

## Compartir Noticias Difíciles con los Niños

Este folleto ofrece ideas sobre cómo compartir noticias difíciles con los niños según su edad. Cuanto más pequeño sea su niño, menos detalles necesita compartir con él. Puede ser que le sea útil leer esto, y pensar en lo que le gustaría compartir antes de hablar con su hijo.

No importa cuánto desee proteger a sus hijos, a veces usted debe compartir noticias difíciles. Noticias como estas pueden cambiar la vida. La forma en que su hijo se entera de este tipo de noticias afecta la forma en que aprende a adaptarse y afrontarlas. No existe una sola manera de compartir este tipo de noticias con un niño; usted es quien lo conoce mejor. Este folleto y nuestro apoyo lo guiarán para que pueda compartir estas noticias cuidadosamente.

### Preguntas Comunes

#### **¿Soy la persona más indicada para compartir noticias difíciles con mi hijo?**

Usted tiene un papel en ayudar a su hijo a hacer frente a los momentos difíciles de su vida. Usted es el experto en su hijo. Los miembros del equipo de atención médica de su hijo lo apoyarán y trabajarán con usted.

#### **¿No es mejor proteger a mi hijo al no compartir noticias difíciles con él? ¿Por qué debo hacer que mi hijo se sienta triste?**

El primer instinto de los padres es proteger los sentimientos de sus hijos. Nosotros creemos que es mejor ser abiertos y honestos con su hijo. A continuación le entregamos algunas ideas que podrían ayudarlo.

Los niños son fuertes y resilientes. Querrán que usted sea honesto y directo con ellos.

Querrán saber cómo les afectará la noticia. Los niños no quieren que usted minimice las noticias.

#### **¿No es mejor dejar de compartir noticias difíciles con ellos?**

No mantenga las noticias en secreto. Su hijo puede preocuparse más por lo que no se dice que por la verdad. Si usted espera demasiado, es posible que su hijo se entere de las noticias por otras personas primero.

Esperar hasta que su hijo pregunte para compartir las noticias difíciles puede ser problemático. Es posible que algunos niños nunca lo mencionen.

#### **¿Pero esperar no me ayudaría a esconder mis sentimientos de tristeza de mi hijo?**

La mayoría de los niños enfrentan mejor las noticias difíciles si las conocen casi al mismo tiempo que el resto de la familia. Si a usted le preocupa que su tristeza atemorice a su hijo, explíquele que estos sentimientos y las lágrimas son una parte normal del hablar de este tipo de noticias. Asegúrese de que su hijo sepa que usted estará bien. Dejar que su hijo lo vea triste no lo dañará.

Compartir sus sentimientos puede hacer que se sientan más cercanos. Usted puede dar un ejemplo de cómo compartir sentimientos de forma sana. Esto puede ayudar a que su hijo se sienta seguro haciendo lo mismo con usted.

Enséñele a su hijo a encontrar palabras para sus sentimientos. Esto le ayudará a aprender a describir sus sentimientos a los demás. Si usted se encuentra demasiado afectado como para seguir hablando, haga un alto, y dígame a su hijo que hablarán más tarde.

### **¿Qué podría preguntarme mi hijo?**

Esta es una lista de las preguntas más frecuentes que hacen los niños. Si usted no sabe la respuesta a una pregunta, está bien decir “No sé”.

- ¿Me puedo contagiar?
- ¿Morirá alguien?
- ¿Es común en nuestra familia?
- ¿Qué me pasará?
- ¿Me dolerá?
- ¿Alguien hizo algo malo para causar esto?
- ¿Se está castigando a la persona enferma?
- ¿Estoy siendo castigado?

### **Prepararse para Compartir Noticias Difíciles**

Piense en las siguientes preguntas mientras se prepara para hablar con su hijo.

- ¿A quién más quiero conmigo? Quizás usted desee que un familiar, amigo, doctor, enfermera, psicólogo, trabajadora social, capellán y especialista en la vida de los niños lo acompañen.
- ¿Dónde debería compartir estas noticias? Sería bueno elegir un lugar tranquilo donde su hijo se sienta seguro y tenga sus cosas favoritas cerca.
- ¿Cuándo debo compartir estas noticias? Elija un momento en que no habrá interrupciones y no haya un evento importante programado ese día.

