



cancer.org | 1.800.227.2345

Cómo apoyar a los niños para que controlen la incertidumbre, la pérdida y la aflicción

Cuando alguien que conocen tiene cáncer, los niños podrían afrontar periodos de incertidumbre. Tras la pérdida de un ser querido por el cáncer, los niños de todas las edades experimentan aflicción, tristeza y desesperación, incluso si este procesos es distinto a como luce con los adultos. Aprenda cómo poder apoyarlos para que sobrelleven los cambios en sus vidas, así como para que asimilen el fallecimiento de un ser querido.

- [Cómo explicar la recurrencia del cáncer un niño y maneras de apoyarlo para sobrellevar la situación](#)
 - [Preparar al niño para asimilar el fallecimiento de alguno de sus padres o seres queridos](#)
 - [Cómo los niños entienden los conceptos 'enfermedad' y 'muerte'](#)
 - [Cómo ayudar a un niño a sobrellevar la pérdida de un ser querido](#)
-

Cómo explicar la recurrencia del cáncer un niño y maneras de apoyarlo para sobrellevar la situación

Se le denomina cáncer recurrente o recurrencia del cáncer al cáncer que regresa tras haber concluido el tratamiento habiendo transcurrido un tiempo durante el cual ya no se detectaban señales de la enfermedad. Enterarse de una recurrencia puede resultar muy abrumador. Puede hacer que una persona recaiga en sus emociones de tristeza, aflicción, molestia e incertidumbre.

Explicar la [recurrencia del cáncer](#)¹ a los hijos también puede ser muy abrumador, especialmente al ser uno de los padres; puede que sea mejor primero haber logrado asimilar sus emociones y sentimientos, contando con la opción de consultar con el equipo de profesionales a cargo de su atención médica sobre formas de informar a los hijos acerca del regreso del cáncer. También tiene la opción de valerse de su círculo de apoyo quien podría apoyarle en la comunicación con su hijos sobre esto.

Algunas personas podrían no querer informar a los hijos sobre el regreso del cáncer por temor a alterarlos o causarle más preocupación. Incluso de ser tal el caso,

- Pregunte si hay algo más que usted podría hacer que les pudiera ayudar a sentirse mejor.
- Los niños podrían mostrar un retroceso en su comportamiento (parecen actuar con menor madurez) cuando están estresados. Por ejemplo, un niño que ya había logrado usar el inodoro, vuelve a necesitar el uso del pañal. Otros niños podrían manifestar ansiedad al separarse de sus padres cuando lo llevan a la escuela en donde deja de prestar atención a sus clases.

Los niños podrían preocuparse por la posibilidad de muerte del ser querido. Para hablarles a los niños sobre la posibilidad de morir, hay que ser honestos al decirles que a veces las personas pueden morir por el cáncer y que no hay manera de saber lo que podría suceder esta vez, informándole acerca de la perspectiva que hay con cáncer en el ser querido de una manera apropiada a su edad,

Algunos niños podrían tener más dificultad que otros para sobrellevar la noticia de que un ser querido tiene cáncer. Podría requerirse la ayuda adicional de un profesional si:

- No puede sobrellevar sus sentimientos de tristeza.
- Se siente triste todo el tiempo.
- No puede sentirse tranquilo.
- El niño admite que tiene pensamientos suicidas o de hacerse daño.
- Se siente excesivamente irritable.
- Se enfurece con mucha facilidad y rapidez.
- Sus calificaciones, grados o notas en la escuela bajan.
- Se retrae o aísla.
- Actúa muy diferente de lo normal.
- Tiene cambios de apetito.
- Tiene poca energía.

<https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/how-child-understands-cancer> on May 17, 2022.

Cancer.Net. How Cancer Affects Family Life. 2018. Accessed at <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/how-cancer-affects-family-activities> on May 19, 2022.

Faccio F, Ferrari F, Pravettoni G. When a parent has cancer: How does it impact on children's psychosocial functioning? A systematic review. *Eur J Cancer Care (Engl)*. 2018; 27(6)

Hauken MA, Senneseth M, Dyregrov A, Dyregrov K. Anxiety, and the quality of life of children living with parental cancer. *Cancer Nursing*.

**Preparar al niño para asimilar el
fallecimiento de alguno de sus padres o
seres queridos**

esa es la manera en que los niños sabrán en quién sí pueden confiar. Estar al tanto de lo que está pasando también es útil para sobrellevar la incertidumbre y preocupación, así como para asimilar mejor con las emociones y los cambios que se presenten. Mientras que la mayor parte de la información que aquí se incluye está enfocada alrededor del fallecimiento de uno de sus padres, también aplica para cualquier ser querido en la vida del niño.

Posibles reacciones en los niños al enterarse sobre el fallecimiento de uno de sus padres

Los niños de distintas edades presentan maneras diferentes de asimilar la muerte y lo que esto podría implicar para ellos. Es importante tener esto en cuenta mientras ofrece su apoyo al niño que confronta esta situación.

- Algunos niños se rehúsan a creer que su padre se encuentra gravemente enfermo y esto se manifiesta en 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.

Los niños cuyo uno de sus padres está muriendo a causa del cáncer también podrían sentir:

- Ansiedad o depresión
- Miedo
- Enojo
- Culpa por pensar que son en parte responsables de la enfermedad del padre
- Temor acerca del futuro, de su propia salud y del bienestar de otros seres queridos u otras personas en su familia
- Señales de abandono, especialmente en casos donde el padre ha estado ausente por un tiempo mucho más prolongado de lo normal debido a los procedimientos médicos en el tratamiento

- Señales de sentir mayor responsabilidad en los asuntos del hogar

¿Cuándo se debe informar al niño que uno de sus padres está muriendo?

