

Hablemos sobre...

Cuando uno de los padres empieza a recibir cuidados paliativos

Cuando uno de los padres empieza a recibir cuidados paliativos, es un gran cambio para toda la familia. Aunque sea difícil, es importante incluir a los niños en lo que está sucediendo. La siguiente es una guía de cómo hablar con los niños y ayudarles a afrontar estos momentos.

Cómo prepararse

Deles a los niños información honesta que puedan entender. Cada niño es diferente; algunos quieren saberlo todo, mientras que otros solo quieren un poco de información.

Cómo hablar sobre los cuidados paliativos:

Explique que los médicos han hecho todo lo que han podido para curar la enfermedad y que ahora el objetivo es la comodidad. Puede decir: “Los cuidados paliativos son para personas que no se espera que vivan mucho tiempo más. El equipo se asegura de que no tengan dolor mientras poco a poco el cuerpo deja de funcionar”.

Qué esperar

A medida que una persona se acerca a la muerte, su cuerpo cambia. Explicarles a los niños qué esperar puede hacer que sea menos aterrador:

- **Somnolencia:** Morir requiere mucha energía. Es posible que el padre duerma la mayor parte del tiempo, pero a menudo todavía puede escucharte.
- **Alimentación:** El cuerpo ya no necesita comida ni agua. Esta es la forma en que el cuerpo deja de funcionar.
- **Respiración:** Su respiración puede volverse más rápida, más lenta o sonar como un fuerte ronquido.
- **Aspecto:** Su piel podría sentirse fría o tener un color algo azulado o morado. Esto es normal.

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



Formas de ayudar

Los niños todavía pueden conectar con su padre o madre. Es posible que quieran:

- Sostener su mano o contarle una historia.
- Tocar una música relajante o decorar la habitación.
- Leer un libro cerca o hacer un dibujo.

Cómo apoyar a los niños

- **Reunirse a menudo:** Tener reuniones familiares regulares para hablar sobre cómo se sienten todos y qué podría suceder a continuación.
- **Responder a las preguntas:** Si un niño hace una pregunta, normalmente está preparado para la respuesta. Si no se conoce la respuesta, está bien decir: “No hay una respuesta clara, pero intentaremos averiguarlo”.
- **Mantener las rutinas:** Es saludable que los niños sigan yendo a la escuela, jugando con amigos y divirtiéndose. Les ayuda a afrontar la situación.

Crear un plan

Hable con los niños sobre lo que quieren que suceda cuando el padre o madre muera. Pregúnteles si quieren estar ahí o si quieren recibir la noticia cuando no estén en casa. Tener un plan hace que una situación muy difícil sea un poco más fácil de manejar.

Recuerde, el duelo es algo natural. Al ser honesto y mantenerse en contacto, usted ayuda a los niños a aprender que pueden superar tiempos difíciles con apoyo.