### **¿Cómo preparo a mi hijo para recibir noticias difíciles?**

Comience diciéndole a su hijo con voz calmada “Tengo algunas noticias difíciles que compartir contigo”. Esto evitará tomarlo desprevenido.

Pregúntele a su hijo lo que ya sabe. Es posible que tenga algunas ideas que no sean

correctas o que sepa más de lo que usted cree.

Comparta las noticias poco a poco, destacando algunos puntos claves y luego verifique si su hijo entiende o tiene preguntas.

### **Consejos para Compartir Noticias Difíciles**

- Sea cariñoso y bríndele consuelo
- Sea honesto y comparta sus sentimientos.
- Comparta las noticias con su hijo con tanto detalle como usted crea que pueda asimilar.
- Establezca contacto visual.
- Explique que esto no es culpa de su hijo.
- Escuche a su hijo y acepte sus sentimientos, no importa cuáles sean.
- Dele a su hijo la oportunidad de hacer preguntas en cualquier momento.
- Ayude a su hijo a pensar en otros adultos de confianza con los que pueda hablar.
- Elogie a su hijo por haber conversado con usted.

### **La Respuesta de su Hijo**

Esté preparado para cualquier tipo de respuesta. No hay una manera correcta o incorrecta de comportarse. Su hijo puede reaccionar con:

- Enojo
- Frustración
- Miedo al futuro
- Impotencia
- Confusión
- Berrinches (Rabietas)
- Actuado como un niño de menos edad
- Cambiando sus hábitos para comer o dormir
- Pesadillas

- Molestias físicas (dolor de estómago, etc.)
- Shock
- Negación
- Tristeza
- Vergüenza
- Culpa

### **¿Importa la edad de mi hijo?**

La manera en que usted comparte las noticias depende mucho de la edad de su hijo y de sus necesidades particulares. Este folleto contiene algunas ideas basadas en la edad del niño.

#### **Niños de 0 a 18 meses**

Si bien un bebé no entiende las noticias de la misma manera que un niño mayor, usted aún puede ayudarlo cuando su rutina cambie por la enfermedad o al estar alejado de sus padres.

Mantenga un número reducido de cuidadores para que cada uno puedan llegar a conocer bien a su bebé y para que su bebé se sienta seguro con ellos. Permanezca en contacto con los cuidadores para mantenerlos informados de los cambios diarios.

Intente evitar que la rutina y el entorno de su bebé cambien. Si usted no puede estar con su hijo, deje una grabación de su voz, una foto u otro objeto para consolarlo.

#### **Niños de 18 meses a 3 años**

Explique las noticias para que su hijo comprenda cómo le afectarán. Mantenga un número reducido de cuidadores que sean conocidos por su hijo. Esto ayudará cuando usted no pueda estar con él.

Ofrezca opciones a su hijo cuando sea posible. Mantenga la rutina de su hijo. Si es necesario cambiarla, dígaselo de una manera que pueda entender. Dele mucho tiempo

para jugar y practicar habilidades nuevas, como el juego médico.

#### **Niños de 3 a 6 años**

Explique las noticias de manera honesta y sencilla. Pídale a su hijo que le diga lo que sabe.

Permanezca con su hijo tanto como pueda. Mantenga su rutina diaria. Dele mucho tiempo para jugar.

Cuando pueda, informe a su hijo sobre sus tratamientos y cambios con anticipación.

Es posible que un juguete, una cobija, una almohada o una foto puedan ayudar cuando usted no pueda estar con su hijo.

A su hijo le ayuda cuando usted mantiene los límites y las reglas que usaba antes.

Comparta las noticias con los maestros y los otros adultos presentes en la vida de su hijo, y dígame que estos adultos saben.

#### **Niños de 7 a 12 años**

Sea honesto y entregue detalles concretos a su hijo. Mantenga su vida lo más normal que pueda. Bríndele apoyo y reconocimiento. Ayude a que su hijo se mantenga en contacto con amigos y con las cosas que le gusta hacer. Ofrezca conversar con los amigos de sus hijos y con sus padres.

