




The Susan G. Komen  
Breast Cancer Foundation

# ¿Qué le sucede a mamá?



Ayudando a los niños a  
afrentar el **cáncer del seno**



---


---

**T**u diagnóstico de cáncer del seno afecta a toda tu familia. Tu puedes preguntarte cómo afectará esto a tus hijos. Tu instinto maternal es protegerlos, por eso tu primera reacción puede ser evitar que se preocupen por tu diagnóstico. Sin embargo, la mayoría de los niños saben cuando algo anda mal. Una manera de ayudarlos es hablar abiertamente sobre el tema y compartir con ellos lo que te está pasando ahora y lo que te puede ocurrir en el futuro. Este folleto explica la importancia de ser sincera con tus hijos acerca de tu diagnóstico y tratamiento. También ofrece sugerencias sobre cómo decirle a tus hijos sobre tu cáncer del seno y cómo ayudarlos a enfrentar esta situación.

La primera sección del folleto presenta información práctica para los padres, sin tomar en cuenta la edad de los hijos. La segunda sección ofrece información sobre cómo hablar y apoyar a tus hijos de acuerdo con su edad.

---

---





# Índice

## Para todos los niños

Hablándole a tus hijos	página 1
Preparándote tu misma	página 2
Preocupaciones de los niños	página 3
Sinceridad y seguridad	página 4
Permitiendo que tus hijos ayuden	página 5
Cómo afrontan tus hijos esta situación	página 6

## Para edades específicas

Niños pequeños y preescolares (2-5 años)	página 7
Niños de edad escolar (6-9 años)	página 8
Preadolescentes (10-12 años)	página 9
Adolescentes (13-18 años)	página 10

## Recursos

Organizaciones	página 12
Publicaciones	páginas 13-14

## Hablándole a tus hijos



Como madre, hablarle a tus hijos sobre tu enfermedad puede ser agobiante y difícil. No existe una manera perfecta de contarle a tu hijo o hija sobre tu diagnóstico de cáncer del seno. Sin embargo, ten presente las respuestas a estas preguntas frecuentes.

### **¿Debo decirles a mis hijos?**

Sí, ser sincera con tus hijos es un regalo que puedes darles. Como madre tú quisieras proteger a tus niños de cualquier cosa que pueda causarles temor o tristeza. Pero los niños son muy perceptivos y pueden sentir cuando algo anda mal. Si no se les dice, ellos pueden imaginarse que algo mucho peor está sucediendo.

### **¿Tienen mis hijos la edad suficiente para entender?**

Sí, aún los niños muy pequeños pueden entender lo que es el cáncer del seno, si se les explica con palabras sencillas. Mientras más grande sea tu hijo, puedes hablarle sobre tu enfermedad con más detalles. Presta atención a cómo reaccionan tus hijos. Deja que ellos determinen cuándo y cuánta información les das.

### **¿Y si no tengo todas las respuestas?**

Está bien decir, “no sé la respuesta en este momento, pero la voy a averiguar”. Esto te dará tiempo para aprender más acerca de tu cáncer del seno y dejará la puerta abierta para conversaciones futuras con tu hijo. Algunas preguntas no pueden contestarse, y algunas respuestas con el tiempo saldrán de una manera natural. Es importante que tus niños entiendan que tú y tu familia aprenderán juntos sobre el cáncer del seno.



## Preparándote tú misma

Una manera de aliviar tus preocupaciones sobre cómo decirles a tus niños, es preparándote con tiempo. Considera las siguientes sugerencias:

### **Examina tus sentimientos acerca de tu cáncer del seno.**

El recibir un diagnóstico de cáncer del seno es un golpe muy duro para cualquier mujer. Toma tiempo para adaptarte a tu diagnóstico. El reconocer y entender tus propias emociones te facilitarán el camino para hablarles a tus hijos. Si crees que no puedes decirles, pídele a otro miembro de la familia que te ayude.