Los niños, especialmente los más pequeños, suelen tener dificultad para asimilar la idea de que la muerte se avecina en uno de sus padres. Pero lo que sí pueden entender es que el cáncer está provocando cambios en el cuerpo del padre enfermo y que llegará el día en que el cuerpo dejará de funcionar. Muchos factores influyen en determinar el momento en que se debe informar al niño sobre la posible muerte del padre.

El primero de estos factores depende de lo que se le ha informado al niño hasta el momento sobre la situación. Idealmente, el niño ha estado al tanto con información verídica desde el inicio acerca del cáncer y cómo esto ha afectado en la familia. Los niños requieren recibir la información acerca de cada detalle alrededor de la situación, dependiendo de qué tan grave se encuentre el padre. De esta manera podrán adaptarse y asimilar la situación, mientras siguen sobrellevando el resto de su vida cotidiana.

Cómo hablar a los niños acerca de la muerte

Se requerirá que planee para tener un momento con el niño durante el cual usted tenga certeza que no habrá interrupciones y que permita un ambiente en el que haya

tiempo disponible para otras cosas que el niño disfrutaba hacer.

Se aconseja preguntar a los niños si acaso han notado cualquier cambio a su alrededor y a qué piensan que podría deberse. Evite asumir y pensar que usted tiene una buena idea sobre lo que podría estar cruzado por sus mentes, pues sin importar cuán obvio algo parezca, al hablar con niños es necesario preguntar.

Usar los términos adecuados

A pesar de resultar más grato y menos incómodo, es importante que no use expresiones como "ya no está entre nosotros" o "pronto descansará en paz" para evitar decir "ha muerto" o "en poco tiempo podrá morir" lo cual es mejor al no dar espacio de malinterpretarse. Los niños más pequeños comúnmente no pueden discernir lo que se pretende decir al hablar con este tipo de expresiones amables.

Debido a que el entendimiento que los niños tienen se da en función de lo que pueden presenciar a través de experiencias que viven directamente, el concepto de la muerte deberá abordarse en términos y expresiones como los ejemplos a continuación lo sugieren.

- La muerte significa ya no podremos ver a nuestro ser querido con nuestros ojos, aunque aún podremos seguir visitándole en nuestros corazones cada vez que pensamos en la persona, y en nuestras mentes mediante la imaginación.
- La muerte significa que la persona dejará de estar entre nosotros durante el resto de nuestra vida.
- Ya no nos acompañará como antes, pero sí permanecerá en nuestras memorias..
- Asegúrese de explicarles que cuando alguien muere, ya no pueden sentir dolor, su corazón deja de latir y ya no necesitan respirar.
- Debido a que los niños pequeños no comprenden lo definitivo de la muerte, asegúrese de que entiendan que la muerte no es como un largo viaje, pues en este caso nadie va a regresar. De igual forma, es necesario que entiendan que morir no es parecido a dormir.
- Una forma recomendable para abordar el tema de la muerte es mediante libros para niños que se enfocan al explicar lo que implica la muerte a través de cuentos o historietas. Consulte con uno de los profesionales a cargo de la atención médica del ser querido si acaso tienen recomendaciones sobre algún libro que puedan sugerir.

Dependiendo de la edad y de muchos otros factores en la edad del niño, puede que

Los padres deberán compartir el plan que tengan con sus hijos de una manera abierta y honesta. Para familias de un solo padre, es necesario que los niños estén al tanto del plan de respaldo que tomará lugar en caso de que el padre llegara a morir. Para familias con ambos padres, los niños requieren ser informados sobre los cambios que podrían esperar. Preparar un plan y hablar con los hijos sobre éste hace que ellos vean qué tan importante ellos son para usted, También deberá reafirmar a los niños que siempre contarán con alguien que estará al tanto de su cuidado y atención tras la muerte del padre. Asimismo, se deberá asegurar que sepan que está bien que les surjan muchas preguntas que podrán hacer según se requiera y que tienen la posibilidad de hablar abiertamente sobre sus emociones y sentimientos.

Ayudar a que los niños se exprese abiertamente sobre sus sentimientos

Dependiendo de sus edades y de sus personalidades, los niños intentan proteger a sus padres de conocer sus verdaderos sentimientos. Está bien llorar frente a los niños porque esto permite que ellos se sientan con la confianza también de desahogarse cuando así lo sientan. Incluso podrían nombrar este desahogo con una palabra especial, lo cual podría ser útil para el niño en reafirmar que está bien y que es sano llorar por la muerte de un ser querido. 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.

Los adolescentes son quienes podrían tener más dificultad en expresar sus emociones y sentimientos. También deberán ser animados a que se sientan que pueden hablar con sus padres, tutores o adultos de confianza.

Procure mantener a los hijos informados al aproximarse la muerte del ser querido.