Comparta sus sentimientos con su hijo y hablen de los sentimientos que él tiene. Muestre y comparta ideas para ayudarlo a enfrentar el estrés (música, momentos de tranquilidad, respiración, etc.)

Si es un hermano el que está enfermo, asígnele algunas tareas adicionales en casa a su hijo sano, pero no demasiadas. Agradézcale por ayudar y dígame que está

orgullosos de que se preocupe por su hermano.

Dígale a su hijo que estas noticias difíciles no son su culpa. Explíquelo lo que sucederá en los tratamientos y cómo podrían hacerlo sentir.

Comparta las noticias con los maestros y los otros adultos presentes en la vida de su hijo, y dígame que estos adultos saben.

### **Niños de 12 a 18 años**

Muestre respeto, y dele espacio y privacidad a su hijo. Entréguele todo el control que pueda.

Si es un hermano el que está enfermo, ayude a su hijo sano a equilibrar el tiempo que pasa con su hermano y con sus amigos. Asígnele algunas tareas adicionales en casa, pero no demasiadas. Intente conversar en momentos en que no los interrumpan y cuando no haya un evento mayor programado más tarde ese día.

Involucre a su hijo en la toma de decisiones. Encuentre maneras de permitir que su hijo sea él mismo.

Comparta las noticias con los maestros y los otros adultos presentes en la vida de su hijo, y dígame que estos adultos saben.

### **Niños de todas las edades**

Los niños pueden reaccionar a las noticias difíciles de maneras que no tienen sentido para los adultos. Los niños deben hacer frente a las noticias a su propio ritmo.

Esté atento a las señales que indiquen que su hijo pueda estar listo para hablar un poco más. Al principio, puede actuar como si no hubiera pasado nada y seguir jugando. Esto es común y normal. Su hijo también estará atento a sus señales. Dígame que usted está

ahí para ayudarlo en el momento en que esté listo para hablar o tenga una pregunta.

### **¿Qué debo mantener en cuenta después de haber compartido las noticias?**

Espere preguntas a medida que su hijo sigue pensando en las noticias. Pueden surgir nuevas preguntas a medida que él crece y madura. Esté presente para su hijo. Entréguele mucho amor y apoyo.

Es posible que a su hijo le preocupe que hablar de las noticias haga que usted se sienta triste. Ayúdele a ver que hablar sobre los sentimientos y hacer preguntas es saludable.

Es posible que los hermanos sanos se sientan culpables o que causaron la enfermedad. Sus hijos pueden comportarse mal si tienen problemas para hablar sobre de ello o son muy pequeños para saber cómo compartir estos sentimientos.

Esté dispuesto a pedir ayuda. Hay muchas personas que pueden brindarle apoyo a usted y a su hijo en el hospital o en su casa. Los psicólogos, terapeutas, trabajadores sociales, capellanes, enfermeras, doctores, especialistas en la vida de los niños, maestros y consejeros pueden ayudar. También existen muchos libros y otros recursos que le pueden ayudar a usted y a su hijo. Ayude a su hijo a identificar a las personas a las que puede acudir en busca de apoyo.

Mantenga la vida lo más normal que pueda. Permita que su hijo se divierta sin sentirse culpable.

Esté preparado para repetir las cosas que ya habló con su hijo en la medida que él asimila las noticias, y acepta y entiende sus sentimientos. Avísele a su hijo cuando las cosas cambien. Manténgalo al día.

Pregúntele a su hijo a menudo si quiere hablar.

### **¿Cómo puedo saber si mi hijo necesita más ayuda?**

A veces es difícil saber qué es normal y qué no lo es. Cada familia y cada niño son diferentes.

Es posible que su niño necesite ayuda adicional si:

- Las formas normales en que apoya a su hijo no están funcionando.
- El estado de ánimo o las acciones de su hijo interfieren en su vida en la escuela, el hogar o con los amigos.
- Usted observa cambios en los hábitos para dormir o alimentarse de su hijo.

- Las calificaciones de su hijo están bajando.
- Su hijo evita la escuela.
- Su hijo no quiere hacer cosas que solía disfrutar.
- Su hijo permanece callado, triste, ansioso o temeroso.
- Su hijo se queja de alguna enfermedad o un dolor (dolor de estómago, dolor de cabeza, cansancio).
- Su hijo comienza a tomar decisiones no muy juiciosas (como no seguir las reglas, cambios negativos en su comportamiento, consumo de alcohol o drogas).
- Le preocupa que su hijo se haga daño a sí mismo.