### **Si es posible, prepara un plan de acción.**

Antes de hablar con tus hijos, te será de gran ayuda saber cuáles son los pasos siguientes en tu plan de tratamiento. De esta manera, puedes decirles exactamente cómo vas a combatir el cáncer del seno. El saber que tienes un plan de acción los hará sentir más seguros, tanto a ti como a los niños.

### **Si necesitas encontrar otros recursos para ayudarte a hablar con tus hijos.**

Puedes conseguir más ayuda e información de:



- ◆ Tu doctor, enfermera, trabajador social o consejero especializado en cáncer.
- ◆ El sacerdote, pastor o un miembro de tu iglesia.
- ◆ Los centros de información sobre el cáncer en los hospitales locales.
- ◆ El consejero escolar de tu hijo.
- ◆ Una librería local o la biblioteca pública.
- ◆ Grupos locales de apoyo para familias que afrontan el cáncer.
- ◆ La lista de recursos al final de este folleto.



## Preocupaciones de los niños

Sólo tú sabes cuál es la mejor manera de hablar con tus hijos. Sin embargo, cuando pienses cómo informarles sobre tu cáncer del seno, ten en cuenta el nivel de madurez y la personalidad de cada uno de los niños. La cantidad y el tipo de información que le das a tu hijo adolescente y a tu hija de siete años puede ser diferente.

Aunque existen diferencias importantes entre los niños, la mayoría tendrá dos preocupaciones claras:

**¿Quién me va a cuidar?** Los niños de todas las edades necesitan sentirse seguros y protegidos. Ellos querrán saber quién se encargará de cuidarlos cuando tú estés en el hospital o durante tu recuperación. Asegúrales a tus hijos que harás lo que esté a tu alcance para estar con ellos. Cuando no puedas estar a su lado, asegúrate que ellos sepan que el papá, uno de los abuelos o cualquier otro adulto de confianza estará con ellos. Trata de limitar el número de personas que se hacen cargo de los niños y continúa con una rutina diaria normal.

**¿Se va a morir mi mamá?** Esta es una pregunta que los niños hacen frecuentemente. De nuevo, es importante que seas sincera con ellos. Cuídate de no hacer promesas que no estás segura que puedas cumplir. Tu respuesta debe ser realista, pero con esperanza. Por ejemplo, puedes decir, “No estoy segura. Pero voy a hacer todo lo que pueda para combatir esto”.

*Responder con sinceridad y realismo a estas preguntas le ayudará a tus hijos a aliviar sus temores inmediatos.*



## Sinceridad y seguridad

El ser sincera y crear un sentimiento de seguridad son elementos claves para ayudar a tus hijos en estos momentos difíciles. Si tú eres franca con tus hijos ellos van a responder de la misma manera.

### siendo sincera

- Comienza por preguntarle a tus niños qué saben sobre el cáncer del seno. Aclara cualquier información equivocada que ellos puedan tener.
- Asegúrate que tus hijos entiendan que ellos no hicieron nada que te causara esta enfermedad.
- Anímalos a que hagan preguntas. Presta atención a lo que dicen durante sus conversaciones.
- Pídeles a los niños que repitan lo que les has dicho sobre el cáncer del seno. Esto te ayudará a saber si ellos lo han entendido.
- Permanece atenta a cualquier señal que te indique que se sienten incómodos hablando del tema. Si es así, pregúntales si prefieren continuar hablando en otro momento.
- Anima a tus hijos a que expresen cómo se sienten. Una forma de hacerlo es que tú expreses tus sentimientos de una manera abierta.

### creando un sentimiento de seguridad

- Toma tiempo a solas con cada uno de tus hijos.
- Manténlos informados de tu horario de tratamiento y prepáralos para los posibles efectos secundarios del mismo, tales como la pérdida de un seno, los cambios de peso, la fatiga y la caída del pelo.
- Trata de continuar con las rutinas y rituales familiares, como por ejemplo comer juntos o tener reuniones familiares.