Sin importar la edad cada niño, preparar a los hijos sobre la muerte que se avecina en alguien a quien conocen bien ser muy duro, en especial cuando se trata de uno de sus padres. Dado el hecho de que el cáncer es una enfermedad que se puede prolongar por varios meses e incluso años, los niños probablemente hayan estado sobre ello durante la mayor parte de la experiencia del cáncer en el ser querido. Lo ideal es que el niño haya estado al tanto y bien informado a través de todas las etapas de la

enfermedad lo cual será útil al facilitar su capacidad de asimilar la aproximación de la muerte. No obstante, esto por lo general no dejará de resultar doloroso para muchas familias pues la forma de sobrellevar esta situación varía entre una familia y otra.

A medida en que empeora la enfermedad, es natural que un padre quiera proteger a los hijos al ocultar las señales que indican la gravedad de la situación. Los padres no quieren ser vistos por sus hijos al encontrarse en circunstancias lamentables como cuando haya vómitos, dolor y dificultad para comer, entre otros malestares. Podría ser que no quiere que los niños se percaten de que su estado es demasiado grave que no pueden siquiera prestarles atención. Pero es imposible proteger a un hijo ante todo lo que puede llegar a ocurrir, por lo que es mejor mantener a los hijos al tanto de la situación tanto como sea posible. El intentar estudiar a los hijos al ocultarles detalles de la realidad puede afectar en prolongar el tiempo que le tomará a los hijos poder adaptarse a la realidad.

Los niños menores no tienen que estar presentes en el preciso momento del fallecimiento, pero es importante para ellos que puedan permanecer en lo posible, pues es ahí en donde suelen sentirse más seguros.. Puede que resulte tentador proceder con el plan de encargar los niños con algún familiar, lo cual probablemente le genere más problemas al niño. Los niños que han pasado por una experiencia de este tipo a menudo lo manifiestan con resentimiento. Al crecer, estos niños indican que a partir de esa experiencia se sienten excluidos del resto en la familia. Según lo que indican, al final lo que experimentan es una sensación de que no son importantes en la familia, independientemente de que se les diga lo contrario. Incluso hay quienes sintieron que el resto de la familia asumió que no tendrían la capacidad de sobrellevar las partes

con la enfermedad del padre, como podría ser quienes se encarguen de encontrar las actividades y momentos ideales para una actividad recreativa que realmente resulte del agrado del padre, según las circunstancias lo permitan. Puede que algunos hijos disfruten de leer algún libro en voz alta o el ver alguna serie de televisión juntos. Durante estos breves espacios recreativos será posible que se generen memorias gratas en la vida futura de los hijos. Estos momentos serán muy atesorados al ser recordados por los hijos posteriormente cuando el padre deje de formar parte en sus vidas.

Puede que algunos adolescentes manifiesten un interés por querer apoyar con algunos de los cuidados que el padre requiere. El nivel de comodidad que sientan con esto dependerá del tipo de relación que tengan con el padre, así como de las otras obligaciones que tengan con sus actividades escolares y sociales. Debido a que los adolescentes se encuentran en una etapa en la que es natural buscar independizarse de los padres, el poder encontrar un buen balance entre el tiempo que pasan con el padre enfermo y el tiempo que dedican a las actividades correspondientes a los demás aspectos de sus vidas podrían representar un gran reto.

Los adolescentes pueden proporcionar parte del apoyo necesario con los asuntos del hogar, y es natural contar con su ayuda durante los momentos de crisis. De hecho, se ha observado que cuando se confía al adolescentes con asuntos importantes esto les hace sentir que confían en ellos durante los momentos críticos. No obstante, es importante garantizar en los adolescentes que aún conserven la posibilidad de continuar con sus actividades cotidianas en la escuela y con sus amigos, lo cual son partes que deberán mantenerse separadas de la parte que tiene que ver con la situación de su padre enfermo. Se aconseja de vez en cuando hacer un breve chequeo con los adolescentes para determinar si en efectos se está logrando un balance

antecedentes culturales en cada familia a menudo resultan ser útiles en la asimilación de la muerte de un ser querido. Por ejemplo, quienes crean en la existencia más allá de la muerte, podrían interpretar el fallecimiento simplemente como el inicio de una nueva etapa en el ser querido. Compartir el sistema de creencia con los hijos puede resultar útil para adaptarse mejor al cambio en la familia. Puede que alguna autoridad espiritual le pueda ayudar con su disponibilidad de tener una conversación en la que se aborden estos temas más apropiadamente.

Determinar a cuáles personas en la vida escolar de los hijos se aconseja informar

Es importante que los padres hablen con el maestro o el consejero escolar de sus hijos sobre la situación que están afrontando. El personal de la escuela entonces podría estar al tanto y estén atentos a cambios que podrían notar en el niño. En los casos de niños que tiene más dificultad en asimilar la situación, a menudo suelen manifestarlo a través de cambios en su conducta, en la escuela.

En ocasiones los hijos mayores prefieren que no se involucre a personas externas al núcleo familiar, pues les resulta inquietante que sus compañeros comiencen a tratarlos de forma distinta o que sean visto de manera diferente. En general, ningún niño desea sentirse diferente entre sus semejantes, y esta preocupación y preferencia del adolescente debe ser escuchada. Es importante procurar que el adolescente sienta confianza de hablar sobre sus sentimientos y emociones, y esto incluye respetar sus deseos de privacidad también.

