



# *Establecer una relación*

Quando a uno de los padres le  
diagnostican una enfermedad incurable

HIGHMARK.  
**CARING PLACE**  
[Centro Humanitario de Highmark]

Un centro para niños, adolescentes  
y familiares que están de duelo



Que cuenta con fondos provistos por Highmark health high 5  
[Cinco puntos cardinales para la salud de Highmark]

Una iniciativa de la Fundación Highmark

## ***Establecer relaciones con sus hijos***

Lo que otras familias que han pasado por esto nos han comentado es que lo que más apreciaron fue cualquier cosa que les ayudó a fortalecer la relación entre los niños y el padre/la madre con la enfermedad incurable cuando aún estaban vivos, lo cual a su vez permitió que la relación se mantuviera lo más estrecha posible después de la muerte del padre/de la madre.

Una de las maneras de fortalecer estas relaciones es hablar con sus hijos (*refiérase al folleto del compañero, “Cómo decirselo al niño: Para hablar con el niño a cuyo padre/madre le diagnostican una enfermedad incurable” para mayor información sobre este tema*).

Otra de las maneras de establecer esa relación es compartir varias actividades juntos.

Existen varias maneras de establecer relaciones duraderas con sus hijos. A lo largo de este folleto enumeramos varias opciones que podrían ayudarle a estrechar sus relaciones en los días y semanas venideros—y para el resto de la vida de su hijo.

## ***Posibles actividades para que la familia comparta***

### **Diarios y Grabadoras de audio**

Use un diario o una grabadora para dejarle mensajes a cada uno de sus niños. Si no está seguro de lo que debe escribir o decir, puede reflexionar sobre preguntas o ideas como estas:

- ¿Cómo fue el día que yo nací?
- ¿En qué me parezco a ti?
- ¿Cuál es su comida, color, actividad, programa de televisión, tipo de música, canción, libro, película favoritos, etc.?
- Escriba un relato sobre algo que usted recuerde sobre su infancia.

### **Collages**

Sus niños pueden hacer un collage con fotos y palabras que los describan a ellos, a usted y/o a las relaciones entre todos ustedes. Pueden hacer esto solos o con usted o con algún otro adulto. Recuerde darles la oportunidad para que ellos se lo muestren y le enseñen lo que hicieron.

### **Canciones favoritas**

Si no tiene una canción favorita, escoja una que usted quiera que su niño recuerde como “nuestra canción”. Tóquela, cántela o escúchela con ellos ahora—y para que sea más especial hasta pueden bailarla. Dígalos que siempre que la escucha, usted piensa en ellos.



## Cartas

Redacte una carta sobre los “*Principios para la vida*” que usted espera que sus niños cumplan y adopten. Este tipo de carta puede tener citas (suyas o de personas famosas) que describan los valores por los que usted se ha regido.

Por ejemplo, algunas de las citas que los padres les dan a sus hijos son:

- “Guíate por la regla de oro—No le hagas a los demás lo que no quisieras que te hagan a ti”.
- “Cree en ti mismo”.
- “Las palabras suelen ser como flechas, una vez que se tiran—nunca regresan”.

Los niños y los adolescentes especialmente aprecian las cartas *escritas a mano*.

Quizás desee explicarles por qué alguna cita en específico es importante para usted—a lo mejor uno de sus padres o abuelos se la enseñó o a lo mejor hay alguna razón por la que usted piensa que esa cita es una importante representación de cómo vivir la vida. Todo lo que usted añada será una manera más para que ellos mantengan lazos con usted en los años por venir.

## Cámaras

Dele a cada uno de sus niños una cámara desechable para que puedan crear su propia historia especial de su “vida y sus momentos” con usted. Esto lo pueden hacer creando un álbum de recuerdos o recortes. También pueden usar las fotos para crear un libro de cuentos y usted puede ayudarlos a hacerlo.

## Joyas

Escoja o compre joyas para que se las den a cada uno de sus hijos en un cumpleaños o evento en específico en el futuro (una graduación o boda). Les puede grabar una dedicatoria. Si son varones, el padre puede dejarles un reloj, un anillo, un saco o un sombrero favorito. Si compra algo, úselo usted ahora para que su niño lo recuerde como algo suyo.

## Mensajes

Redacte mensajes cortos para que se los den a su niño en momentos importantes de sus vidas tales como en su bar mitzvá, confirmación, graduación, boda o el nacimiento de un hijo. Aunque usted piense que se pondrán tristes, los niños ya mayorcitos o adultos que han recibido tales mensajes aprecian el hecho de que su mamá o papá hace mucho tiempo atrás pensó en ellos y en este día tan especial para ellos.

