



¿CÓMO LE DIGO A MIS HIJOS QUE TENGO CÁNCER DE MAMA?

Las respuestas a las preguntas más difíciles



Mi nombre es Valeria Benavides y soy sobreviviente de cáncer de mama.

Cuando recibí la noticia mi vida cambió, tuve que cambiar a la fuerza.

Me prepare para entrar a tratamiento, decidí hacer todo lo que tenía a mi alcance para vencer la enfermedad.

Hoy quiero compartir contigo todas las herramientas que me ayudaron, acompañarte en tu proceso y ayudarte a que esta etapa no sea el fin sino el principio de una nueva versión de ti.

Porque el cáncer de hará sacar lo mejor de tí, te hará ver lo fuerte que eres y la gran oportunidad que representa el luchar por tu vida.

 VALERIA
BENAVIDES

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	2
¿QUÉ TE VA A PASAR MAMÁ?	3
LAS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS MÁS DIFÍCILES	5
¿CÓMO LE EXPLICO A MIS HIJOS QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?	7
EXPLICANDO LO QUE ES LA QUIMIOTERAPIA Y LA RADIACIÓN	9
QUÉ PASA CUANDO ACABA EL TRATAMIENTO	11
HOJAS DE TRABAJO	13
CONCLUSIÓN	25

INTRODUCCIÓN

Tal vez una de las partes más difíciles de ser diagnosticada con cáncer de mama es tener que comunicárselo a tus seres queridos; en especial a tus hijos, independientemente de la edad que estos tengan.

Sí, compartir la noticia es otro de los grandes retos de la enfermedad. Nos ponemos a pensar cosas como: ¿Cómo se los digo? ¿Cómo les explico lo que está a punto de pasar? ¿Lo entenderán? ¿Cómo controlo mis sentimientos? ¿Qué me van a preguntar? ¿Cómo les va a afectar saber que estoy enferma?...

Y dado que esta es una tarea muy importante dentro del proceso, hoy quiero compartirte algunos consejos para que te sientas preparada para hacerlo.

Aquí aprenderás a ver las cosas de una forma distinta; descubrirás la oportunidad de hablar y abrirte con tu familia y construir el mejor grupo de apoyo que tendrás durante tu proceso.

La honestidad y la confianza de comunicar y aterrizar ciertos temas serán muy importantes para que tus hijos comprendan los cambios que están a punto de ocurrir en casa, así como los cambios en las rutinas, pero sobretodo los cambios físicos, emocionales y de energía que vas a vivir.

Recuerda, tu misión aquí es informar y fortalecer la confianza con tus hijos.

Espero que estos consejos te den la fortaleza necesaria para comunicar de forma clara a tus hijos lo que está a punto de pasar, pero lo más importante, es comunicarles que esta

enfermedad no te define a ti ni a tu futuro, no permitas que el miedo los invada y trabaja en equipo para que juntos puedan superar esta etapa de la vida.

Sé que es un camino duro de andar, pero tú eres fuerte y hoy más que nunca lo debes de demostrar. Déjame ayudarte y acompañarte.

Valeria Benavides.



1

¿QUÉ TE VA A PASAR MAMÁ?

LA INCERTIDUMBRE...

Esta es una de las preguntas más comunes que los niños suelen hacerles a sus mamás cuando se enteran de que ellas tienen cáncer de mama y cualquier otra enfermedad grave..

Es una pregunta fuerte, que puede tocar las fibras más sensibles de tu ser, haciéndote sentir vulnerable y con la cabeza en blanco para responderle de la forma más apropiada a tus hijos, que pueden saber algo (no siempre es información correcta) o no saber nada sobre lo que te está pasando.

Es por ello que el primer paso a dar es informarte con tu doctor y a través de fuentes confiables sobre tu situación, los tratamientos, los efectos secundarios y las cosas que podrás y no podrás hacer durante esta etapa.

Y aquí llega la regla de oro que no debes nunca romper: **NO LE MIENTAS A TUS HIJOS.** Si bien muchos temas pueden ser complicados, existen formas de simplificar lo que está pasando para que ellos lo puedan entender. Hablar con la verdad y abrir un canal de comunicación en donde ellos puedan expresarte sus dudas, temores y preocupaciones es básico para que ambos todos estén en el mismo canal.

