

Este recurso está destinado a apoyar a los padres a hablar con sus hijos, desde niños pequeños hasta adolescentes, sobre el cáncer de mama.

Su primer pensamiento - sus hijos

Acaba de enterarse de que tiene cáncer de mama. Es probable que lo primero en lo que piense sea en sus hijos. Usted no quiere que se preocupen o se molesten. Tal vez se pregunte lo siguiente:

- ¿Debo decirles?
- ¿Cómo debo decirles?
- ¿Qué diré si me preguntan si voy a morir?
- ¿Qué pasa si no puedo verlos crecer?

Su pareja, un familiar o el equipo de atención médica pueden ayudarla a decidir qué decir. Al fin y al cabo, usted conoce a sus hijos mejor que nadie. Usted decidirá cómo y cuándo decirles que tiene cáncer de mama. Es importante ser tan abierta y sincera como le sea posible, aunque pueda resultarle difícil.

Preparación para conversaciones

Está bien considerar cómo se siente y obtener el apoyo que necesita cuando hable con sus hijos. Si necesita ayuda para afrontar a sus emociones, hable con un ser querido, un trabajador social o un consejero. Si desea que alguien esté con usted cuando hable con sus hijos, planifique con anticipación. Trate de equilibrar sus necesidades con las de sus hijos.

Pensar de antemano en lo que va a decir puede ser de ayuda. Es posible que desee practicar con alguien. Considere la edad, el nivel de madurez y la personalidad de sus hijos al planear lo que compartirá con ellos. Por ejemplo, los niños



pequeños (menores de 6 años) normalmente entienden información corta y sencilla, mientras que los adolescentes pueden querer más detalles.

Considere decirles a sus hijos estas tres cosas:

1. Está enferma.
2. Tiene cáncer de mama.
3. Su comprensión de lo que puede suceder, incluido su plan de tratamiento.

Compartir esta información y usar la palabra “cáncer” ayuda a que comprendan mejor. Por lo general, los hijos saben que algo está pasando. Al decirles la verdad, puede ser menos aterrador de lo que están imaginando. También les reconforta saber que usted tiene un plan.

Estos recursos pueden ayudarla a hablar con sus hijos

- Su doctor, enfermera, trabajador social o consejero
- Centros de información sobre el cáncer en hospitales locales
- El consejero escolar
- El clero
- Una librería o biblioteca local
- Grupos de apoyo locales para familias que enfrentan el cáncer

Esta hoja informativa es solo una breve perspectiva general. Para obtener más información, visite komen.org o bien, llame a la línea de ayuda para el cuidado de las mamas del Komen centro de atención al paciente al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN) de lunes a jueves de 9 a.m. a 7 p.m. y viernes de 9 a.m. a 6 p.m., hora del este o envíe un correo electrónico a helpline@komen.org. Se habla español.

HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

Recursos

Susan G. Komen®

1-877 GO KOMEN
(1-877-465-6636)

komen.org

Para obtener apoyo e información sobre cómo hablar con sus hijos y ayudarlos a sobrellevar su enfermedad, comuníquese con nuestro [Centro de Atención al Paciente](#) al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636). También puede leer nuestro folleto [“What’s Happening to Mom?”](#) (¿Qué le está pasando a mamá?).

Grupos de Facebook de Komen

El grupo de Facebook de cáncer de mama de Komen y el grupo de Facebook sobre el cáncer de mama metastásico de Komen proporcionan lugares donde las personas con una conexión con el cáncer de mama pueden compartir sus experiencias y construir relaciones sólidas entre sí.

Camp Kesem

Ofrece campamentos de verano en muchos estados para niños con un padre que tiene o ha tenido cáncer.

campkesem.org

Qué hacer durante las conversaciones

- Tenga una persona de apoyo con usted.
- Comparte la información que preparó lo mejor que pueda.
- Observe cómo reaccionan sus hijos. Permita que se expresen. Si parecen muy molestos o incómodos, es posible que tenga que detenerse y hablar con ellos más tarde.
- Anímelos a hacer preguntas. Está bien si no tiene todas las respuestas. Puede decirles que no lo sabe y hará todo lo posible para averiguarlo. También puede informarles que aprenderán juntos sobre el cáncer de mama.

La perspectiva de su hijo

Si bien cada niño es diferente, existen preocupaciones comunes que los niños pueden tener.

Es posible que se preocupen por quién los cuidará si usted no se siente bien. Comparte cómo hará todo lo posible para estar allí y, si no puede, tendrán un adulto de confianza disponible. También pueden preocuparse por su rutina, como ir a la escuela o pasar tiempo con amigos. Puede ser útil pensar en estas cosas con anticipación para tener un plan. Intente mantener su rutina normal tanto como sea posible.

A los niños más pequeños también les puede preocupar que hayan hecho algo para causar el cáncer o que sea contagioso. Asegúreles que ninguno de los dos es cierto.

Las adolescentes pueden tener sus propios temores y preocuparse por su riesgo de cáncer de mama u otros cánceres. A medida que crezcan, podría considerar compartirles más información. Por ejemplo, si tiene una hija mayor, usted podría hablar con ella sobre cómo conocer la apariencia y la sensación normales de sus mamas.

Otros consejos

Es una buena idea informarles a sus maestros y consejeros escolares por lo que usted está pasando. Es posible que puedan ayudar a sus hijos a sobrellevar la situación. También pueden ayudarla a comprender las reacciones normales de niños de su edad ante un diagnóstico de cáncer de mama y qué signos indican que pueden tener problemas para afrontarlo.

A los adolescentes les gusta su privacidad, por lo que es posible que desee hablar con ellos sobre lo que compartirá con los demás de antemano. También puede hablar sobre quién es un adulto o amigo de confianza por si necesita a alguien más con quien hablar.

Recuerde...

Es normal estar preocupada por sus hijos y por lo que les dirá después de que le hayan diagnosticado cáncer de mama. No está sola. Hay recursos y apoyo disponibles para ayudarla a usted y a su familia.

Este contenido provisto por Susan G. Komen® está diseñado solamente con fines educativos y no es exhaustivo. Por favor consulte a su médico personal.