*Continúa riendo y divirtiéndote —  
será bueno para todos ustedes.*



## Permitiendo que tus hijos ayuden



La mayoría de los niños quieren ayudar durante estos momentos difíciles. El permitirles que ayuden en la casa les proporciona una oportunidad de expresarte su amor al hacer algo por ti. De la misma manera les permite sentir que están siendo útiles. Ten presente que los niños querrán escoger las actividades en las cuales ellos quieren ayudar y que su entusiasmo puede durar poco tiempo. El nivel de apoyo que cada uno de los niños dé se basará en su nivel de madurez y personalidad.

No asumas que tus hijos saben lo que se espera de ellos durante esta situación. Discute con ellos lo que se necesita hacer en la casa y dónde necesitas su ayuda. Haz una lista con tareas específicas y pregúntales quién quiere ayudar.

Asegúrate de estar pendiente si tus hijos están asumiendo más responsabilidades de las que debieran. Un niño puede sentir la necesidad de disciplinar a sus hermanos más pequeños, preocuparse demasiado por su papá o tratar de estar a cargo de la familia. Cuando le das a tus hijos tareas de acuerdo con su edad, puedes prevenir que crezcan demasiado pronto. Si las responsabilidades se convierten en una carga muy pesada para la familia, pide ayuda a familiares adultos o amigos.



## Cómo afrontan tus hijos esta situación

Puedes esperar que tus hijos sientan muchas cosas, como por ejemplo rabia, miedo, o tristeza. Es muy importante que trates de entender sus reacciones. Frecuentemente su comportamiento te comunicará lo que ellos están sintiendo. Esto es especialmente cierto con los niños pequeños. Muchos padres piensan que el diagnóstico de cáncer del seno de su madre no afecta a sus hijos. Pero los niños pueden ocultar sus sentimientos para proteger a los padres y evitar que se preocupen más. Adicionalmente, los padres no siempre ven la relación entre un comportamiento poco usual y lo que los niños están sintiendo realmente. Presta atención a lo que tus niños dicen y hacen.

Es posible que notes un cambio en su personalidad y comportamiento que parezca durar largo tiempo. Si esto ocurre, habla con tu hijo acerca de esto sin juzgarlo. Por ejemplo, puedes preguntarle, “¿No estás haciendo tu tarea porque te sientes enojado o asustado? Está bien estar asustado”. Hazle saber al profesor de tu hijo o al consejero escolar lo que está pasando en casa. Continúa estableciendo límites y haz cumplir tus reglas familiares. Si sientes que tu hijo no está bien o está teniendo problemas afrontando la situación, considera la posibilidad de buscar ayuda profesional de un terapeuta infantil o familiar con experiencia en cáncer, un trabajador social o algún miembro de tu iglesia.

Señales que indican que tu hijo puede tener dificultades:

- ◆ Chuparse el dedo o mojar la cama.
- ◆ Cambios en los hábitos alimenticios o del sueño.
- ◆ Si bajan en las calificaciones de la escuela.
- ◆ Comportamiento fuera de lo normal.
- ◆ Cambios de humor repentinos.
- ◆ Permanecer más tiempo fuera con amigos que en casa.
- ◆ Cualquier cosa que no sea normal para tu hijo.

### Niños pequeños y preescolares (2-5 años)

#### **La conducta de tus hijos pequeños dice más que sus palabras.**

Observa a tus hijos durante sus juegos buscando señales de cómo ellos están enfrentando la situación. Con frecuencia tus niños crean fantasías para ayudarles a enfrentar sentimientos de temor o enojo. El darles una información precisa evitará que se imaginen lo peor.

#### **El entendimiento es limitado.**

Explica a tus niños que ellos no pueden contagiarse con cáncer y que nada de lo que han hecho lo causó. Ofréceles explicaciones simples y concretas, como por ejemplo, “mamá está enferma”. Muéstrales dónde está el cáncer usando un juguete o una muñeca. Utiliza libros para niños para explicarles lo que es el cáncer del seno.