Ante esta primera impresión, existen algunas cosas que puedes hacer para tener un seguimiento de lo que estará experimentando tu hijo:

- 1.- Informa en su escuela lo que está pasando, así sus profesores sabrán la razón por la que tal vez algunos días se encuentre sensible y desanimado, pide apoyo a la institución.
- 2.- Recuérdale a tu hijo que el cáncer de mama no es su culpa, En muchas ocasiones los niños suelen sentirse culpables por hacer dicho o hecho algo inapropiado. Deja en claro que nadie tiene la culpa de que estés enferma.
- 3.- Termina con los mitos sobre el cáncer de mama. Muchos niños piensan que es contagioso y suelen estar temerosos por pensar que pueden contraer la enfermedad.
- 4.-Abre la comunicación y fortalece la confianza. Muchas veces los niños pueden escuchar o ver cosas que los confundan y los hagan tener miedo sobre lo que está pasando. Deja en claro que cualquier duda puede ser aclarada contigo.
- 5.- No te cierres a hablar sobre los temas más delicados como la muerte. Ten en cuenta que muchos niños tienen en mente el miedo constante de la muerte de sus padres, independientemente si es por el cáncer de mama o no. Los niños suelen preocuparse más cuando sus familias no hablan de estos temas con ellos.



2

LAS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS
MÁS DIFÍCILES

MAMÁ, TE VAS A MORIR? ¿QUÉ PASA SI NO TE RECUPERAS? Sí, son preguntas complicadas, a las cuales muchas veces no les podemos encontrar una respuesta positiva, pero mentir al respecto no hará que las cosas mejoren.

Concluimos que una de las reglas que no debemos romper es **NO MENTIRLE A TUS HIJOS**, y a continuación encontrarás algunas respuestas que puedes darles cuando te hagan este tipo de preguntas difíciles de contestar.

- “Algunas personas mueren de cáncer, pero muchas otras mejoran y viven hasta ser viejos”
- “El doctor piensa que yo estaré bien, muchas personas que tienen el tipo de cáncer que yo viven mucho tiempo, casi como cualquier persona, y si algo cambia, te lo diremos”
- “Ahora mismo los doctores dicen que lo estoy haciendo bien, la medicina está funcionando y me está curando, si la medicina dejara de funcionar hablaremos al respecto”
- “Estamos probado estas medicinas y parece que van a curar mi cuerpo, y si no fuera así, ten por seguro que hablaremos sobre más opciones”
- “El doctor y yo tenemos varios planes para ver qué le servirá a mi cuerpo para ganarle al cáncer, no te preocupes”

Recuerda que estas son tan sólo unas guías para que te des una idea de lo que podrías responder o sobre cómo podrías abordar el tema. Es importante que pienses en cómo puedes comunicarle esto a tus hijos de una forma sincera pero optimista.





3

¿CÓMO LE EXPLICO A MIS HIJOS
QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?



El cáncer de mama es un tema difícil de entender para nosotras; cuando tienes tu diagnóstico, y te explican tu situación y los posibles tratamientos, es algo complejo de asimilar, por lo cual es totalmente normal no saber cómo decirle a un niño que tienes cáncer de mama y que comprenda lo que esto significa.

Una forma sencilla de decírselo es tratar de simplificar los detalles sin perder la realidad de lo que está sucediendo.

Comenzar por introducir la forma en la que descubriste que tenías cáncer es ideal. Y una forma bastante simple y concreta de hacerlo podría ser:

CÓMO ENCONTRÉ QUE TENGO CÁNCER:

“Mi mamá me dijo que encontraron una bolita en su pecho, y se llama cáncer de mamá”

QUÉ ES EL CÁNCER:

“El cáncer de mama comienza cuando las células, que son los pequeños bloques que forman todo nuestro cuerpo comienzan a crecer de una forma equivocada y forman esas bolitas como la que encontraron en el cuerpo de mi mamá”

¿QUÉ VA A PASAR”:

“Mi mamá va a ir a operación para que le quiten esa bolita” “Ella irá con un doctor que es el mejor haciendo eso, le quitará la bolita y ella no sentirá nada, cuando regrese, estará cansada”



4

EXPLICANDO LA QUIMIOTERAPIA
Y LA RADIACIÓN

En muchos casos, los tratamientos para curar el cáncer de mama pueden incluir quimioterapia, pero ¿Cuál es la forma más adecuada para hablarles de esto a tus hijos? ¿Cómo les explicas de forma sencilla cómo va a funcionar el tratamiento y qué efecto secundario puedes llegar a experimentar?