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

References

Cancer.Net Helping Grieving Children and Teenagers | Cancer.Net. Accessed at <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/grief-and-loss/helping->

Cómo los niños entienden los conceptos 'enfermedad' y 'muerte'.

padre para dedicárselo. También es importante procurar que los niños sigan con sus actividades de rutina tanto como sea posible para que sientan que aún son cuidados y amados. Resulta útil para los niños que sepan que Mamá o Papá tiene que permanecer en cama cada vez por más tiempo a medida que se aproxima el final de su vida, y que por esta razón no podrán jugar con ellos como antes o de la misma manera. Hay que recordarles que esto no significa que el padre enferme lo quiera menos o que haya dejado de amarlo. Abrazarse, acurrucarse en cama, tomarse de las manos y acciones similares son el tipo de cosas que permiten continuar teniendo un contacto cercano con los niños.

Todas las preguntas que tengan los niños hay que responder tan honestamente como sea posible, usando palabras que sí puedan entender. A medida que los niños crecen, podrán asimilar con mayor detalle sobre lo ocurrido con su padre enfermo.

- Cuente con un padre o adulto de confianza que sea una parte habitual para que pase tiempo a diario en la vida de la criatura.
- En lo posible, los bebés deberán permanecer cercanos al padre o persona adulta a cargo de su cuidado.
- Solicite el apoyo de sus familiares, niñeras o guarderías para la rutina del niño o bebé.
- Si el padre debe alejarse para su atención médica al internarse en el hospital (o en algún centro de atención para personas con enfermedad terminal), las personas que queden a cargo del cuidado de los niños pueden usar opciones de video, teléfono y otros medios para que el niño pueda seguir viendo y escuchando a su padre en tiempo real.
- El padre puede optar por dejar grabaciones con canciones de cuna, cuentos o mensajes para ser escuchados por sus hijos posteriormente.
- Abraza y acaricie a menudo a los niños pequeños.
- Hable con el trabajador social o enfermera del equipo que atiende el caso acerca de las emociones que uno mismo experimenta al tener que manejar el sufrimiento del niño.

Niños de 3 a 5 años

Generalmente los niños menores de 5 años aun no pueden comprender la característica de permanente que conlleva la muerte, así como tampoco entienden que todos eventualmente moriremos. Los niños dentro de este rango de edad suelen esperar que una persona fallecida regresará a ellos. A menudo, con el transcurso del

tiempo aunado al crecimiento natural de los niños es lo que hace que comprendan de que tras la muerte no hay regreso.

Cuando la muerte está por acontecer, se debe explicar a los niños que pronto llegará el final de la vida para el padre o ser querido. Al referirse al ser querido, con los niños ayuda hacerlo con sensibilidad, pero procurando el uso de frases claras. Por ejemplo: "La enfermedad hizo que su cuerpo ya no se pueda componer y pronto le dejará de funcionar". "Cuando esto pase, su cuerpo ya no sentirá nada, su respiración acabará y el corazón se detendrá". Referirse a la muerte que está próxima a ocurrir con frases del tipo "Pronto dormirá y descansará con tranquilidad" podría ser malinterpretado y provocar que se alteren cuando eventualmente se percaten de la realidad. Además, los niños podrían desarrollar un temor al llegar "la hora de ir a dormir", por lo que es importante hablar con la verdad y usando las palabras adecuadas.

A continuación se presentan algunas sugerencias al hablar con niños dentro de este rango de edad.

- Ofrezca explicaciones muy simples de lo que está pasando y repítalas con frecuencia.
- Verifique que el hijo entienda lo que está pasando en relación con su ser querido. Al preguntar, puede que los niños simplemente repitan lo que hayan escuchado por vez primera o durante el primer par de veces con respecto a la situación sin realmente comprenderla.
- El niño probablemente manifestará más temor y ansiedad cuando la persona encargada principalmente de su atención se aleja. El niño requerirá una persona consistente que esté a cargo de su atención cuando la otra persona no puede estar ahí y necesitará ser tranquilizado al reafirmarle que siempre habrá quien cuide de ellos.
- Solicite el apoyo de familiares, niñeras o guarderías con la finalidad de mantener las rutinas en la vida del niño o bebé tanto como sea posible. Asegúrese de informar a todas las personas que cuidan de los niños sobre la situación familiar.
- Si es posible, busque incluir la presencia de uno de los padres o de un adulto de confianza con el fin de que los niños lo consideren como una persona natural que cuida de ellos al pasar tiempo juntos de manera cotidiana.
- Ofrezca opciones cuando sea posible.
- No permita mordidas, golpes, puntapiés o cualquier otro comportamiento agresivo. Enseñe a los niños otras formas de poder expresar estas emociones.
- Instrúyales sobre otras maneras que sean formas aceptables de manifestar este tipo de sentimientos ya sea hablando al respecto, dibujando o incluso descargando

- su descontento físicamente contra una almohada (asegurándose que no haya posibilidad de que el niño, ni nadie a su alrededor, pueda resultar lastimado).
- Anímeles a que se valgan de recursos como el representar alguna situación que les inquiete mediante una forma de representarlo con muñecos de peluche o puede que el niño prefiera dibujar sobre alguna intranquilidad que tenga. Use juguetes o elementos de expresión artística que animen al niño a compartir su pensar sobre lo que esté pasando la familia,
 - Propicie oportunidades para la actividad física.
 - Organicen visitas breves y planeadas procurando que los niños las encuentren entretenidas mientras que al padre le resulten en un grata distracción. Asegúrese que los niños sean conscientes en cuanto a actividades que el padre podría hacer con ellos, pero que ahora o están dentro de las posibilidades. En lo posible, procuren momentos que propicien que rían juntos
 - Si el padre debe alejarse para recibir atención médica en hospital u centro de atención a personas con enfermedad terminal), las personas que queden a cargo del cuidado de los niños pueden usar video, teléfono y otros medios para que el niño pueda seguir viendo y escuchando a su padre en tiempo real. Programe visitas en persona cuando sea posible. Anticipe explicando cualquier diferencia que el niño note en el padre con suficiente e antelación
 - Ofrezca explicaciones simples en los momentos en que el niño presencie manifestaciones de llanto o tristeza en los padres. Por ejemplo: "Me siento un poquito triste y cansado(a) hoy. Cuando lloro puedo sentirme un poco mejor al sacar esto de mí y ahora me siento mejor".