## Sharing Difficult News with Children

This handout offers ideas about how to share difficult news with children based on age. The younger your child is, the fewer details you need to share. You may find it helpful to read this and think about what you might want to share before you talk to your child.

No matter how much you want to protect your child, sometimes you need to share difficult news. News like this can be life changing. The way your child learns this kind of news affects how he learns to adjust and cope with it. There is no one way to share this kind of news with a child. You know your child best. With this handout and our support, you will be gently guided to share this news.

### Common Questions

#### **Am I the best person to share difficult news with my child?**

You have a role in helping your child cope with hard times in his life. You are the expert on your child. Members of your child's health care team will work with you and support you.

#### **Isn't it better to protect my child by not sharing difficult news? Why should I make my child feel sad?**

A parent's first instinct is to protect the child's feelings. We feel it is best to be open and honest with your child. Here are some ideas that might help you.

Children are strong and resilient. They want you to be honest and direct. They will want to know how the news affects them. Children don't want you to downplay the news.

#### **Isn't it best to hold off sharing difficult news?**

Do not keep the news a secret. Your child may worry more about what is not being said than about the truth. If you wait too long, your child might hear it from someone else first.

Waiting to share difficult news until your child asks can be a problem. Some children may never bring it up.

#### **But won't waiting help me hide my sad feelings from my child?**

Most children cope best if they learn difficult news close to the same time as the rest of the family. If you are worried that your sadness will scare your child, explain that feelings and tears are a normal part of talking about this kind of news. Let your child know you will be ok. Letting your child see your sad feelings will not harm him.

Sharing feelings can bring you closer. You can model sharing feelings in a healthy way. This can help your child feel safe doing the same with you.

Teach your child to find words for his feelings. This will help him learn to describe these feelings to others. If you are too upset to keep talking, take a break and let your child know you will talk more later.

#### **What might my child ask me?**

This is a list of some of the more common questions children ask. If you don't know the answer to a question, it is ok to say, "I don't know."

- Can I catch it?
- Will someone die?
- Does it run in our family?
- What is going to happen to me?

- Is it going to hurt?
- Did someone do something bad to cause this?
- Is the sick person being punished?
- Am I being punished?

### **Getting Ready to Share Difficult News**

Think about the questions below as you get ready to talk to your child.

- Who else do I want with me? You may want other family, a family friend, doctors, nurses, psychologists, social workers, chaplains, and child life specialists with you.
- Where do I want to share the news? You may want to choose a quiet place where your child feels safe and has favorite things nearby.
- When do I share the news? Choose a time when you won't be disturbed and there won't be a major event later that day.

### **How do I prepare my child to hear difficult news?**

Start by saying to your child in a calm voice "I have some difficult news to share with you." This will avoid catching him off guard.

Ask your child what he knows already. He might have some ideas that are not correct, or he may know more than you think.

Pace the news by making a few key points and then check to see if your child understands or has questions.

### **Tips for Sharing Difficult News**

- Be loving and give comfort.
- Be honest and share your feelings.
- Share the news with your child in as much detail as you think he can take in.
- Make eye contact.

- Explain that it's not your child's fault.
- Listen to your child and accept his feelings no matter what they are.
- Give your child a chance to ask questions any time.
- Help your child think of other trusted adults he can talk to.
- Praise your child for having the talk with you.

### **Your Child's Response**

Be ready for any response. There is no right or wrong way for your child to behave. Your child may react with:

- Anger
- Frustration
- Fear of the future
- Helplessness
- Confusion
- Tantrums
- Acting younger than his age
- Changes in eating or sleeping habits
- Bad dreams
- Physical complaints (stomach ache etc.)
- Shock
- Denial
- Sadness
- Embarrassment
- Guilt

### **Does my child's age matter?**

How you share the news depends a lot on your child's age and her own needs. This handout has some ideas based on age.

### **Children 0 to 18 Months**

While a baby doesn't understand news the way an older child does, you can still help her when her routine is changed by sickness or being away from her parents.

