EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo preparar a su niño para la muerte de uno de los padres

En esta información se explica cómo hablar con su niño sobre el final de la vida.

Saber que usted se está acercando al final de su vida y que dejará a su niño puede ser devastador. Qué decir y cómo apoyar a su niño durante este momento puede ser abrumador y aterrador. Al igual que los adultos, es posible que los niños necesiten ayuda para comprender y manejar esta información. Este recurso puede ser una guía útil para hablar con su niño sobre el final de la vida.

Cómo preparar a su niño

No hay una manera fácil de preparar a un niño para la muerte de uno de los padres, pero usted no tiene que hacerlo solo. Pida ayuda a su cónyuge, pareja, a un familiar, líder religioso o espiritual, o a su trabajador social para tener esta conversación.

El modo en que su niño responda a usted al acercarse al final de la vida dependerá de su edad, su comprensión de la muerte y la manera en que las personas cercanas a ellos estén sobrellevando el momento. Usted conoce mejor a su niño. Cada familia puede encarar esta conversación de manera diferente. Las siguientes son algunas formas en las que puede ayudar a su niño a entender y sobrellevar el final de la vida.

Mantenga a su niño informado

Es posible que su niño esté consciente de que usted se está enfermando más porque nota los cambios en su comportamiento y apariencia. Es posible que también se dé cuenta de que va al hospital con más frecuencia o se queda en el

hospital por más tiempo. Es importante hablar con su niño sobre lo que ve y escucha y decirle que puede hacer preguntas.

Además, es importante ser abierto y honesto sobre lo que está sucediendo. Puede decir “el cáncer está creciendo, y los médicos dicen que los medicamentos no funcionan más. No estoy mejorando y voy a morir”. Si bien es posible que desee proteger a su niño y hacerle creer que usted estará bien, debe evitar prometer demasiado o mentir. Esto puede causar aún más confusión. Sea honesto y bríndele el espacio para hacer preguntas y formar sus propios pensamientos.

Comparta sus propios pensamientos y sentimientos

Es normal que quiera evitar llorar en frente de su niño, pero expresar sus emociones puede mostrarle habilidades para enfrentar problemas de forma saludable. Si se siente cómodo, puede compartir sus propios pensamientos y sentimientos con su niño sobre acercarse al final de su vida. Puede ser útil para su niño escuchar lo que usted siente y le puede ayudar a expresar sus propios sentimientos. Si su familia practica alguna religión o espiritualidad, puede ser útil incluir sus creencias en la conversación.

Hable sobre experiencias pasadas con la muerte

Hablar con su niño sobre otras experiencias que tuvieron con la muerte, sin importar si la muerte fue de un familiar, una mascota o un personaje de televisión, puede ayudar a guiar la conversación. Puede ser útil usar sus reacciones a esas experiencias para hablar sobre sus sentimientos en relación con su muerte.

Ayude a su niño a sentirse conectado con usted

También puede hablar con su niño sobre formas de sentirse conectado con usted, incluso después de su muerte. Hable sobre los recuerdos que comparten y que lo acompañarán para siempre. Puede escribir cartas a su niño o grabar videos para que mire en ocasiones especiales o hitos en su futuro.

Hable con los maestros y entrenadores de su niño

Si su niño va a la escuela, informe a los maestros sobre lo que ocurre. Esto puede

ayudar a su niño a sentirse apoyado en la escuela también. Quizás un maestro o consejero pueda ofrecer un espacio para que su niño exprese sus sentimientos a lo largo del día. Quizás también sea conveniente que hable con otros integrantes de grupos sociales en los que su niño participe, como entrenadores, instructores o personajes religiosos. Adaptarse a la vida sin usted será difícil, pero formar una red de apoyo podría ser de utilidad para su niño.

Cuídese

Lo mejor que puede hacer por su niño es cuidarse a usted mismo. Elija a una persona con quien se sienta cómodo para hablar, incluso si no está seguro de qué decir. Permita que sus familiares y amigos le ayuden con las tareas diarias. Es importante crear un sistema de apoyo para usted y sus familiares. Recuerde que las personas están ahí para usted, de la misma forma que usted está ahí para su niño.

Recursos para usted y su familia

Recursos de MSK

Sin importar en qué parte del mundo se encuentre, hay apoyo para usted y su familia. MSK ofrece una variedad de recursos para familiares y amigos en duelo. Puede obtener más información sobre estos recursos en www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends.

Programa Cómo hablar con los niños sobre el cáncer

Cómo hablar con los niños sobre el cáncer es un programa de apoyo para los adultos que reciben tratamiento contra el cáncer mientras crían a niños y adolescentes. Nuestros trabajadores sociales ofrecen grupos de apoyo para la familia, asesoramiento individual y grupal, conexiones para obtener recursos y guía para profesionales en la comunidad, por ejemplo, trabajadores sociales escolares, psicólogos escolares, orientadores de guía, maestros y personal escolar. Para obtener más información visite la página www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children.

Centro de Orientación de MSK

646-888-0200
Para algunas familias que están atravesando un duelo, es muy útil recibir asesoramiento. Nuestros psiquiatras y psicólogos dirigen una clínica para personas en duelo, donde se ofrece orientación y apoyo a personas, parejas y familias que están atravesando el duelo, así como medicamentos para ayudarles si sienten depresión.