Un ejemplo podría ser describirla cómo:

QUÉ ES LA QUIMIOTERAPIA:

“Mi mamá me dice que los doctores le recetaron un medicamento que la ayudará a vencer al cáncer, esa medicina se llama quimioterapia, esta medicina se la pondrán en el hospital”

CÓMO FUNCIONA LA QUIMIOTERAPIA:

“Mamá dice que la quimioterapia es un medicamento fuerte que se encargará de destruir las células malas de su cuerpo, pero también puede destruir las células sanas. Mamá me dijo que por esto puede sentirse enferma algunas veces”

¿QUÉ VA A PASAR?

“A mamá le van a hacer exámenes de sangre, esto lo hará un doctor especial que se llama oncólogo, cuando vaya a que le hagan quimioterapia regresará muy cansada y estará casi todo el día en cama, no tendrá mucha hambre pero papá dice que eso es normal”

“Después de unos días mamá va a sentirse mejor y va a poder llevarme a la escuela, pero también me explicó que después tendrá que regresar a que le hagan la quimioterapia en unas semanas”

LOS CAMBIOS FÍSICOS

“Mamá me dijo que la quimioterapia puede hacer que su cabello se caiga, no puedo imaginarla así, pero también me mostró todos los sombreros que compró para cuando eso suceda”

“Ver a mi mamá sin cabello es diferente, se ve tan diferente, pero estoy comenzando a acostumbrarme”

“Cuando mamá va a que le hagan la quimioterapia se siente muy débil y está en cama todo el día, pero nuestros amigos y familia la apoyan mucho, a veces van por mí a la escuela o llevan comida a casa, mi papá y yo hacemos listas para ver cómo podemos ayudarla, como por ejemplo, a limpiar la casa”

QUÉ ES LA RADIACIÓN:

“Mamá dice que va a ir al hospital a someterse a una cosa que se llama radiación, me explicó que la radiación es una forma de destruir el cáncer en su pecho usando rayos invisibles, me contó que va a tener que ir todos los días durante una semana y que podrá descansar los fines”.

“Mi mamá me platicó que la radiación funciona gracias a una máquina gigante en donde ella se recuesta, y el doctor le hace algunas marcas para que puedan apuntar la máquina al mismo lugar en las otras citas”.

¿QUÉ VA A PASAR?

“Mamá estará un poco ocupada yendo al doctor y la radiación la hará sentir cansada. Al terminar su tratamiento mamá se despide de todas las personas en el hospital que la ayudaron y me dice que podrá llevarme a la escuela en poco tiempo”.



5

QUÉ PASA CUANDO ACABA
EL TRATAMIENTO

Como mamá, seguramente pensarías que al terminar con tu tratamiento, ya no hay nada que decir sobre el cáncer de mamá y es mejor dar la vuelta a la hoja y pretender que todo es normal de ahora en adelante, pero hablar con tus hijos sobre lo que pasó y cómo el cáncer de mama se fue es muy importante para que ellos también recuperen la confianza en el futuro.

Después de todos los cambios que experimentaron juntos como familia, llega el momento de regresar a la “normalidad”, y esto es algo importante de hablar con tus hijos, pues aunque los tratamientos ya terminaron, hay muchos cambios a los que tendrán que acostumbrarse, pero más importante aún, mucha información que les puedes dar para que ellos estén más tranquilos al respecto de la enfermedad.

Al terminar con tu tratamiento, sentirás cómo tus niveles de energía aumentan y cómo poco a poco puedes hacer más cosas y contar con más independencia, aún tendrás que ir a tus citas con el médico para que él siga haciendo las valoraciones pertinentes. Es muy importante que les comentes a tus hijos que estás recuperándote y que el doctor te ayudará, aún hay mucho que hacer para cuidar de tu cuerpo.