Niños de 6 a 8 años

Los niños a esta edad están mejor preparados para entender el concepto de la muerte, incluyendo la implicación de que es permanente. Puede que algunos niños equiparen la muerte con algún tipo de monstruo, fantasma o entidad similar. A menudo puede que también piensen en la muerte como alguna persona externa que tiene la intención de atraparles, salvo que corran tan rápido como puedan para lograr escaparse. Los niños dentro de este rango de edad podrían preocuparse por la posibilidad de que un monstruo, una bruja o algún demonio se encuentra debajo de su cama, pudiendo ser difícil convencerlos de que tal idea no forma parte de la realidad. Puede que también piensen que el otro padre o algún otro ser querido podrían haber hecho algo para prevenir la enfermedad o la muerte del ser querido.

Los niños a esta edad puede que se formen sus propias explicaciones, como los

motivos por el cual un padre enfermo ya no puede jugar con ellos, p.ej. "mamá ya no me quiere porque yo le dije que ya no la quería". Es importante aclarar este tipo de ideas incorrectas a la brevedad posible: p.ej. "mamá no puede jugar porque no se siente bien al estar enferma, pero ella quiere que tú te sigas divirtiendo y que sepas que te quiere mucho"). Una vez que los niños asimilan una idea errada, será más difícil lograr la aclaración al tener que repetirla más de una vez en distintas ocasiones para reforzarla.

Asimismo, toda aclaración sobre el fallecimiento de un padre o ser querido se debe hacer con la paciencia y la sensibilidad apropiadas cada vez que se requiera hacer. No se exija demasiado en caso de que parezca que no se logra que los niños asimilen bien lo que se les dice, pues esto forma parte de un mecanismo de defensa natural al tener que confrontar alguna parte dura de la realidad.

A continuación se mencionan algunos consejos prácticos que pueden ser útiles:

- Los hijos deberán mantenerse al tanto sobre el enfermedad y tratamiento del padre, asegurándose de explicarles lo que éstos hayan visto o escuchado al respecto. Puede que esta información requiera repetirse en más de una ocasión.
- Los hijos deberán ser preparados al hacer visitas al padre o ser querido que requiera permanecer en cama y hay que explicarles con antelación lo que podrían presenciar. Indíqueles que todas las preguntas o dudas que les surjan durante la visita podrán hacerlas y serán respondidas por usted posteriormente.
- Responda a todas las preguntas con honestidad, incluso "¿Se va a morir mi mamá/papá?". Solicite la ayuda del trabajador social y equipo de profesionales contra el cáncer en caso de ser necesario.
- Esté pendiente de las preguntas que los niños omitan hacerle, y ponga atención cuando hablen sobre sus temores e inquietudes.
- Anime y ayude a sus hijos a identificar y nombrar sus sentimientos.
- Anímele a que se expresen y a que hablen sobre sus emociones y sentimientos, especialmente al sentir ira o enojo, y las formas sanas para hacerlo.
- Familiarice a los niños sobre cómo es y cómo se siente la ansiedad, así como las formas de poder controlarla.

Asegure al niño que está bien sentirse alterados, tristes, ansiosos o enojados, y

pueda tocar a su padre puede representar mucho para ellos. Indique a los niños las partes del cuerpo que luzcan normales que podrían tocar (como las manos). Anime a los niños a hablar con el padre enfermo diciéndole cómo le cuenten al padre sobre cómo les está yendo en su vida cotidiana.

- Investigue si el centro de atención médica cuenta con algún grupo para niños con familias afectadas por el cáncer.
- Está bien en caso de que los hijos vean expresiones de llanto o enojo en su padre enfermo si ya entienden de que no son responsables en lo absoluto. Procure ayudarles a comprender que es normal tener estos sentimientos fuertes y que es bueno poder expresarlos.
- Al menos deberá haber un adulto el cual haya dado permiso al niño de preguntarle todas las preguntas que tenga y de expresar cualquier sentimiento que tenga con la certeza de podrá hacerlo sin que el adulto se vaya a molestar.
- Si los padres tienen dificultad de poder hablar a los hijos para escuchar las cosas que podrían estar inquietándolos al tener que ocuparse de atender sus propias emociones, se aconseja designar a un familiar, amigo de la familia, trabajador social o profesional de la salud emocional para ser la persona que pueda escuchar a los niños.

Si los niños están teniendo problemas en su desempeño escolar, hay que explicarles que es normal que su rendimiento baje un poco mientras unos de los

poco y conocer al equipo de profesionales médicos involucrados en la atención médica del padre.

