

Hablando con los niños sobre enfermedades graves

Las 6 C y las 3 W (tomado de su versión en inglés)



Las 6 C

Las 6 Cs son preocupaciones y preguntas comunes que tienen los niños cuando ellos o un ser querido tiene una enfermedad grave. Estas son:

- ¿Cómo se **LLAMA**?
- ¿La puedo **CONTRAER**?
- ¿La he **CAUSADO**?
- ¿Me puedo **CURAR**?
- ¿Quién me **CUIDARÁ**?
- ¿Cómo puedo **CONECTAR** con las personas que me importan?

Es importante abordar estas preocupaciones aunque su hijo no se las haya planteado. Muchos niños se preguntan estas cosas, pero no siempre comparten sus pensamientos y preocupaciones con los demás. Estos temas pueden abordarse en cualquier orden y en cualquier momento. Puede ser útil hablar con sus hijos sobre las «C» en distintos momentos de su desarrollo y a lo largo del proceso de la enfermedad.

¿Cómo se **LLAMA**?

Es importante nombrar la afección, enfermedad o acontecimiento que está causando la enfermedad grave. Llamar al malestar “enfermedad” puede confundir y asustar a los niños pequeños. Podrían preguntarse si ellos o un ser querido podrían enfermarse gravemente la próxima vez que estén “enfermos”. Poner nombre a la condición permite a los niños comprenderla mejor y hacer preguntas. Proporcionar a los niños y jóvenes información honesta, oportuna y adecuada a su edad y etapa de desarrollo puede ayudarles a generar confianza y a sentirse más capaces de afrontar la situación.

¿La puedo **CONTRAER**?

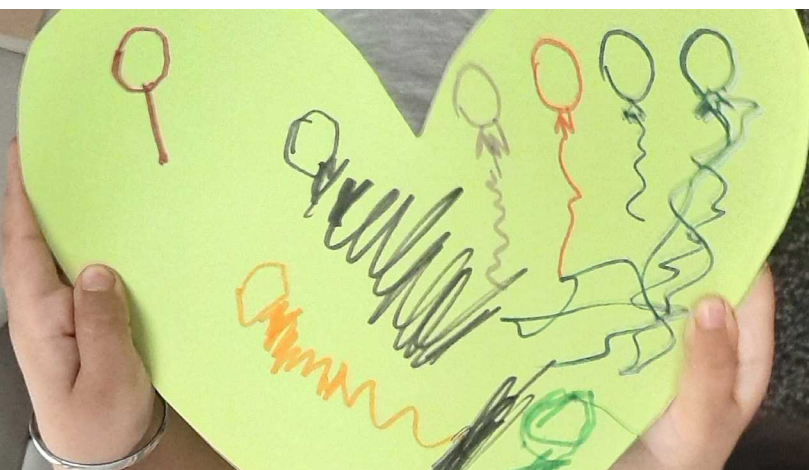
La mayoría de los niños están familiarizados con los resfriados y la gripe, que saben que los pueden “contraer”. Si su hijo tiene una enfermedad que no es contagiosa, tranquilice a los demás niños, diciéndoles que no pueden contraerla ni contagiarla. También es importante que comparta esta información directamente con su hijo enfermo, ya que podría preocuparse por contagiar a las personas de su entorno. Explíqueles claramente que pueden tocar y compartir espacio sin peligro.

¿La he **CAUSADO**?

Los niños suelen creer que sus pensamientos, comportamiento y/o deseos pueden influir en el mundo que les rodea. Aunque esta creencia es una parte natural de su desarrollo, a veces puede hacer que se sientan responsables de la enfermedad.

La mayoría de los niños se preguntan qué causó la enfermedad. Cuando no se les da información o una explicación adecuada a su desarrollo, pueden imaginar de algún modo que ellos fueron responsables. Por ejemplo, un niño enfermo puede creer que si se hubiera portado mejor, no le habría pasado esto.

Si han influido en la enfermedad, asegúreles que a veces ocurren cosas que desearíamos que no ocurrieran. Es importante permitirles hablar de sus sentimientos y preocupaciones, asegurándoles al mismo tiempo que saben que se les quiere incondicionalmente.



¿Me puedo CURAR?

A menudo, los niños creen que mejorar las cosas forma parte de su labor. Por ejemplo, pueden sentirse responsables de que un hermano menor se recupere. O un niño enfermo puede pensar que no se está esforzando lo suficiente para mejorar si el tratamiento no funciona. Asegúreles que hay muchos profesionales de atención a la salud que forman parte del equipo y hacen todo lo posible por ayudarles. Dar tareas a los niños puede ayudarles a sentirse incluidos. Por ejemplo, pueden dar abrazos, tomar su medicina, hacer un dibujo, rezar o compartir sus sentimientos. Asegúrese de que los niños sepan que pueden ayudar, pero que no es su responsabilidad hacer que todo mejore.

