MANTÉNA LA CALMA Y HABLA CON ALGUIEN QUE TE AMA

Angel Foundation proporciona programas de apoyo adicionales en Twin Cities para padres, personas que cuidan de otros, adultos jóvenes, adolescentes, pre-adolescentes y niños.

Todos los eventos y programas son gratis.
Todos los programas se ofrecen en Inglés.

Help when cancer strikes
angel foundation

1155 Centre Pointe Drive, Suite 7 Mendota Heights, MN 55120
Phone: 612-627-9000 Fax: 612-338-3018

www.mnangel.org

ENFRENTANDO EL CANCER *juntos*

Una guía de ayuda para PRE ADOLESCENTES

Cuando Tu Padre/Madre Tiene Cáncer

Help when cancer strikes
angel foundation

¡Este libro es para ti!

Si tu padre/madre o abuelo/a ha sido diagnosticado con cáncer, esta guía es para ti.

Este medio es para ayudarte a explorar y a aprender acerca de lo que significa ser un pre adolescente con un padre/madre o abuelo/a con cáncer. Quizás estés experimentando una gama amplia de pensamientos y sentimientos como rabia, tristeza, temor, y preocupación. Estos son sentimientos muy normales y reales. ***Tú no estás solo/a.***

Este libro explorará acerca de:

- Conocimientos básicos del cáncer
- Pensamientos y sentimientos
- Ideas para superarte y ayudarte

Siéntete libre de usar este libro como quieras. Garabatea, escribe notas, o comparte con tus amigos/as. Algunas veces los amigos/as son la mejor medicina que te ayuda a pasar por lo que está sucediendo cuando tu padre/madre o abuelo/a está enfermo.

Encuentra una copia digital en PDF de esta guía en nuestra página web: www.mnangel.org

¿Qué Sabes Tú Acerca del Cáncer?

¿Qué Sabes Tú Acerca del Cáncer? Cáncer es una palabra aterradora, ¿no es así? ¿Qué es lo que si quiera significa tener cáncer? ¿Cáncer significa que tu mamá o papá morirá?
Aquí hay algunos principios básicos que te ayudarán a entender de inmediato. Presta atención a las **palabras en negritas** mientras lees.

Tú No Causaste la Enfermedad de tu Padre/Madre o Abuelo/Abuela

No hay nada que tú dijiste o hiciste que causó esta enfermedad. Los doctores aún no saben completamente que es lo que causa el cáncer, pero ellos están haciendo lo mejor que pueden para aprender más acerca de ello cada día. La cosa más importante que hay que saber es que **tú no tienes la culpa.**

Tú No estás Solo/a

Hay otros niños/niñas que están experimentando los mismos sentimientos en este preciso momento. Muchos/muchas se sienten solos/as y asustados/as como tú. Si tú no estás listo/a aún para hablar con tu mamá, papá, o abuelo/a, quizá quieras buscar a un **enfermero/a de la escuela** o una tía o un tío para hablar. Algunas veces hablar con un adulto puede ayudarte a sentirte mejor. **Tú no estás solo/a.**

TÚ
no estás solo/a.

¿Qué es CÁNCER?

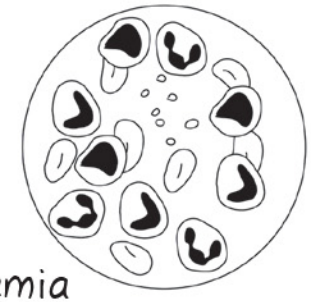
Tu cuerpo está hecho de **células.** Estas células son súper pequeñas y necesitas la ayuda de un microscopio para verlas. El cáncer se da cuando las células que no son normales crecen muy rápido y **no saben cuando parar.** Cuando un grupo de células anormales se agrupa, forman **tumores** que pueden luego apoderarse y destruir las células saludables a su alrededor. Esto puede ocasionar que el cuerpo se enferme mucho.

Tipos comunes de tumores:

- ✔ **Benignos:** Tumores que no son cancerígenos y que son fáciles de remover del cuerpo.
- ✔ **Malignos:** Tumores que consisten en células anormales que están fuera de control y que se han dividido demasiadas veces. Este tipo de tumor es cancerígeno. Cuando una célula se ha soltado del tumor principal, el cáncer se ha esparcido y se llama **metástasis.**

células saludables

células cancerígenas



leucemia

Ilustrado por Rachel Rolseth

¿Qué tipo de cáncer tiene tu padre/madre o abuelo/a?