- Se deberá mantener al tanto a los niños sobre el aspecto físico del padre.
- Ayude al niño a que continúe involucrado con sus actividades extraescolares y deportivas, así como a que continúe manteniendo el contacto con sus amigos. Recuerde al niño que está bien que se divierta.
- Informe a los maestros, entrenadores y demás personal de la escuela del niño sobre la situación familiar.
- Permita al niño a que ayude con las cosas que le interese apoyar en la atención del padre, pero no olvide que un niño nunca deberá sentir la responsabilidad de hacer un seguimiento de la atención que el padre requiere.
- Asegure al niño que está bien sentirse alterados, tristes, ansiosos o enojados, y que el padre aún los quiere sin importar los sentimientos que tengan.
- Anime a que se expresen y hablen sobre lo que sienten pero permita que el niño mantenga el privacidad si eso es lo que prefiere.
- Fomente el interés del el niño en leer y escribir sobre cáncer o su tratamiento, así como sus reacciones sobre la enfermedad del padre en caso de querer hacerlo.
- Coordine que algún familiar o amigo de confianza muestre dedicación especial al niño.

Adolescentes

Los hijos adolescentes ya cuentan con un entendimiento adulto sobre la muerte pero podría ser que carezca de la habilidad para sobrellevar la pérdida. Puede que tengan una experiencia particularmente difícil tras la muerte de un padre. Esto será más fácil de comprender si tiene en consideración lo que cualquier adolescente requiere sobrellevar sobre su propio desarrollo. El reto principal durante los años de adolescencia es lograr una identidad propia independiente al de sus padres y descubrirse a sí mismos como jóvenes adultos. Los desafíos que se dan entre los adolescentes y sus padres son una parte natural en lograr esta identidad propia.

Los adolescentes a menudo se comportan de formas impredecibles: un día se sienten con independencia y el siguiente se retractan buscando la seguridad de la infancia. Como cualquier padre de un adolescente sabe, es un desafío lograr un balance entre dar suficiente independencia al adolescente para que aprenda y tenga experiencias del mundo que le rodea, mientras que procura protegerlo de lo que aún no tiene la madurez de experimentar. Estos desafíos se dan en todos los hogares.

Los adolescentes son lo suficientemente grandes como para saber que sus vidas cambiarán en gran medida a raíz de la enfermedad o muerte de uno de los padres, y comienzan a tener dificultad para sobrellevar esta posibilidad. Puede que sobrelleven esto en maneras que para los padres sean difíciles de comprender, como cuando se rehúsan a hablar sobre la enfermedad, o bien, cuando pretenden tomar algo de control de esta situación. Puede que otros se adapten y se procuren una cercanía con los padres, y/o que traten de restaurar el orden en el hogar.

A medida que empeora el estado de salud del padre, puede que los adolescentes busquen acompañarle durante más momentos a través del día cada día. Puede que algunos adolescentes opten por apartarse en lo posible del ser querido tratando de evitar los pensamientos acerca de su fallecimiento. La mayoría querrán pasar más tiempo con el ser querido, sin dejar de tener tiempo para seguir siendo adolescentes. Está bien permitir el apoyo por parte de los adolescentes, pero se debe asegurar que quede en ellos la responsabilidad de dar seguimiento o supervisar la atención que el padre requiere.

- el padre no pueda estar ahí.
- Asegúrese de que los adolescentes sepan que divertirse y pasar el tiempo con los amigos es importante, y que no deben sentirse culpables de ello.
 - Fomente que los hermanos mantengan sus actividades escolares y extraescolares.
 - Pida a algún familiar o amigo de la familia que muestre dedicación especial para cada adolescente.
 - Afronte y atienda los sentimientos de enojo y frustración del adolescente (incluso si éstos no son comunicados).
 - Tenga la disposición a tolerar algo de resistencia por parte del adolescente en compartir sus ideas y sentimientos.
 - Puede que los adolescentes traten de proteger a sus padres al querer ocultarles su tristeza, enojo o temor. A menudo verifique cómo están los adolescente reafirmando que todos están experimentando sentimientos que pueden ser confusos y abrumadores. Diga al adolescente que está bien hacer preguntas y expresar sus sentimientos que ellos teman que podrían molestarle.
 - Anime al adolescente a llevar un diario o registro personal.

Hyperlinks

1. </content/cancer/es/tratamiento/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/cuando-el-final-de-la-vida-esta-cerca/muerte.html>
2. www.cancer.gov/publications/patient-education/when-your-parent-has-cancer.pdf
3. www.cancer.gov/publications/patient-education/when-your-parent-has-cancer.pdf
4. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

References

²Cancer.Net Helping Grieving Children and Teenagers | Cancer.Net. Accessed at <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/grief-and-loss/helping-grieving-children-and-teenagers> on May 20, 2022.

Muriel AC. Preparing children and adolescents for the loss of a loved one. En: *UpToDate*, Givens J & Armsby C (Ed). UpToDate, Waltham, MA. Last updated September 2021. Accessed on October 25, 2021.

National Cancer Institute. Grief, Bereavement, and Coping with Loss. National Institute of Health. 2013. Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced->

cancer/caregivers/planning/bereavement-pdq#_62 on May 20, 2022.

The British Psychological Society. Talking to Children About Illness. 2020. Accessed at <https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy.pdf> on May 20, 2022.

Kennedy, V.L. & Lloyd-Williams, M. (2009). How children cope when a parent has advanced cancer. *Psychooncology*, 18, 886-892. ³

Actualización más reciente: septiembre 15, 2022

Cómo ayudar a un niño a sobrellevar la pérdida de un ser querido

familia y la forma en que los padres o cuidadores del niño se comunicaban con él, así como la manera en que estas personas viven su proceso de la aflicción. Otros cambios, desafíos y pérdidas podrían también tener un impacto sobre la aflicción del niño.