#### **Tus niños son muy curiosos pero no estarán atentos mucho tiempo.**

Espera que te pregunten “por qué”. Ofréceles respuestas simples y cortas. Planea tener charlas frecuentes pero cortas con tus hijos sobre el cáncer del seno.

Sugerencias para ayudar a tus hijos a enfrentar la situación:

- ◆ Trata de mantener tu rutina diaria, continuando con las actividades de todos los días, tales como leer a la hora de irse a la cama.
- ◆ Pide a un amigo o miembro de la familia que permanezca en casa con tus hijos cuando tú no puedas hacerlo.
- ◆ Invita a otros niños a jugar en tu casa, para que tus hijos puedan pasar tiempo con otros niños.
- ◆ Anima a tus niños a que dibujen o canten canciones para expresar lo que están sintiendo.



## Niños de edad escolar (6-9 años)

### **Los niños en edad escolar entienden cuál es su lugar en el mundo.**

Ellos están aprendiendo que son parte de una familia y de una comunidad. Ellos también pueden entender que tu enfermedad tiene consecuencias y que éstas pueden impedirte hacer algunas de tus actividades normales.

### **Ellos quieren saber detalles y permanecerán sentados por un rato mientras tú les explicas.**

Usa dibujos para darles explicaciones simples del cáncer del seno y sus tratamientos. Explica a tus niños que ellos no pueden contagiarse con cáncer y que nada de lo que han hecho lo causó. Busca el momento adecuado para enseñarles — relaciona lo que te está pasando a ti y a la familia mientras están viendo un programa de televisión, una película o leyendo un libro.

### **Tus niños son más sensibles.**

Anímalos a que hablen de sus sentimientos contigo o con otras personas con las cuales se sientan a gusto. Comparte tus propios sentimiento con ellos. Déjales saber que pueden llorar si quieren.

#### Sugerencias para ayudar a tus hijos a enfrentar la situación:

- La rutina es importante. Trata de mantener las actividades familiares y las que realizan después de la escuela. Déjales saber con anticipación cuando necesites cambiar los planes.
- Muéstrales maneras para expresar sus sentimientos a través de dibujos, moldeando barro o construyendo bloques.
- Prepáralos para los cambios físicos que puedan resultar de tu tratamiento, tales como la caída del pelo, los cambios de peso o la pérdida de un seno.
- Asegúrales que siempre los cuidarán personas que los quieren.



## Preadolescentes (10-12 años)

### **Las reacciones de tus hijos pueden ser difíciles de entender.**

Ellos pueden sentirse confundidos sobre lo que está pasando en sus vidas y su familia. Y pueden sentirse atormentados entre tu influencia como madre y la necesidad de aceptación por parte de sus amigos.

### **Tus hijos son capaces de entender y reflexionar sobre ideas difíciles de comprender.**

Usa comparaciones para explicarles lo que está pasando. Invítalos a que te acompañen a tus citas doctoras y a que te visiten en el hospital. Deja información adicional en la mesa de la cocina para que tus hijos la recojan.

### **Puede ser difícil para tus niños expresar sus sentimientos.**

Haz caer en cuenta a tus niños que cualquier sentimiento que ellos tengan es normal y que está bien sentirlo. Sé abierta con ellos y comparte tus propios sentimientos. Si tus hijos se sienten avergonzados sobre algunos aspectos de tu enfermedad, trata de llegar a un acuerdo sobre la mejor manera de manejar estos sentimientos.

#### Sugerencias para ayudar a tus hijos a enfrentar la situación:

- Asegúrales que ellos podrán continuar participando en actividades después de la escuela y que podrán pasar tiempo con sus amigos.
- Anima a tus hijos preadolescentes a que lleven un diario para ayudarlos a comprender lo que ellos están sintiendo.
- Prepáralos para los cambios físicos que puedan resultar de tu tratamiento, tales como la caída del pelo, los cambios de peso o la pérdida de un seno.
- Anímalos a que hablen sobre el tema con otras personas en las que ellos confíen — otro miembro de la familia, amigos o el consejero escolar.





