

# Afrontamiento: ¿Está bien mi Hijo?



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.

Las investigaciones han demostrado que una de las mayores preocupaciones que tienen los padres cuando se les diagnostica una enfermedad crónica es la salud emocional de sus hijos. A menudo los padres se preguntan: ¿Cómo les diré? ¿Cómo lo manejarán? ¿Cómo afectará esto al resto de su vida? Estos son grandes temores para los padres. Los padres quieren proteger a sus hijos y una enfermedad puede amenazar su capacidad para hacerlo. Si bien es posible que no pueda protegerlos de su enfermedad, puede protegerlos mediante el apoyo que se le brinda.

El apoyo a su hijo durante este tiempo tiene varios niveles. El temperamento y la personalidad naturales de su hijo son los más importantes. Entonces, es importante tener en cuenta cómo los niños suelen entender y responder a la enfermedad de los padres. A través de esta lente, podrá reconocer cuándo un niño está alcanzando su capacidad de estrés. En muchos casos, los niños tienen una reacción normal ante la experiencia anormal de tener un padre con una enfermedad. Esto no descarta la idea de que el apoyo adicional puede ser beneficioso, pero puede que no sea un problema a largo plazo como temen la mayoría de los padres.

### *Entonces, ¿qué es normal?*

El siguiente cuadro describe niños de diferentes edades y respuestas típicas al estrés. La normalidad de la reacción se basa más en la duración y la intensidad que en la respuesta misma. En términos de duración, la mayoría de los trastornos de salud mental se desarrollan en períodos de estrés continuo de 3 a 6 meses. Si el afrontamiento de un niño retrocede o disminuye en términos de funcionalidad, es común que eso dure entre 4 y 6 semanas. Una

vez que llegue a las 6-8 semanas, puede ser mejor consultar a un proveedor de salud mental para asegurarse de que su hijo reciba el apoyo que necesita.

Medir la intensidad puede ser un desafío ya que es muy subjetivo.

Así como el dolor varía según el individuo que lo experimenta

En él, los niveles de intensidad también son muy personales. La intensidad puede medirse mejor en términos del impacto del estrés en su vida normal.

¿En qué medida su comportamiento afecta las relaciones con

sus pares? ¿Este comportamiento afectará su desempeño a largo plazo?

¿Metas para la escuela, pasatiempos y/o relaciones?



## Respuestas típicas al estrés del desarrollo:

### BEBÉS-PEQUEÑOS (0-3 AÑOS):

- Aumento de la inquietud y el apego
- Cambios en las rutinas de sueño.
- Cambios en los patrones de

alimentación

- Más dificultad para separarse de los cuidadores
- Incapacidad de ser consolado por los cuidadores primarios

### PREESCOLAR (3-5 AÑOS):

- Mayor apego
- Más dificultad para separarse de los cuidadores
- Cambios en los patrones de sueño
- Cambios en los patrones de alimentación
- Cambios en las habilidades para ir al baño

- Aplazar las habilidades de autocuidado aprendidas previamente
- Más retraído
- Aumento de comportamientos agresivos o luchas de poder

### EDAD ESCOLAR (6-11 AÑOS):

- Más dificultad con la separación
- Cambios en los patrones de sueño
- Cambios en los patrones de alimentación
- Cambios en el rendimiento escolar

- Más retraídos en el compromiso social
- Perder actividades que antes disfrutaba
- Cambio de humor Aplazar las oportunidades sociales para cumplir con las responsabilidades de los adultos.

### ADOLESCENTES (12+ AÑOS):

- Aplazar las oportunidades sociales para cumplir con las responsabilidades de los adultos.
- Evitar el hogar/los padres por completo

- Cambios en los patrones de sueño
- Cambios en los patrones de alimentación
- Cambios en el rendimiento escolar
- Aumento de los cambios de humor
- Comportamientos de riesgo

## Ejemplos de casos de intensidad-duración

### EJEMPLO 1 – AFRONTAMIENTO NORMATIVO:

Susie es una estudiante con sobresaliente, pero después del diagnóstico de cáncer de su madre, comienza a recibir Bs. Puede permanecer en sus clases de colocación avanzada para tener normalidad y retener la información que necesita para los exámenes de colocación del próximo año para progresar académicamente en lo que ella valora como importante.

## EJEMPLO 2 – ANGUSTIA:

Trevor es un estudiante A-B, pero desde que le diagnosticaron cáncer a su padre, comenzó a faltar a la escuela y no ha entregado ninguna tarea durante 4 semanas. Él es un estudiante de tercer año de secundaria y su asesor se acercó debido a la preocupación por sus objetivos académicos. Tenía planes de asistir a una Universidad prestigiosa después de la escuela secundaria, y si no se desarrolla un plan para retomar el rumbo, esto puede afectar sus objetivos a largo plazo.

## EJEMPLO 3 – AFRONTAMIENTO NORMATIVO:

Grant es un niño de 4 años a cuya madre le acaban de diagnosticar lupus. Desde su diagnóstico, Grant empezó a tener más accidentes (mojar la cama, los pantalones) y ha sido más exigente con la comida. También tiene dificultades a la hora de dormir, exige muchos animales de peluche y nunca parece estar satisfecho con la cantidad de libros o abrazos que recibe.

## EXAMPLE 4 – ANGUSTIA:

Callie es una niña de 12 años a cuyo padre le acaban de diagnosticar ELA. Se ha vuelto más retraída con sus compañeros, aunque por lo general es una niña muy alegre. Solía jugar fútbol, pero desde el diagnóstico de él dejó su equipo de fútbol y es mucho menos activa. Callie también se niega a comer. Su madre descubrió que les da el almuerzo a sus compañeros de clase y/o gasta el dinero del almuerzo en libros y ha perdido alrededor de 15 libras en 4 semanas.

No existe una valoración mágica para saber cómo es el mundo interno de un niño. Sin embargo, usted es quien mejor conoce a su hijo. Si le preocupan los comportamientos persistentes y/o intensos, buscar apoyo adicional puede ayudar a desarrollar habilidades de afrontamiento para afrontar este momento difícil. **Si en algún momento desea hablar sobre cómo se las arregla su hijo, comuníquese con Wonders & Worries. Línea de ayuda al 1-844-WE-WONDER o [helpline@wondersandworries.org](mailto:helpline@wondersandworries.org).**



Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.

**Si alguna vez tiene alguna inquietud acerca de que un niño o adolescente se lastime a sí mismo o a otros, llame al 988 o [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org) para obtener asistencia inmediata (Suicide and Crisis Lifeline).**