El cáncer por lo general se nombrará de acuerdo a la parte del cuerpo que las células o tumor estén afectando (ejemplos: cáncer de mama, cáncer de colon, cáncer cerebral, etc.). Un tipo de cáncer que no forma un tumor es la **leucemia**, el cual es un cáncer de la sangre que se encuentra en la **médula ósea.** El **linfoma** es otro tipo de cáncer que se inicia en las células que son parte del **sistema inmunológico** del cuerpo.

Dibuja o colorea en el esquema del cuerpo donde se encuentra el cáncer:

¿Qué clase de medicina recibirá mi padre/ madre o abuelo/a?

Por lo general, el tratamiento de cada persona es diferente. Puede incluir cirugía, quimioterapia, radiación, o todas las anteriores.

- ✔ **Cirugía** – Esto es la extracción de un tumor. Un cirujano operará para extraer el tumor y las células a su alrededor de adentro de su cuerpo. Tu padre/madre o abuelo/a no estará despierto para este procedimiento.
- ✔ **Quimioterapia** – Esta es una medicina fuerte que ataca a las células anormales. Esta medicina se puede dar a través de una pastilla, inyección o a través de un puerto (vea **Puerto Catéter**). La quimio se da en un calendario establecido para ayudar a que tu padre/madre o abuelo/a descanse y se recupere después de cada vez que lo recibe.
- ✔ **Radiación** – Esto es radioterapia que utiliza rayos de alta energía que encoje y/o mata las células cancerígenas. Se podría dar afuera de su cuerpo a través de una máquina o material radioactivo colocado adentro de su cuerpo cerca a las células cancerígenas.
- ✔ **Puerto Catéter (Puerto)** – Este es un tubo especial (puerto) colocado dentro del cuerpo en el pecho para recibir medicina. Tener un puerto colocado significa que tu padre/madre o abuelo/a será pinchado con agujas BASTANTE menos durante el tratamiento. **Pídele a tu padre/madre o abuelo/a para ver su puerto.**
- ✔ **Trasplante de Médula Ósea (TMO)** – Este es un procedimiento donde se recolectan células ya sea de un donante o de la propia médula ósea del paciente. Estas células del TMO se utilizan para ayudar a reemplazar las células enfermas con células saludables, no cancerígenas.

Usa este espacio para anotar el tipo de cáncer y el plan del tratamiento de tu padre/madre o la persona que te tiene a su cargo:

Efectos Secundarios del Tratamiento:

No hay forma de evitarlo: ¡los efectos secundarios del tratamiento apestan! Tu padre/madre o abuelo/a podría tener todos estos efectos secundarios o sólo unos cuantos de los listados a continuación. Es de ayuda familiarizarte con ellos y prepararte para lo que viene después.

Efectos secundarios comunes del tratamiento:

- ✔ Pérdida de cabello
- ✔ Cambios en el peso
- ✔ Nauseas
- ✔ Sensación de cansancio
- ✔ Cambios en el estado de ánimo

Tu padre/madre o abuelo/a tiene un grupo importante de profesionales para ayudarlo/a, y cada uno de ellos juega un rol importante. ¡Puedes hacer preguntas para saber cómo lo está ayudando!

El equipo de cuidado de mi padre/madre o abuelo/a:

- ✔ Doctores
- ✔ Coordinadores de enfermeros/as
- ✔ Enfermeros/as
- ✔ Trabajadores Sociales
- ✔ Capellanes
- ✔ Nutricionistas
- ✔ Terapistas Físico/Ocupacional

Aquí hay un espacio para anotar preguntas:

_____

_____

_____

_____

_____

Visitando la Clínica o el Hospital

Podrías sentirte curioso/a acerca de visitar el hospital o clínica y ver cómo funciona el tratamiento. El visitar también te daría la oportunidad de llevar tu lista de preguntas para hacerle al especialista a cargo de la salud de tu padre/madre o abuelo/a. Recuerda tu mente es muy poderosa. Si tú ves como se ve la quimio o la radiación, esto podría ayudarte a lidiar mejor con lo desconocido. Esto también te daría la oportunidad de pasar tiempo a solas con tu padre/madre o abuelo/a y hacerle preguntas específicas. Podrías estar preocupado de ante mano, ¡pero esos sentimientos son todos muy normales y está bien tenerlos!