## Adolescentes (13-18 años)

### **Las reacciones de tus hijos pueden ser complicadas.**

La capacidad de utilizar la razón puede verse limitada por la creencia de tus hijos adolescentes de que ellos saben todas las respuestas. Ellos pueden debatir entre el saber que lo “correcto” es ayudar a su mamá, y la necesidad intensa de ser independientes y hacer sus “propias cosas”.

### **Tus hijos son capaces de entender las situaciones de los adultos.**

Da a tus hijos adolescentes tanta información sobre el cáncer del seno como ellos deseen. Ellos pueden decidir cuándo se sienten listos para hablar sobre el tema o cuándo necesitan tiempo para pensar. Cuando estén listos, deja que tus hijos te acompañen a las citas médicas o te visiten en el hospital.

### **Tus hijos tienen sus propios temores.**

Asegúrales que está bien hablar con un amigo o con otro adulto acerca de cómo se sienten. Habla con tu hija sobre los temores que ella pueda tener acerca de su propio riesgo de cáncer del seno.

Sugerencias para ayudar a tus hijos a afrontar la situación:

- ◆ Asegura a tus hijos que ellos podrán continuar participando en actividades después de la escuela y que podrán pasar tiempo con sus amigos.
- ◆ Anima a tus hijos adolescentes a que lleven un diario para ayudarlos a comprender lo que ellos están sintiendo.
- ◆ Da a tus hijos tareas de “personas mayores”, tales como manejar el carro para hacer ciertos mandados, hacer llamadas de larga distancia a familiares y amigos o buscar información en el Internet.
- ◆ Anímalos a que continúen haciendo planes para el futuro, tales como participar en un campamento de verano o prepararse para la universidad.



*“Algunas veces, mis necesidades no me dejaron ver las necesidades de mi hijo. Cuando me dí cuenta, entendí que lo que mi hijo más deseaba era saber lo que estaba pasando. Fue cuando realmente empezamos a hablar.*

*Una de las mejores cosas que me pasó debido a mi cáncer del seno, fue darme cuenta de la importancia del tiempo divino que paso con mi hijo”.*

*— Nancy, edad 37 años*

## Organizaciones

**La Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno [The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation]** cuenta con una línea telefónica de ayuda gratuita atendida por voluntarios entrenados y amables cuyas vidas personales han sido afectadas por el cáncer del seno. Para obtener respuestas a sus preguntas, para información sobre recursos locales o apoyo moral, llame al:

Teléfono: 1.800 I'M AWARE® (1.800.462.9273)

Se habla español. Se cuenta con dispositivos para la comunicación con personas con limitación auditiva.

[www.komen.org](http://www.komen.org)

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer [American Cancer Society]** cuenta con una red nacional de empleados y voluntarios que desarrollan programas de investigación, educación y servicios para ayudar a los pacientes con cáncer y a sus familias a enfrentar esta enfermedad. Se cuenta con personal que habla español.

Teléfono: 1.800.ACS.2345 (1.800.227.2345)

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

**El Servicio de Información Sobre el Cáncer [Cancer Information Service]** del Instituto Nacional Contra el Cáncer tiene publicaciones gratuitas y ofrece la oportunidad de hablar directamente con un especialista en oncología sobre el tratamiento y prevención del cáncer, quien te enviará con los profesionales apropiados. Se cuenta con personal que habla español.

Teléfono: 1.800.4 CANCER (1.800.422.4237)

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

**La Organización Nacional Contra el Cáncer del Seno “Por Qué a Mí” [Y-ME National Breast Cancer Organization]** ofrece ayuda a las mujeres con cáncer del seno y a sus familiares a través de una línea telefónica nacional gratuita, grupos de apoyo, proporcionando voluntarios, materiales educativos, talleres de detección temprana y muchas oficinas locales.

Teléfonos: 1.800.221.2141

1.800.986.9505 (Español)

[www.y-me.org](http://www.y-me.org)



## Publicaciones

### Libros y folletos

La siguiente lista de libros y folletos está disponible sólo en inglés.

