

Mi hijo tiene cáncer. ¿Cómo podemos actuar frente al confinamiento?



La situación crítica que estamos viviendo actualmente en nuestro país genera mucha incertidumbre y miedo respecto a nuestra salud y la de nuestros seres queridos. Esta preocupación crece si, además, alguno de ellos y, especialmente si es un menor, **padece una enfermedad grave como es el cáncer.**

Ante esta situación, es normal que la sensación de falta de control se intensifique y aumente la angustia y el miedo. Es importante intentar regular los sentimientos y mantener cierta calma porque **los padres sois en estos momentos la figura de referencia**, amor y seguridad del menor con cáncer.

¿Qué ocurre si hay que acudir al hospital?

Durante este periodo, probablemente habrá que acudir a citas médicas con los profesionales del hospital y de atención primaria para que el niño reciba tratamiento, le hagan pruebas o para el seguimiento. En una situación como es esta, de alarma sanitaria, **es normal tener miedo al contagio**. El miedo es una emoción primaria que nos ayuda a protegernos. Para afrontarlo, piensa qué podrías hacer tú para prevenirlo y sigue los consejos de las autoridades sanitarias.

En estos momentos tan excepcionales, **hay que confiar en los especialistas y profesionales sanitarios** encargados porque ellos están entrenados y son conscientes de lo que supone esta situación de alarma. Por eso, es fundamental seguir sus indicaciones y acudir a las citas que ellos consideren oportunas..

Cómo manejar el miedo y la incertidumbre en estas circunstancias

El aislamiento es un factor más que puede agravar el estrés y la ansiedad que ya de por sí está presente durante el proceso de enfermedad. Probablemente, **una de las cosas que más preocupe en estos momentos es la salud del menor.**

Cuidar de los más pequeños no es fácil, y mucho menos cuando están enfermos, pero hay que recordar que la mejor manera para poder atenderlos bien es cuidarnos a nosotros mismos. Sabemos que esta situación es nueva, que genera muchas dudas e incertidumbre y, por ello **queremos ofrecerte unas pautas que pueden ayudarte a mantener la calma en esta situación tan complicada:**

1. Evita la sobreinformación

Elige un momento al día para informarte y procura distraerte el resto de la jornada. Utiliza además un único canal de información que transmita mensajes veraces y fiables. Huye de los bulos.

2. Practica la relajación

Identifica cómo te sientes y pon en práctica técnicas que te ayuden a relajarte de manera natural.

3. Busca tareas alternativas y distractoras

Hazlo cuando te des cuenta de que estás enredado en tus pensamientos y preocupaciones durante mucho tiempo. Por ejemplo, asomarte por la ventana, darte un baño, pintar o llamar por teléfono a una persona querida.

4. Permítete un respiro

Expresar vuestra preocupación es una manera saludable de regular lo que sentís, pero también es importante dejar espacio para momentos de calma. Atiende y disfruta de las sensaciones agradables que puedes sentir.

5. Intenta enfocar tu atención en la parte positiva del confinamiento: compartir

[Permítete disfrutar, por ejemplo, de los momentos en familia.](#)

6. Piensa que es imposible que tengamos todo bajo control

La prevención y el cuidado son fundamentales, pero, lamentablemente, no tenemos todas las variables en nuestro poder.

7. Pide ayuda, si lo necesitas, a familiares, amigos, o incluso a profesionales

No pienses que por ello eres más débil o incapaz. Seguro que hay muchas personas a tu alrededor deseando echarte una mano.



El confinamiento cuando hay niños enfermos

Los más pequeños también pueden verse afectados a nivel emocional, especialmente si se encuentran en una situación de vulnerabilidad e inestabilidad como supone una enfermedad como el cáncer.

En este sentido, pueden mostrarse apáticos, irascibles, con un ánimo más bajo o incluso sentirse solos. Hay que comprender que, si para los adultos el aislamiento es duro, para ellos también lo es.

Una clave imprescindible para los menores es la información, siempre adaptada a su nivel madurativo y en función de la edad, pues no siempre son capaces de entender lo que está sucediendo con exactitud, ni de interpretar la información que les llega con la misma objetividad que los adultos.

Por eso, **una de las recomendaciones es informarles adecuadamente, ayudándoles a entender lo que sucede**, con información clara y sencilla, utilizando un lenguaje fácil y adecuado para su edad. El cuento *Rosa contra el virus* puede ser de gran ayuda.

También es importante **resolver sus dudas y aclarar la eventualidad de la situación**, puesto que esta no durará para siempre. Aun así, saber lo que sucede y entender por qué debemos estar en casa, puede no ser suficiente. En ese caso, **hay que tener más presente que nunca las oportunidades que tanto hemos demandado** y que ahora podemos poner en práctica con toda la familia.

1. Jugar

Es la actividad favorita de los niños y niñas y fundamental para su desarrollo madurativo y emocional. En estos momentos, lo importante es que jueguen, se distraigan y, si es posible, se diviertan. La risa y el entretenimiento es una buena forma de combatir la preocupación y hace que el tiempo pase más rápido.

2. Mantener una rutina

Esto es un aspecto clave que nos ofrece siempre seguridad. Evidentemente, las nuevas rutinas se han visto afectadas y tenemos que establecer una nueva rutina. Procura que sea lo más cercana a la habitual, principalmente en los horarios de comidas, higiene y descansos.

3. Enseñar al niño a relajarse

Las técnicas de relajación para niños son una herramienta muy útil para toda la familia, y podrán ponerla en práctica en otras situaciones complicadas relacionadas con la enfermedad. Algunos recursos que pueden ayudarle a calmarse son la plastilina, los cuentos o las burbujas.

4. Estar en contacto con familiares, pero también con sus amistades

Las tecnologías nos ofrecen muchas ventajas. Podemos estar lejos y cerca al mismo tiempo [a través de videollamadas o mensajes de voz](#).

5. Hacer actividades juntos

Puede que no siempre juguéis, pero podéis realizar actividades que, por lo general, hacíais de forma individual. Es una buena oportunidad para cocinar, leer y charlar.

6. Preguntarle

Puedes mostrar interés por cómo se siente o qué le gustaría hacer en este momento. Es una buena oportunidad para hablar y, por qué no, daros un par de abrazos.

7. Hacer planes para después del confinamiento, dentro de lo posible

Hablar sobre lo que os gustaría hacer cuando esta situación acabe, como hacer un picnic, salir a jugar a la pelota o pasear por el barrio con algún amigo.

Si a pesar de esto, no sabes cómo manejar la situación o, sientes mucha angustia y no logras encontrar momentos de calma, **recuerda que el equipo de Psicología de la Asociación Española Contra el Cáncer puede ayudarte**. Contacta a cualquier hora, todos los días del año, a través del servicio gratuito de Infocáncer en el 900.100.036

Elisabeth Berzal Pérez
Psicooncóloga
[Asociación Española Contra el Cáncer \(AECC\)](#)