¿Quién me CUIDARÁ?

Cuando un niño está enfermo suele preocuparle quién cuidará de él y de su familia. Es natural que se preocupen por su propia seguridad y la de las personas importantes en su vida. A un niño enfermo puede preocuparle que en algún momento esté demasiado enfermo para que lo cuiden. Tranquilice a sus hijos, diciéndoles que siempre estarán cuidados. Ayude a sus hijos a identificar a los adultos que se preocupan por ellos y que les ayudarán en estos momentos. Estas personas pueden ser familiares, amigos, profesionales de atención a la salud, profesores, líderes religiosos y miembros de la comunidad. Hágales saber que pueden hablar con ellos, hacerles preguntas y compartir sus sentimientos.

¿Cómo puedo CONECTAR con las personas que me importa?

Recuerde a los niños que siempre estarán conectados con las personas que les importan. Aunque los niños estén separados de sus familiares por enfermedad, recuérdelos que siguen conectados a través de fotos, objetos de conexión (cada persona tiene el mismo objeto, como peluches o pulseras), cartas, cuentos, videoconferencias etc.

En el caso de un niño gravemente enfermo, comparta con él la forma en que siempre formará parte de la familia, aunque su enfermedad cambie las cosas.

Las 3 W

Para los niños que viven con una enfermedad grave y para sus hermanos puede ser un momento estresante y confuso. Puede haber muchos cambios e incertidumbre. Cada niño tiene sus propias necesidades y formas de procesar y pedir apoyo.

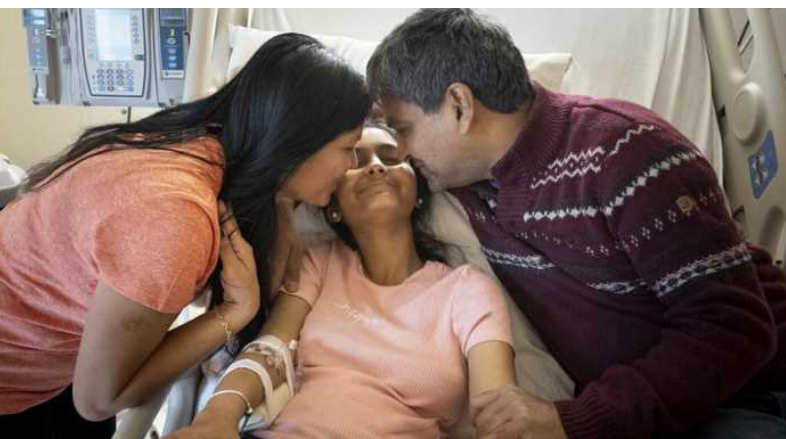
Las 3W pueden utilizarse para ayudar a mejorar las oportunidades de hablar con los niños sobre sus sentimientos y pensamientos, proporcionando al mismo tiempo un espacio para escuchar, validar y sentirse juntos. Son las siguientes:

MARAVILLAS, PREOCUPACIONES Y DESEOS

A menudo, dedique tiempo a revisar las **Maravillas, Preocupaciones y Deseos** de sus hijos. Evite juzgar o tratar de minimizar temas o preocupaciones difíciles. Es natural que un padre quiera decir algo como “no tienes que **preocuparte** por eso” cuando un niño le cuenta que ha estado pensando en algo difícil o que le da miedo. Si su hijo saca un tema a colación, significa que lo tiene en mente y que quiere hablar de ello. Decirle que no se **preocupe**, no suele hacer que la **preocupación** desaparezca. Sin embargo, puede inducir involuntariamente al niño a creer que es algo de lo que no debe hablar abiertamente.

No necesita tener todas las respuestas. Está bien **preguntarse** cosas juntos para **desear** cosas que pueden o no ser posibles y **preocuparse** por cosas difíciles. A menudo, como cuidadores, intentamos minimizar el estrés y la preocupación diciendo cosas como “todo va bien” o “eres fuerte, no llores”. Los niños pueden sentir cuando las cosas no están “bien”, y saben que la vida no siempre es perfecta. Aprovecha estas oportunidades para incluir y apoyar a tus hijos en lo que está pasando. Incluirlos puede ayudarles a ganar control, crear confianza, desarrollar habilidades de afrontamiento y aumentar la resiliencia.

Dedicar tiempo a hablar de las maravillas, preocupaciones y deseos puede ayudar a los niños a sentirse conectados con sus cuidadores, de modo que no tengan que enfrentarse solos a todos sus grandes pensamientos y sentimientos.



Usted no está solo

Como padre, usted es quien mejor conoce a su hijo. Aprender a incluir y apoyar a su(s) hijo(s) durante la enfermedad puede ser algo nuevo y a veces abrumador. Su equipo de atención a la salud está a su disposición para ayudarle a acompañar a su(s) hijo(s) en este viaje.