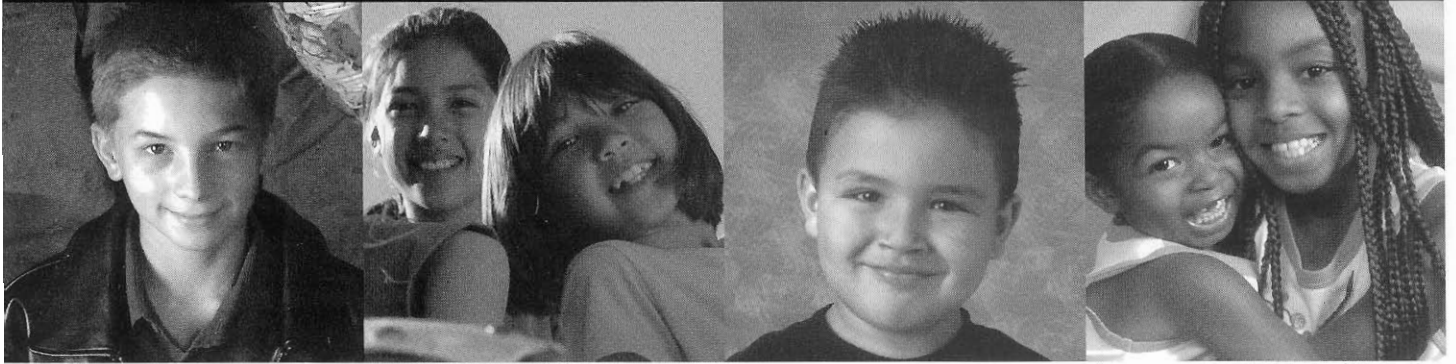


GUÍA PARA LOS PADRES



10 consejos sobre como hablarle a los niños(as) que tienen padres gravemente enfermos

Escrito por Janet D. Perloff, Ph.D., AM, y Victoria M. Rizzo, Ph.D., MSW

¿Algún amigo o familiar suyo está gravemente enfermo? Aquí le ofrecemos ideas y consejos para facilitar la comunicación con los niños(as) que tienen padres gravemente enfermos

- 1 Tenga confianza en usted mismo.** Usted encontrará la forma personal de comunicarse y ayudar a sus hijos(as) durante estos momentos difíciles. Aunque no podrá protegerlos totalmente, usted puede guiarlos y ayudarlos en el aprendizaje de algunas técnicas necesarias para sobrellevar las dificultades de la vida. Haga lo mejor que pueda para manejar la situación.
- 2 Tenga confianza en la capacidad de su hijo(a) para entender la situación y salir adelante.** Usted debe creer y confiar en la fortaleza interior de su hijo(a).
- 3 Tómese el tiempo necesario.** Antes de hablar con su hijo(a), debe tomarse algún tiempo para enfrentarse a su condición y sus problemas médicos inmediatos, informarse sobre el tratamiento que debe seguir, además de tomar control de sus propias emociones. Tomarse el tiempo necesario para dar estos pasos, a la larga le ayudará a comunicarse mejor con sus hijos(as).
- 4 Busque la ayuda que necesita.** Antes de hablar con su hijo(a), consulte con sus familiares y amigos. También podría consultar a una trabajadora social, un clérigo, pediatra, o consejero(a) escolar, y/u otros padres que estén en una situación parecida. Además le conviene consultar libros, páginas de Internet y grupos de apoyo como los que figuran en la lista de nuestra Guía de Recursos (www.thelifeinstitute.org).
- 5 Hágalo lo antes posible.** Usted puede postergar el hablar con sus hijos (as) hasta que se sienta preparado(a) para hacerlo, pero sería mejor no demorar mucho esa primera conversación. Sus hijos(as) pueden darse cuenta de que algo está fuera de lo normal. Si usted no les dice nada, se podrían preocupar. Así que respire profundamente e inicie una conversación con ellos(as).
- 6 Actúe de acuerdo a las reacciones de su hijo(a).** Al responder a las preguntas de su hijo(a), haga lo mejor que pueda para dar respuestas simples y de acuerdo a su edad, etapa de desarrollo, capacidad de comprensión y deseo de estar informado(a) sobre su condición médica.
- 7 Siga hablando sobre el asunto.** Cualquier enfermedad seria es un proceso y a través del tiempo se presentarán oportunidades para intercambiar opiniones sobre la vida, la enfermedad misma, el tratamiento médico y la muerte. Use esas oportunidades para lograr que sus familiares puedan hablar y reflexionar sobre la situación. Mantenga las líneas de comunicación abiertas para que sus hijos(as) puedan hacerle preguntas y expresar sus sentimientos y preocupaciones.
- 8 Busque adultos que le sirvan de aliados.** Procure que ellos sean sus ojos y sus oídos y que le hagan saber si tienen alguna preocupación por sus hijos(as) en cuanto a la manera en que se ajustan a su enfermedad. Busque a estos aliados entre maestros(as), consejeros(as) y, enfermeros(as) de escuela, entrenadores de deportes y también con los padres de los amigos de sus hijos (as).
- 9 Prevea la posibilidad de un periodo de enfermedad crónica.** Aunque le cueste mucho creerlo, cuando a alguien se le diagnostica por primera vez una enfermedad grave, es posible que la persona viva durante mucho tiempo con esa enfermedad. Con suerte, puede que haya períodos en que la enfermedad pase a un plano secundario en la vida de la familia. Lo mejor forma de ayudar a su familia es disfrutando de esos buenos tiempos con ellos(as).
- 10 Prevea incertidumbres y encuentre maneras de sobrellevar su enfermedad.** Habrá momentos en que usted no podrá decir con seguridad lo que va a pasar con su salud, y necesita poder decirle a sus hijos(as), "No sé lo que me va a pasar". Pídale que compartan sus esperanzas, y ayúdelos a continuar viviendo y amando a pesar de las incertidumbres que causa su enfermedad.



SCHOOL OF SOCIAL WELFARE

UNIVERSITY AT ALBANY State University of New York

135 Western Avenue, Albany, NY 12222

PH: (518) 442-5753

Este documento ha sido reimprimido con el permiso de Janet D. Perloff, PhD, AM, y Victoria M. Rizzo, PhD, MSW, autoras de *Conversations from the Heart: Resources for Talking with Children about a Parent's Serious Illness*. Un libro del Life Institute, derechos de autor 2003.

* Usted puede tener acceso a una copia completa de este documento si conecta con el portal www.lifeinstitute.org

La Guía puede ser fotocopiada sin permiso y distribuida a los padres del o de la paciente. Cualquier otro tipo de reproducción requiere el permiso de la casa publicadora, Advanstar Medical Economics Healthcare Communications. Derechos de Autor © 2004

La guía se puede también descargar de www.albany.edu/ssw/research