### Para los padres

*How to help children through a parent's serious illness* by Kathleen McCue and Ron Bonn. St. Martin's Press, New York, 1996.

*Moms don't get sick* by Pat Brack with Ben Brack. Melius Publishing Corp, Aberdeen, SD, 1990.

*When a parent has cancer: A guide to caring for your children, with Becky and the Worry Cup* by Wendy S. Harpham, M.D. Norton and Co., New York, 1997.

### Para niños de 8 años y menos

*When mommy is sick* by Ferne Sherkin-Langer. Concept Books, Morton Grove, IL, 1995.

*Feelings* by Aliko. Greenwillow, New York, 1986.

*Sammy's mommy has cancer* by S. Kohlenberg. Magination Press, New York, 1993.

*When Eric's mom fought cancer* by Judith Vigna. Concept Books, Morton Grove, IL, 1993.

*My mommy has cancer* by Carolyn S. Parkinson. Solace Pub., Rochester, NY, 1991.



### **Para niños de 9 años y más**

*When someone has a very serious illness: Children can learn to cope with loss and change* by Marge Heegaard. Woodland Press, Minneapolis, MN, 1992.

*Afraid to ask: A book for families to share about cancer* by Judylyaine Fine. William Morrow & Co., New York, 1986.

*Our family has cancer too!* by Christine Clifford. Pfeifer-Hamilton Publishers, Minneapolis, MN, 1997.

*When someone in your family has cancer.* National Cancer Institute. NIH Publication No. 96-2685. Call: 1.800.4 CANCER.

*It helps to have friends when mom or dad has cancer.* American Cancer Society. ACS Publication No. 4654. Call: 1.800.ACS.2345.

### **Para niños de 10 años y más**

*Kid's Talk: Kids speak out about breast cancer* by Laura Numeroff and Wendy S. Harpham, M.D. Samsung Telecommunications America and Sprint PCS, Dallas, TX, 1999.

### **Libros sobre la pérdida de un ser querido**

*Helping children cope with the loss of a loved one: A guide for grownups* by William C. Kroen. Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, MN, 1996.

*The saddest time* by Norma Simon. Albert Whitman & Co., Morton Grove, IL, 1992. (for children aged 8 and under)

Esta lista de recursos se ofrece solamente como una sugerencia. Por favor recuerde que no es una lista completa del material o información disponible con respecto a la salud y al cáncer del seno. Dicha información no se debe utilizar para diagnosticarse o para reemplazar los servicios de un profesional doctor. Por lo tanto, la Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno no apoya, no recomienda ni ofrece garantía o hace representación alguna con respecto a la veracidad, la integridad, lo apropiado, la calidad o contravención de cualquier material, productos o información provista por las organizaciones mencionadas en esta lista.

Este folleto fue desarrollado por la Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno [The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation] en colaboración con HealthCom Sciences y el Laboratorio de Investigación de Comunicación Sobre la Salud de la Universidad de Saint Louis [the Health Communication Research Laboratory at Saint Louis University].



The Susan G. Komen  
Breast Cancer Foundation

La Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno  
5005 LBJ Freeway, Suite 250  
Dallas, Texas 75244  
Línea de Ayuda: 1.800 I'M AWARE® (1.800.462.9273)  
[www.komen.org](http://www.komen.org)

Otros folletos de la misma serie:

*¿Qué le sucede a la mujer que amo? Parejas afrontando el cáncer del seno.  
[What's happening to the woman I love? Couples coping with breast cancer]*

*¿Qué le sucede a nuestro ser querido? Familias afrontando el cáncer del seno.  
[What's happening to the woman we love? Families coping with breast cancer]*

*¿Qué me está sucediendo? Afrontando y viviendo con el cáncer del seno.  
[What's happening to me? Coping and living with breast cancer]*

*Quisiéramos extender nuestro agradecimiento a los sobrevivientes del cáncer del seno,  
a sus familiares y a nuestro panel de expertos profesionales quienes colaboraron con el desarrollo de este folleto.*