Los niños a menudo se entristecen o manifiestan sus otras emociones por momentos breves para luego regresar a sus actividades normales o para seguir jugando con sus amigos. Esto podría ser confundido por los adultos al pensar que el niño ya superó la aflicción, o que el niño no entiende la implicación de la pérdida. Algunos niños se afligen por fases, alternando entre la aflicción y la actividades cotidianas que son de su interés. Esto puede continuar por varios años después la muerte. Otros podrían tener una etapa prolongada de aflicción, mientras que otros podrían ni siquiera mostrar señales de estar afligidos.

Si el ser querido tuvo una experiencia larga y difícil con el cáncer, puede que la aflicción haya iniciado desde antes del fallecimiento. El niño podría alcanzar un punto de estabilidad con una rutina mientras continúa con su proceso de aflicción. Pero las personas a cargo del cuidado de los hijos deberán verificar con los niños su bienestar y estar alertas sobre las inquietudes o preguntas que los niños expresen. Esto puede resultar difícil en ocasiones, pero los niños a menudo responden de formas diferentes que puede que parezcan despreocupados, indiferentes o no afectados por la situación. No hay que olvidar que aunque los niños sienten el dolor por la pérdida, aún no saben manifestarlo o expresarlo de la misma manera en que lo hacen los adultos. Puede que tome un largo tiempo para que se adapten a la pérdida de un padre. En ocasiones los síntomas emocionales pueden tornarse más intensos e interferir en la vida familiar del niño.

Ante la pérdida de un ser querido, los niños podrían no contar con las habilidades necesarias para sobrellevar la situación o para adaptarse a la pérdida. El padre que sobrevive a su cónyuge puede sentirse abrumado con sus propias emociones además de la aflicción de sus hijos. Pero es importante para los niños sentirse apoyados adecuadamente a medida que pasan por la aflicción para evitar que desarrollen algún problema de tipo psicológico como ansiedad o depresión que podría perdurar por mucho tiempo.

Cuando un padre tiene una enfermedad terminal, a menudo se preocupan de que su muerte arruinará la capacidad de que los hijos tengan una vida plena. Sin embargo, los niños si puede salir adelante y tener vidas normales tras haber experimentado la pérdida de un ser querido. Con ayuda, la mayoría de los niños pueden tener una vida plena y feliz.

Medidas que podrían ayudar en la adaptación de los niños:

- Asegúrese de que los niños sepan que nada de lo que hayan hecho antes tiene que ver con la muerte del ser querido.
- Hay que poner más atención a las necesidades de los niños, especialmente las de tipo emocional. Si el ser querido que falleció era uno de los padres, reafirme a los niños que continuarán siendo cuidados y queridos.
- Mantenga las vías de comunicación abiertas con los niños tras el fallecimiento del ser querido. Responda a cualquier pregunta que tengan de la manera más honesta y apropiada para su edad.
- Informar a los niños sobre quién ayudará con cuidarlos en el día-a-día. También hay que informarles sobre quién estará con ellos en las ocasiones especiales en las que el ser querido solía estar presente con ellos. Por ejemplo, decirle a una hija quien será quien la lleve a un baile para padres e hijas.
- Recuerde a los hijos que sus sentimientos son normales y que podrán cambiar de un día para otro, alentándolos a que hablen sobre ellos cuando lo requieran.
- Continué hablando con los niños compartiéndoles la información sobre la vida y fallecimiento del ser querido. Hacer preguntas abiertas como "¿Cómo te ha estado yendo desde que falleció tu mamá/papá/etc.?" podría ser una buena manera de abrir la conversación con los niños.

cumpleaños del ser querido, el Día de las Madres o Días de los Padres de tal forma que les ayude a sobrellevar la tristeza por las memorias que conservan con su ser querido.

A medida que los niños maduran, su comprensión de lo que ha pasado con su padre se hará más completo. Puede que les surjan más preguntas o que hagan más preguntas de las que antes hicieron. Continúe respondiéndolas de forma honesta y compruebe que tan bien entienden lo que se les dice. Puede requieran de más apoyo de usted para aclarar percepciones erradas que podrían tener desde que eran menores y que puedan integrar esta información adicional con su nuevo nivel de entendimiento. Esto probablemente suceda varias veces a medida que se hacen mayores.

La aflicción en los niños pequeños

Cuando un padre muere, los niños pequeños se afectan de forma distinta. Un niño más joven puede que se sienta más alterado cuando note que el padre no regrese a casa día tras día. Puede que pregunten lo mismo una y otra vez, como "¿Y a dónde se fue?" Ofrezca al niño las cosas que ellos consideren importantes sobre el padre fallecido, como alguna de sus pertenencias que el ser querido haya querido dejar al hijo. Algunos niños podrían encontrar reconfortante el tener alguna de las prendas de vestir de su padre, especialmente durante el primer año tras el fallecimiento.

Los niños que gatean y en edad preescolar podrían pensar que tuvieron que ver algo con la muerte del padre. Incluso podrían haber señales de regresión en su comportamiento, como el hecho de volver a necesitar el uso de pañal o que no puedan dormir por la noche. Prepárese para atender problemas en el sueño de los niños menores que podrían tener dificultad en no querer estar solos a la hora de dormir. Esto por lo general mejora tras unos meses. Acuda a grupos de apoyo para niños sobre el fallecimiento de un ser querido en caso de estar disponibles.

