

El primer pensamiento – mis hijos

Usted acaba de saber que tiene cáncer de seno. Algunos de sus primeros pensamientos pueden haber sido sobre sus hijos. ¿Qué está pasando por su mente? Temor...temor de lo desconocido...se desconoce tanto. ¿Debe decirles? ¿Qué les debe decir? ¿Y si ellos le preguntan si usted va a morir? ¿Qué les va a decir? ¿Y si usted no va a estar presente para verlos crecer? Es totalmente normal tener estos pensamientos o cualquier otro que esté pasando por su mente.

Cuando algo amenaza su vida, también se amenaza la vida de su familia. Y su instinto es proteger a su familia, especialmente a sus hijos. Usted quiere protegerlos de oír “malas” noticias y conservar su inocencia. El hablar con su doctor, enfermera o trabajadora social puede ayudarla a decidir qué decirles. Al final, usted es quien conoce mejor a sus hijos y usted es la mejor persona para decidir cómo y cuándo hablar con sus hijos sobre su cáncer.

El punto de vista de su hijo(a)

Usted es el pilar de apoyo del mundo de su hijo. Y ahora ese pilar está amenazado. Sea lo más sincera y franca posible con lo que decida decirle a sus hijos – no importa cuán difícil parezca ser. Usted decide qué tanto desea decirles. Recuerde que sus hijos – así como los adultos – completarán cualquier vacío de información que usted deje. Y como puede que los niños no sepan tanto como los adultos, es más probable que llenen los vacíos de manera imprecisa.

Motive a sus niños para que hablen con usted y le hagan preguntas. El contestar a sus preguntas de forma realista y franca ayudará a aminorar su miedo. Si usted va a irse por unos días, si se está enfermando por el tratamiento, si usted está perdiendo el cabello o un seno, dígame a sus hijos por qué está pasando todo esto. Al ser usted su pilar de apoyo, cualquier cosa que cambie su rutina necesita explicación.

Es una buena idea dejarles saber a los maestros(as) de sus hijos por lo que usted está pasando – especialmente para los niños más pequeños. Esto le ayudará a los niños a enfrentar la situación si pasan la mayor parte del día en la escuela.

Finalmente, así como sus hijos dependen de usted, usted también puede depender de ellos. Ellos pueden ser y probablemente desean ser una fuente de apoyo para usted. Ellos desean escucharla, abrazarla, besarla y pasar tiempo con usted. Permítaselos.



¿Le he hecho algo a mi hija?

Aunque puede existir un componente genético en el desarrollo de algunos tipos de cáncer de seno, en los Estados Unidos solo de 5 a 10% del cáncer de seno, aproximadamente, es heredado. El tener una madre con cáncer del seno, aumenta las probabilidades que tiene la hija de desarrollar cáncer de seno. Sin embargo, sólo porque usted tenga cáncer de seno no significa que su hija también desarrollará cáncer de seno.



Hable con su hija sobre sus preocupaciones. Permítale que le haga preguntas. Si no puede contestarlas, está bien decir “No sé la respuesta en este instante, pero lo averiguaré.” Los integrantes de su equipo de salud también pueden ayudarla.

Hable con su hija acerca de aprender a conocer la apariencia y forma normal de sus senos. El autoexamen del seno (BSE, por sus siglas en inglés) es una herramienta que puede usarse para conocer la apariencia y forma normal de los senos (para seguir instrucciones paso a paso de cómo autoexaminarse los senos, visite el sitio de Internet: www.komen.org/bse). Las mujeres menores de 40 años, con historial familiar de cáncer o cualquier otra preocupación sobre su riesgo personal deben consultar con un profesional de salud sobre cuándo empezar a hacerse la mamografía o bien, otras pruebas, tales como los estudios de resonancia magnética (MRI) del seno y con qué frecuencia. Es posible que las mujeres que corren mayor riesgo deban someterse a exámenes de detección a una edad más temprana y efectuarlos con mayor frecuencia de la recomendada. Ella también puede discutir con su doctor la evaluación de su riesgo de desarrollar cáncer de seno y las opciones para reducirlo.

Recursos

Es posible que algún miembro de su grupo de salud le haya hablado sobre los grupos de apoyo a los que usted puede unirse. Usted también puede conversar con otros sobrevivientes de cáncer de seno que tengan hijos sobre cómo hablar con sus hijos. Comience por llamar a alguna de las siguientes organizaciones:

Organizaciones

Susan G. Komen for the Cure®

1-877-465-6636, www.komen.org

American Cancer Society's Reach to Recovery Program

1-800-227-2345, www.cancer.org

Breast Cancer Network of Strength

1-800-221-2141 (inglés); 1-800-986-9505 (español)
www.networkofstrength.org

Gilda's Club

1-888-445-3248, www.gildasclub.com

Kids Cope

1-404-892-1437, www.kidscope.org

Kids Kconnected

1-800-899-2866, www.kidskconnected.org

Young Survival Coalition

1-212-206-6610, www.youngsurvival.org

Libros

The Hope Tree – Kids Talk About Breast Cancer por Laura Numeroff y Wendy S. Harpham, M.D. 2008.

1-877-465-6636, www.komen.org

¿Qué le sucede a mamá? por Susan G. Komen for the Cure®, 2008. 1-877-465-6636, www.komen.org

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Recursos para la salud de los senos
- Conseguir el apoyo que necesita
- Las mujeres jóvenes y el cáncer de seno