

Cómo tener conversaciones difíciles

Compartir malas noticias con los niños puede ser difícil, especialmente cuando no está seguro por donde comenzar. Es mejor ser honesto y transparente.

Las siguientes son algunas sugerencias:

- **Comience pronto y continúe hablando:** Use palabras que los niños entiendan y comparta poco a poco. Esto les da la oportunidad de procesar las cosas a su propio ritmo.
- **Use un “rompehielos”:** Pruebe preguntando: “¿Puedes decirme lo que ya has oído sobre esto?” Use la respuesta como punto de partida y desarrolle la historia compartiendo lo que pasó (cómo se desencadenó la situación médica) y cualquier detalle actual que pueda ser útil. Esto puede incluir cuánto tiempo puede durar la hospitalización, el plan de tratamiento, etc.
- **Esté listo para distintos sentimientos:** Es posible que los niños tengan muchos sentimientos distintos y eso está bien. A veces podrían sencillamente querer ir a jugar en lugar de hablar. Es bueno validar sus sentimientos y ayudarles a encontrar formas positivas de expresión.
- **Deje que hagan preguntas:** Está bien si usted no tiene todas las respuestas. Puede decirles: “Ahora mismo no sé, pero intentaré averiguarlo para ti”.



- **Demuestre sus propios sentimientos:** Cuando los niños le ven expresar sentimientos, les hace saber que está bien que ellos también se sientan de esa forma. Además, es bueno hablar sobre estrategias de afrontamiento para sentimientos intensos. Por ejemplo, puede decirles: “Cuando me siento preocupado, respiro profundamente 5 veces para ayudar a calmarme y enfocarme en lo que puedo controlar ahora mismo”.
- **Pida ayuda:** Usted no tiene que hacer esto solo. Recorra a la familia, a los amigos o al personal del hospital para que les apoyen a usted y a su niño.

Para obtener más información, o para conectar con un especialista en vida infantil, por favor visite: <http://ucdavis.health/childlife>