Ideas para consolarte a ti y a tu padre/madre o a tu abuelo/a durante el tratamiento:

- ✔ Libros para colorear y lápices de colores
- ✔ Frazadas y almohadas
- ✔ Libros y revistas
- ✔ Música favorita
- ✔ Un diario en el que puedas escribir de atrás para adelante y de adelante para atrás.
- ✔ Crucigramas, Sudoko u otros juegos para ejercitar la mente
- ✔ Ver una película juntos
- ✔ Refrigerios y agua
- ✔ Medias y gorros tejidos calientitos (las clínicas y los hospitales pueden ser fríos)
- ✔ Bálsamo labial
- ✔ Lociones—los masajes en las manos son muy relajantes y también pueden hacerte sentir de mucha ayuda.
- ✔ Dale un baño con un paño frío

Recuperándose del Cáncer

Podrías empezar a escuchar palabras como **diagnóstico** y **remisión** conforme pasa el tiempo. Un **diagnóstico** es un estimado de que tan bien el cuerpo de alguien está respondiendo al tratamiento. El propósito de un tratamiento es siempre la **remisión,** lo cual significa que no hay signos de cáncer en el cuerpo. Desafortunadamente, este puede a menudo ser un camino largo y tortuoso. Puede desgastar a la familia entera y hacer la sentir comoen una montaña rusa de emociones. Durante ese tiempo, podría haber una **recaída** o **recurrencia**, lo cual significa que el cáncer ha regresado.

La **recaída** o **recurrencia** a menudo podría significar que se necesita más tratamiento. Habla con tu padre/madre o abuelo/a acerca del nuevo plan del tratamiento. Recuerda ser abierto y sincero con tus sentimientos. Podrías sentir que necesitas preguntarle a tu padre/madre o abuelo/a **si él o ella morirá.** Ésta es una pregunta muy normal de hacer cuando alguien está enfermo. Podrías escuchar respuestas como estas:

"En este momento a mí no me está pasando, pero si algo cambia, me aseguraré que tú y la familia entera entienda lo que está sucediendo."

"Todo depende de cómo responda a mi tratamiento. Démosle una oportunidad para que funcione. Resultó antes, así que con suerte resultará otra vez."

"Está bien preocuparse por esto, pero tratemos y vivamos cada día plenamente. Como familia, podemos ayudarnos los unos a los otros a dejar de lado nuestras preocupaciones."

¿Qué va a Cambiar?

La vida tiende a cambiar dramáticamente cuando el cáncer es parte de la historia de tu familia. Desde este momento, la vida nunca será exactamente la misma que antes. Ninguna familia es igual; cada familia responderá al cáncer de manera muy diferente.

Tu padre y/o madre o abuelo/a podrían necesitar descansar más y no poder ayudarte con todo lo que hacían antes. Eso puede ser frustrante algunas veces o hacerte sentir molesto/a.

Tu padre y/o madre o abuelo/a puede pedir alguna ayuda adicional en casa. Ellos pueden pedirte que hagas más quehaceres del hogar o cuidar de tus hermanos más seguido. Estos cambios de rutina pueden ser difíciles, porque tú puedes sentirte fastidiado por querer pasar tiempo con tus amigos. Sin embargo, tu puedes descubrir que cuando tus padres confían en ti con responsabilidad adicional, eso ayudará a unirlos a ti (y a tu familia) aún más.

Tú podrías ver cambios físicos en tu padre y/o madre o abuelo/a. El tratamiento de cáncer es difícil, sin importar que tipo sea. La quimioterapia puede dañar células sanas del cabello, lo que puede significar pérdida del cabello. La **autoestima** de tu padre y/o madre o abuelo/a puede ser afectada y esto puede ser difícil de observar. Los cambios en como ellos se ven, se sienten o actúan pueden ser vergonzoso para **ambos.** De repente tú te puedes ofrecer a ir con ellos a comprarles sombreros o bufandas, o hablarles acerca de como se están sintiendo acerca de estos cambios.