Atención espiritual
212-639-5982
Nuestros capellanes se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares, orar, comunicarse con grupos religiosos o con el clero comunitario, o simplemente para ofrecer consuelo y presencia espiritual. Cualquier persona puede solicitar apoyo espiritual, independientemente de su afiliación religiosa formal.

Otros recursos
Hay libros, recursos educativos y programas de apoyo comunitario disponibles para padres y niños. Para obtener más información sobre estos programas, llame a su trabajador social o visite www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children/resources.

Sitios web útiles
Bright Spot Network
www.brightspotnetwork.com
Esta es una organización nacional sin fines de lucro que ofrece recursos, educación y apoyo a las familias que están enfrentando un diagnóstico de cáncer, tratamiento y sobrevivencia. Se enfocan en los padres jóvenes y en los tutores que cuidan a niños pequeños en el momento del diagnóstico, inclusive aquellos diagnosticados durante el embarazo.

Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-HOPE (800-813-4673)
Es una organización nacional sin fines de lucro que ayuda a las personas con cáncer y a sus cuidadores a través de orientación, educación, información, derivaciones y asistencia financiera.

Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
Ofrece apoyo y educación a personas afectadas por el cáncer.

Red Door Community
212-647-9700
www.reddoorcommunity.org
Brinda lugares de reunión para personas que viven con cáncer y sus familiares y amigos. Brinda a las personas un lugar donde pueden conocer a otras y crear sistemas de apoyo. Ofrece ayuda gratuita y grupos de redes de contactos, conferencias, talleres y eventos sociales. Red Door Community anteriormente se llamaba Gilda's Club.

Ann's Place
www.annsplace.org
203-790-6568
Ofrece asesoramiento, grupos de apoyo y actividades de bienestar para las personas con cáncer y sus cuidadores y familias.

The Gathering Place
www.touchedbycancer.org
216-595-9546
The Gathering Place ofrece programas y servicios gratuitos que tratan sobre las necesidades emocionales, físicas, espirituales y sociales de las personas afectadas por el cáncer.

Libros útiles

Libros para niños sobre la muerte, el morir y el dolor

Always by My Side (Siempre a mi lado)
Para niños de 4 a 8 años
Autora: Susan Kerner

Everett Anderson's Goodbye (El adiós de Everett Anderson)
Para niños de 5 a 8 años
Autora: Lucille Clifton

Gentle Willow: A Story for Children about Dying (Sauce apacible: una historia para niños sobre la muerte)
Para niños de 4 a 8 años
Autora: Joyce C. Mills

The Fall of Freddie the Leaf (El otoño de Freddy la hoja)
Para niños de 4 años en adelante
Autor: Leo Buscaglia

The Goodbye Book (El libro del adiós)
Para niños de 3 a 6 años
Autor: Todd Parr

Lifetimes: A Beautiful Way to Explain Death to Children (Principio y Fin: una hermosa manera de explicar a los niños la vida y la muerte)
Para niños de 5 años en adelante
Autor: Bryan Mellonie

The Memory Box: A Book about Grief (La caja de los recuerdos: un libro sobre el dolor)
Para niños de 4 a 9 años
Autora: Joanna Rowland

I Miss You: A First Look at Death (Te extraño: una primera mirada a la muerte)
Para niños de 4 a 8 años
Autoras: Pat Thomas y Leslie Harker

The Next Place (El próximo lugar)
Para niños de 5 años en adelante
Autor: Warren Hanson

Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids Dealing with Loss (Cuando estoy triste: ante la pérdida de un ser querido)
Para niños de 6 a 9 años
Autora: Michaelene Mundy

Samantha Jane's Missing Smile: A Story About Coping with the Loss of a Parent

(Samantha perdió su sonrisa: una historia sobre la pérdida de un padre)
Para niños de 5 a 8 años
Autoras: Julie Kaplow y Donna Pincus

Saying Goodbye to Daddy (Decirle adiós a papá)
Para niños de 4 años en adelante
Autora: Judith Vigna

Tear Soup: A Recipe for Healing After Loss (Sopa de lágrimas: una receta para sanar después de una pérdida)
Para niños de 8 años en adelante
Autora: Pat Schwiebert

What on Earth Do You Do When Someone Dies? (¿Qué haces cuando muere alguien?)
Para niños de 5 a 10 años
Autor: Trevor Romain

When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding Death (Cuando los dinosaurios mueren: una guía para entender la muerte)
Para niños de 4 a 7 años
Autores: Laurie Kransy Brown y Marc Brown

Where Are You? A Child's Book about Loss (¿Dónde estás? Un libro para niños sobre la pérdida)
Para niños de 4 a 8 años
Autora: Laura Olivieri

Libros de actividades para niños sobre la muerte, el morir y el dolor

Help Me Say Goodbye: Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies (Ayúdame a decir adiós: actividades para ayudar a los niños a superar la muerte de una persona especial)
Para niños de 5 a 8 años
Autora: Janis Silverman

When Someone Very Special Dies: Children Can Learn to Cope with Grief (Cuando alguien muy especial muere: los niños pueden aprender a enfrentar la

adversidad)
Para niños de 9 a 12 años
Autora: Marge Heegaard

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Preparing Your Child for a Parent's Death - Last updated on December 3, 2024
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center