

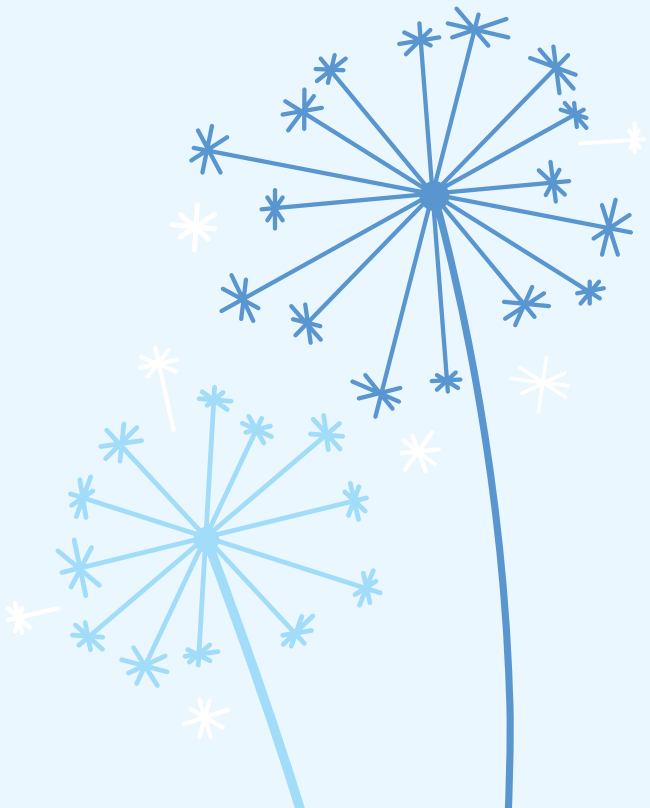
HIGHMARK

CARING PLACE 

finding hope in grief

Cómo enfrentar una
enfermedad terminal

Conectar a la familia, construir recuerdos



Recibir noticias de una enfermedad terminal es conmovedor.

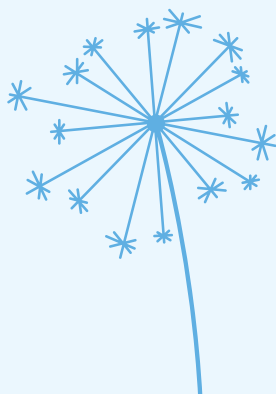
Primero, puede parecer imposible comprender lo que está pasando. Con apoyo, las familias pueden mantener conversaciones difíciles y hacerse preguntas importantes juntos para encontrar momentos de paz y conexión.

Convoque a una reunión familiar

Contarles a los niños, como familia, envía un mensaje de tranquilidad de que pasarán por esto juntos.

Cree un entorno en el que:

- Todos puedan estar presentes y concentrados.
- Haya un ser querido a su lado.
- Cuento con la ayuda de un enfermero u otro adulto de apoyo, de ser posible.



Cuanto antes, mejor. Darles las noticias difíciles a los niños cuanto antes puede beneficiar a toda la familia. Los niños a menudo sienten cuando sucede algo malo. No saber qué pasa puede hacerlos sentir más preocupados y solos.

La comunicación abierta permite más tiempo para procesar la información. También crea oportunidades para crear recuerdos duraderos y reforzar las conexiones familiares. Sin embargo, lo más importante es tener la conversación cuando usted sienta que está listo.

Sea directo. Ayude al niño a entender si está en el principio o más avanzado en la evolución de la enfermedad. Eventualmente, será importante mencionar la palabra «morir», aunque pueda ser difícil. Los niños no entienden el lenguaje suavizado como «gravemente enfermo» o «estado preocupante».

Esté abierto a preguntas. Al final, permita que todos hagan lo que les resulte más cómodo. Los niños más pequeños pueden salir corriendo a jugar. Un adolescente puede querer pasar tiempo solo y procesar la información en el dormitorio. Otro puede querer llamar a su mejor amigo. Está bien si no hay una respuesta inmediata. Todos procesan la información a su manera.