¿ Cómo piensas que tú y tu familia van a sobrellevar los próximos pasos?

Aquí hay espacio para escribir que ha **cambiado** en tu vida:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

¿Y qué hay acerca de tu padre/ madre o la persona que te tiene a su cargo?

Tu padre y/o madre o la persona gue cuidándde trva a tener sus propios altos y bajos también.

Podrían estar sintiéndose:

- ✔ Solos/as
- ✔ Molestos/as
- ✔ Fastidiados/as
- ✔ Tristes
- ✔ Asustados/as
- ✔ Frustrados/as

Estas emociones pueden ser similares a lo que tú estás sintiendo. Es común para los padres y/o madres o abuelos/as tratar de proteger a sus hijos. Lo mismo podría ocurrir con el niño y/o niña que quiere esconder sus sentimientos y proteger al adulto. Lo más importante es tratar de tener esas incómodas (pero honestas) conversaciones **juntos**.

¡Esto no es justo! ¿Y yo qué?

No es justo que tu padre y/o madre o tu abuelo/a estén enfermos. Debes estar preguntándote, "¿Por qué a mí?" Algunas veces en la vida es difícil controlar cosas a tu alrededor. Desafortunadamente, no podemos predecir cuando alguien se va a enfermar.

¿Qué acerca de *tus* sentimientos? Hacerte cargo de tus necesidades emocionales y físicas va a ser una parte muy importante de **tu trabajo** durante este tiempo.

Utiliza este espacio para escribir acerca de lo que te está fastidiando:

Relájate y descansa

Encuentra maneras de desahogarte y volver a enfocarte.

Se creativo

- ✔ Escribe en un diario
- ✔ Garabatea
- ✔ Crea tu propio arte
  - Usa arcilla o plastelina cuando te sientes fastidiado/a o molesto/a

Has actividad fisica

- ✔ Juega con una pelota
- ✔ Camina

Relajate

- ✔ Aprende técnicas de respiración
  - Practica ejercicios de respiración para ayudar a tu cuerpo a relajarse
- ✔ Duerme suficiente
- ✔ Escucha música

Utiliza este espacio para escribir ideas que te ayuden a relajarte:

¿Quién te puede apoyar?

Es importante saber con quién puedes contar para ayuda (o hacer preguntas) cuando tu padre y/o madre o abuelo/a está muy enfermo para ayudarte. Probablemente hay muchas personas a tu alrededor que están más que deseosas de poder darte una mano.

¿A quién le puedes pedir ayuda?

- ✔ Abuelos, tías y tíos
- ✔ Profesoras de la escuela, enfermeras o consejeros
- ✔ Líderes espirituales
- ✔ Amigos personales y compañeros

APOYO

Busca ayuda cuando te sientas decaído/a

Tu podrías aún sentirte **indefenso/a** y **sin esperanza** durante el tratamiento de tu padre y/o madre o abuelo/a. Si estos sentimientos están interfiriendo con tus estudios, amigos o vida familiar, puedes necesitar apoyo adicional. No te preocupes: estos sentimientos son muy normales y hay muchos grupos de apoyo locales o consejeros para ayudarte durante estos difíciles momentos.

Recursos que pueden ayudar:

- ✔ Programas del Angel Foundation
- ✔ Trabajadores Sociales
- ✔ Profesores de la escuela o consejeros
- ✔ Líder espiritual
- ✔ Terapista de Oncología

Utiliza este espacio para hacer una lista de cualquier preocupación o inquietud que está interfiriendo con tu vida.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Creciendo más fuerte como una familia

Recuerda, tú puedes volver a ver esta guía otra vez cuando pienses acerca de toda la información que se te ha dado. Es mucho para digerir de una sola vez y está bien poner un libro como este de lado por un tiempo. Regresa a las partes que puedas necesitar en diferentes momentos en el futuro. Es importante utilizar lo que has aprendido para salir adelante juntos como familia y descubrir sus fortalezas juntos.

"Las familias son como el fudge- mayormente dulce con unas cuantas nueces."

– Autor Desconocido

Dibuja tu árbol familiar.

Ilustración hecha por Rachel Rolseth

Guía Financiada Por:

MOUNT SINAI
Community Foundation