TUS SENTIMIENTOS

Al terminar con los tratamientos de cáncer de mama es normal que sientas miedo, miedo de que la enfermedad regrese o que los medicamentos no hayan hecho su trabajo como deberían, y experimentar esos sentimientos, es común.

Aceptar lo que sientes y expresarlo es la mejor medicina para esa parte interna que es igual de importante que el cuidado de tu cuerpo. Tu cabello comenzará crecer de nuevo, tendrás más energía y podrás volver a tu rutina poco a poco y tus hijos lo notarán, pero también notarán esos momentos de preocupación y tristeza de pensar que el cáncer podría regresar.

Cuidar de tus sentimientos te ayudará a darles a ellos la esperanza que tu buscas también. Busca ayuda profesional si crees que la necesitas, o habla con tu pareja, familia o amigos sobre tus preocupaciones.

Recuerda que hay mucho que puedes hacer por tu salud, y todo eso es seguir las indicaciones de tu médico, comer bien, tratar de ejercitarte en la medida de lo que puedas hacer y iser feliz viviendo y disfrutando la segunda oportunidad!



5

HOJAS DE TRABAJO



A continuación te comparto una forma de comunicarte con tus hijos si no sabes cómo dar el primer paso. Lo bueno de hacer este tipo de actividades es que podrás indagar y saber cómo se sienten tus hijos sin la necesidad de tener una “plática seria” sobre el tema.

El arte es una excelente forma de expresión para los niños, así que toma los colores, crayones y pinturas y siéntense a llevar a cabo esta actividad que los ayudará a comunicarse de una forma diferente y divertida.

¿CÓMO TE SIENTES CON MAMÁ? ¡HAZ UN DIBUJO DE LOS DOS!

¿HAY ALGO QUE TE PREOCUPE? DIBÚJALO

DIBUJA ALGO QUE QUIERAS PREGUNTARLE A MAMÁ

¿CÓMO SON LAS COSAS EN CASA? ¿QUÉ ES LO QUE NO TE GUSTA? ¿QUÉ ES LO QUE SÍ TE GUSTA?

¿CÓMO TE SIENTES CON MAMÁ? ¡HAZ UN DIBUJO DE LOS DOS!

¿CÓMO TE SIENTES CON MAMÁ? ¡HAZ UN DIBUJO DE LOS DOS!

¿CÓMO TE SIENTES CON MAMÁ? ¡HAZ UN DIBUJO DE LOS DOS!

¿CÓMO TE SIENTES CON MAMÁ? ¡HAZ UN DIBUJO DE LOS DOS!

¿SABES QUÉ ESTÁ PASANDO CON MAMÁ?

¿QUÉ PIENSAS QUE ES EL CÁNCER DE MAMA?

¿CÓMO TE SIENTES AHORA MISMO?

CONCLUSIÓN

Sí, el cáncer de mama es difícil en muchos aspectos, se trata de una enfermedad que nos afecta en la parte física pero también emocional y tener cuidado con estas dos áreas es importante para que nuestra recuperación sea rápida.

En el proceso del diagnóstico, tratamiento y finalización del mismo podemos pasar por muchos cambios y hablar con nuestra familia es importante para que todos sepan qué es lo que está pasando y cuáles son las cosas que estaremos experimentando.

Es en esta parte en donde entran los más pequeños de la casa, que si bien no pueden comprender todo lo que el médico te dirá a ti, tienen el derecho de saber a grandes rasgos qué pasa con su mamá.

Tratar de protegerlos es mantenerlos informados sobre lo que pasa y que entiendan les ayudará mucho a expresar sus miedos, confusión y dudas para que tú las puedas resolver, el ingrediente más importante de este descargable es la apertura de canales comunicación para toda la familia.

Hoy más que nunca demostrar la unidad que existe en la familia no sólo será algo que te ayudará a ti, sino también a tus hijos. El cáncer de mama no fue tu elección, pero la forma en como lidiarás con él sí lo es.

Te mando toda mi fuerza y te recuerdo ¡Tú puedes con esto y más!



valeribenavides.com.mx