Ayúdelo a entender

Cuente la historia de una enfermedad.

Los niños muy pequeños responden mejor cuando se describe la enfermedad con una ayuda visual como un muñeco o un osito. Podría resultar útil que tenga un principio, un desarrollo y un final. Puede describir cómo empezaron los síntomas, sobre las pruebas y los médicos en distintos momentos y qué va a pasar. Use un lenguaje lo más simple posible.

Prepárelo para las visitas al hospital.

Describa los corredores, los ascensores y la habitación. Cuénteles cómo el familiar se ve y se siente. Puede decir: «Mamá está cansada por todos los medicamentos que toma. Está pálida y va a estar acostada. Probablemente no va a hablar mucho pero va a estar feliz de verte».

A veces los niños tienen miedo de contagiarse la enfermedad del ser querido.

¿La enfermedad es contagiosa?

Si no lo es, explique que no pueden contagiarse, como si fuera un resfrío o gripe.

Si lo es, describa lo que hará para que todos estén a salvo.

Confirme que entiende. Hable con el niño sobre la enfermedad para asegurarse de que entendió. Un enfoque es preguntar:

«¿Cómo le explicarías lo que te dije a un amigo?».



«¿Puedes decir con tus palabras lo que acabo de decir?».

Con los niños más pequeños, puede pedirles que le muestren cuál es el problema del familiar usando un muñeco o un animal de peluche.

Deje margen para que esta sea una conversación continua. Los niños necesitan repeticiones y tiempo para procesar y entender.

Construyan recuerdos

El tiempo que pasen juntos mientras sea posible serán los recuerdos más preciados entre el niño y el ser querido enfermo. Estas son algunas formas de crear recuerdos que refuercen las relaciones después de la muerte.

Escriban cartas.

Las letras y los diarios escritos a mano tienen un gran impacto. Si la persona enferma no sabe qué decir, use estas ideas:

- ¿Cómo fue el día que nació el niño?
- ¿En qué se parece el niño a usted?
- ¿Cuál es su comida, color, actividad o pieza cultural favoritos?
- Cuente una historia de su niñez.
- ¿Tiene una cita favorita? ¿Por qué es importante para usted?



Cree mensajes para abrir después.

Si el familiar enfermo está dispuesto, pídale que escriba notas para fechas importantes a futuro, como cumpleaños, graduaciones y bodas. A los niños mayores y los adultos les encanta que el familiar haya pensado en ellos.

Grabe su voz. Hasta los mensajes cortos son atesorados por siempre, especialmente cuando incluyen el nombre del niño.

Encuentren canciones favoritas juntos.

Ayude al niño y a la persona enferma a elegir algunas canciones favoritas que puedan llamar «nuestra canción». Haga que la reproduzcan, la canten y la bailen juntos para consolidar el recuerdo.

Preparen historias desde el punto de vista del niño. Trabaje con el niño para crear una historia especial de su vida y sus momentos con el ser querido. Pueden usar fotos, collages y dibujos.



Ayudamos a los niños y las familias que están atravesando un duelo a sanar durante toda la vida.

Nuestra misión es crear un mundo de comunidades compasivas en las que todas las personas puedan encontrar esperanza y sanar después de la muerte de un ser querido. Ofrecemos apoyo para el duelo para familias e individuos de todas las edades a través de grupos de pares, educación y promoción.

Dónde encontrarnos

highmarkcaringplace.com

888-567-1028

contactus@highmark.com



Región de Pittsburgh

620 Stanwix Street
Pittsburgh, PA 15222

Región de Harrisburg

1800 Center Street
Camp Hill, PA 17011

Región de Erie

510 Cranberry Street
Bldg. 2
Erie, PA 16507

Región de Cranberry Township/Wexford

200 Warrendale
Village Drive
Warrendale, PA 15086