La mayoría de los niños disfrutan de ver fotos de su padre durante otras épocas más gratas, así como escuchar anécdotas en sus vidas. Las rutinas son importantes, por lo que se debe procurar recuperarlas rápidamente. Ayude a los niños en su regreso a la escuela y a sus actividades una vez que hayan acabado los servicios funerales.

La aflicción en los adolescentes

Los adolescentes aún están en la etapa de saber cómo se identifican y cómo expresar sus emociones e ideas. Puede que se sientan más cómodos al estar entre sus amigos. Es importante mantener abiertas las vías de comunicación para ayudarles a sobrellevar

la aflicción y las reacciones a la pérdida.

Tras la muerte del ser querido, algunos adolescentes lloran o se enojan, mientras que otros buscan pasar un tiempo en soledad. Otros necesitan estar alrededor de sus amigos y hablar con ellos. Algunos adolescentes podrían adquirir más responsabilidades, especialmente si quien falleció era alguien con quien convivían. Los adolescentes encuentran reconfortante conservar fotos y otros artículos que pertenecían al ser querido.

Si el ser querido era uno de los padres, puede que los adolescentes se arrepientan de haber tendido discusiones o que los hayan desobedecido. Puede que sientan culpa sobre cosas que hayan o no dicho. En ocasiones resulta útil para el adolescente escribir una carta al padre expresando todas las cosas que quisieron alguna vez decir, así como aquellas que desearían no haber dicho. Puede que también tengan dificultad para hablar sobre la muerte del ser querido, o que tengan temor de sentirse distanciados en su grupo de amigos. Para muchos adolescentes, resulta útil hablar con un adulto que pueda escucharlos sin juzgar. También hay grupos de apoyo y sitios web especiales para los adolescentes. Estas opciones pueden ofrecer un escape para que expresen sus emociones, así como conformar buenas fuentes de apoyo y aliento.

Señales de que un niño podría requerir de apoyo adicional tras la muerte de uno de sus padres

La depresión y la aflicción complicada en los niños puede lucir distinta que en los adultos. Esté atento de cambios en su comportamiento o en su rendimiento escolar, o si se retraen o pierden amistades. Algunos niños podrían parecer más irritables que tristes.

La aflicción complicada es distinta a la aflicción que tiene un proceso normal. Se caracteriza por qué tanto perdura, qué tanto interfiere con la vida del niño y qué tan severa es. En ocasiones, un niño podría parecer que está atrapado en el proceso de aflicción. Las reacciones ante el proceso de aflicción como esta no son solo inusuales, sino dañinas. En caso de que sea severa y perdurable, la aflicción en el niño deberá ser tratada por un profesional que lo ayude a salir de este problema.

Estos problemas pueden surgir meses o incluso años después tras el fallecimiento del padre. Si parece que un niño tiene algún problema, puede que se deba a algo más grave que una reacción normal a la pérdida de un padre o a la 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.
- Tiene más pesadillas de lo normal.
- Admite que tiene pensamientos suicidas o de hacerse daño.
- Cambios de un estado de ánimo a otro rápidamente.
- Sus calificaciones, grados o notas en la escuela bajan.
- 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 cualquiera 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 consejería (orientación psicológica) en el hospital donde el paciente está recibiendo tratamiento. Estos expertos saben cómo los niños tienden a reaccionar ante pérdidas como esta, y puede que logren ofrecer formas de ayudar con dicho problema. 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. www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/bereavement-pdq#_62
2. www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/bereavement-pdq#_62
3. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

References

Bergman AS, Axberg U, Hanson E. When a parent dies – a systematic review of the effects of support programs for parentally bereaved children and their caregivers. *BMC Palliat Care*. 2017; 16 (39).

Brent DA, Melhem NM, Payne MW. Longitudinal effects of parental bereavement on adolescent developmental competence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2012; 41 (6): 778-791.

Cancer.Net Helping Grieving Children and Teenagers | Cancer.Net. Accessed at <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/grief-and-loss/helping-grieving-children-and-teenagers> on May 20, 2022.

Ferow A. Childhood Grief and Loss. *European Journal of Educational Sciences, Special Edition*. 2019.

Hoffmann, Rachel, Kaiser, Julia, Keating, Anette Psychosocial outcomes in cancer-bereaved children and adolescents: A systematic review *Psycho-Oncology*. 2018;27:2327-2338.

Koblenz J. Growing From Grief: Qualitative experiences of parental loss. *OMEGA- Journal of Death and Dying*. 2016; 73 (3): 203-230.

LaFreniere L, Cain A. Parentally Bereaved Children and Adolescents: The Question of Peer Support. *OMEGA- Journal of Death and Dying*. 2015; 71 (3): 245-271.

National Cancer Institute. Grief, Bereavement, and Coping With Loss. National Institute of Health. 2013. Accessed at [https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/bereavement-pdq#_62_\(www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/bereavement-pdq#_62\)](https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/bereavement-pdq#_62_(www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/bereavement-pdq#_62))¹ on May 20, 2022.

Schonfeld, David J. MD, FAAP, Demaria, Thomas, PhD. Supporting the grieving child and family, *American Academy of Pediatrics*

Written by

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.

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor.