Keep the number of caregivers small so they get to know your baby and she feels safe

with them. Stay in touch with caregivers so they know of day to day changes.

Try to keep your baby's routine and surroundings from changing. If you need to be away from her, leave a recording of your voice, a picture or other object to comfort her.

### **Children 18 Months to 3 Years**

Explain the news so your child learns how it will affect her. Keep the number of caregivers small and known to your child. It will help when you can't be with her.

Give your child choices when you can. Keep your child's routine the same. If it needs to change, tell her in a way she can understand. Give your child lots of time to play and practice new skills such as medical play.

### **Children 3 to 6 Years**

Explain the news in an honest and simple way. Have your child tell you what she knows.

Stay with your child as much as you can. Keep your child's routine the same from day to day. Give your child lots of time to play.

When you can, tell your child about treatments and changes ahead of time.

A toy, blanket, pillow or picture may help when you need to be away from your child.

It helps your child when you stick with the limits and rules you used before.

Share the news with teachers and other adults in your child's life and tell her that these adults know.

### **Children 7 to 12 Years**

Be honest and give your child concrete details. Keep your child's life as normal as you can. Give your child praise and support. Help your child stay in touch with friends and things she likes to do. Offer to talk with your child's friends and their parents.

Share your feelings with your child and talk about her feelings. Show and share ideas for helping your child cope with stress (music, quiet time, breathing, etc.)

If it is a sibling who is sick, give your healthy child a few extra tasks, but not too many. Thank her for helping and tell her you are proud that she cares.

Tell your child the difficult news is not her fault. Explain what will happen in treatments and how they might make your child feel.

Share the news with teachers and other adults in your child's life and tell her that these adults know.

### **Children 12 to 18 Years**

Show respect and give your child space and privacy. Give your child as much control as you can.

If it is a sibling who is sick, help your healthy child balance time with her sibling and time with her friends. Give her some extra tasks at home, but not too many. Try to talk when you won't be disturbed and when there is not a major event coming later that day.

Involve your child in making choices. Find ways to let your child be herself.

Share the news with teachers and other adults in your child's life and let her know that they know.



## **Children of All Ages**

Children might react to difficult news in ways that don't make sense to adults.

Children need to deal with the news at their own pace.

Watch for cues that your child may be ready to talk some more. At first, she may act like nothing happened and go back to playing. This is common and normal. Your child is watching you for cues, too. Let her know you are there to help any time she is ready to talk or has a question.

## **What should I keep in mind after I've shared the news?**

Expect questions as your child re-thinks the news. New questions can come up as she grows and matures. Be there for your child. Give her lots of love and support.

Your child may worry that talking about the news makes you sad. Help her to see it is healthy to talk about feelings and ask questions.

A healthy sibling may feel guilty or that she caused the sickness. Your child may act out if she has trouble talking about it or is too young to know how to share those feelings.

Be open to asking for help. There are many people who can support you and your child in the hospital or at home. Psychologists, therapists, social workers, chaplains, nurses, doctors, child life specialists, teachers and counselors can help. There are also many books and other resources that can help you and your child. Help your child figure out people she can turn to for support.

Keep life as normal as you can. Let your child have fun without feeling guilty.

Be ready to repeat things you have talked about as your child takes the news in and works through her feelings. Tell your child when things change. Keep her up to date.

Ask your child often if she wants to talk.

## **How can I tell if my child needs more help?**

Sometimes it's hard to know what is normal and what is not. Every family and every child are different.

Your child may need extra help if:

- The normal ways you support your child aren't working.
- Your child's mood or actions are getting in the way of life at school, home or with friends.
- You see changes in your child's sleep or eating habits.
- Your child's grades are slipping.
- Your child avoids school.
- Your child doesn't want to do things she used to enjoy.
- Your child stays quiet, sad, anxious, or fearful.
- Your child complains of sickness or pain (stomach aches, headaches, tiredness).
- Your child begins making choices that reflect poor judgment (such as, not following rules, negative changes in behavior, using drugs or alcohol).
- You are worried your child will hurt herself.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otro miembro de su equipo de atención médica cuando utilice esta información. Si usted tiene una emergencia, por favor llame al 911. Propiedad Literaria © 12/2022. La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#7280s.