## Fotos

Tómese una foto abrazando a su niño, póngala en un sobre que por afuera diga, “Ábrelo cada vez que necesites un abrazo”.

## Baúl de recuerdos

Prepare una “Baúl de recuerdos” con su niño que incluya fotos, pequeños recuerdos, cartas, dibujos—cualquier cosa que represente recuerdos especiales entre usted y su niño.

## Compartir tiempo juntos

Una de las cosas más preciadas que puede hacer es crear momentos que puedan recordar y sencillamente compartir tiempo junto con su niño. No tiene que ser un evento planificado o “las mejores vacaciones del mundo”. Como dijera este adolescente:

*“Uno de los mejores recuerdos que tengo con mi papá es simplemente estar sentado, escuchando música con él. Simplemente estar juntos, hablando y escuchando a mi papá tararearla junto conmigo”.*



## *Lo que otras familias nos han comentado*

### **1. La familia completa queda involucrada en este asunto.**

Este es un asunto de familia. Todos cambiamos— como individuos y como familia. Los niños se ven como parte de la familia. De hecho, la familia es el centro del universo del niño. Y cuando uno de los padres padece de una enfermedad grave, ese centro se ve afectado. Necesitan saber que la fundación de su familia sobrevivirá aunque cambie.

### **2. Sea sincero con sus hijos.**

Aunque sea difícil, y aunque usted quiera proteger a sus niños de la cruel realidad que les espera, es mucho mejor para ellos si usted les dice la verdad sobre su enfermedad y posible muerte inminente, de manera adecuada para su edad. Otros padres que no se lo dijeron a sus niños nos comentan que si ellos tuvieran la oportunidad de nuevo, les dirían a sus niños en cuanto antes en lugar de esperar al final.

### **3. No hay mejor momento que el presente.**

Muchos padres insisten que en lugar de poner todas sus energías en mantenerse sano el mayor tiempo posible, es mejor usar este preciado período—ahora mismo—para establecer una relación duradera con sus hijos. Pronto se verá atrapado en el torbellino de las citas médicas y los tratamientos, así que mejor dedíquele tiempo hoy a:

- **Grabar su voz.** Los niños y los adolescentes no quieren olvidar nunca su voz. Se contentan con aunque sea un corto mensaje que puedan escuchar una y otra vez. En especial, les encanta escucharle a usted decir sus nombres.
- **Escribirles una nota a mano.** No tiene que escribir algo demasiado largo ni preocuparse por redactar el mensaje “perfecto”.
- **Tomar una foto con ustedes dos nada más.** Puede que ya usted tenga fotos en que están solo usted y cada uno de sus niños, pero si no es así, tome esa foto ahora. Es la foto que venerarán por el resto de sus vidas.





## *Sobre el Centro Humanitario de Highmark*

El Centro Humanitario de Highmark se dedica a mejorar las vidas de niños que están de duelo.

La misión del Centro Humanitario de Highmark es:

- Concientizar sobre las necesidades de los niños que están de duelo
- Ofrecer programas que traten esas necesidades
- Preparar a la comunidad para que apoyen a los niños que han sufrido la muerte de un ser querido

### **Pittsburgh**

620 Stanwix Street • Pittsburgh, PA 15222  
(888) 224-4673

### **Erie**

Bayview Office Park, Building 2 • 510 Cranberry Street •  
Erie, PA 16507  
(866) 212-4673

### **Central PA**

3 Walnut Street, Suite 200 • Lemoyne, PA 17043  
(866) 613-4673

### **Warrendale**

200 Warrendale Village Drive • Warrendale, PA 15086  
(888) 734-4073

[www.highmarkcaringplace.com](http://www.highmarkcaringplace.com)



Un centro para niños, adolescentes  
y familiares que están de duelo

*En cooperación con Highmark Healthy High 5,  
una iniciativa de la Fundación Highmark,  
una fundación privada, exenta de impuestos  
que alienta iniciativas y programas para la  
mejora de la salud y la calidad de vida de las  
comunidades a las que presta sus servicios.*

*es un programa de:*



*El símbolo "Blue Shield" [del escudo azul] es una marca registrada de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield. Highmark es una marca registrada de Highmark Inc.*

*Resources for the Journey of Grief es una marca registrada de la Caring Foundation.*

*La marca de "the hand in the hand" [la mano sobre la mano] es un tipo de marca comercial de la Fundación Highmark.*

© derechos de autor de Caring Foundation 2007 Todos los derechos reservados.