

Nuestro hijo está enfermo. ¿Cómo puede afectar emocionalmente a nuestra familia?

La enfermedad de un niño puede afectar a toda la familia.

Si es grave, crónica o deja secuelas, supone un gran impacto emocional para todos los miembros de la familia. Si es leve, también puede causar estrés. Si el niño tiene anginas y tenéis que trabajar, tendréis que pensar qué hacer con ese niño que ha alterado los planes establecidos. Un niño con otitis que llora a media noche puede que no deje dormir a la familia.

¿Qué debo saber sobre las emociones ante la enfermedad de un hijo?

Los [aspectos emocionales](#) tienen una gran influencia en el afrontamiento y evolución de la enfermedad.

Ante la enfermedad de un niño, es normal tener sentimientos de dolor, angustia, [ansiedad](#), rabia, impotencia, miedo... También es normal sentir alegría a veces, aunque el niño esté enfermo. Puedes alegrarte porque hoy ha comido bien, porque ahora está contento...

[Es muy sano permitirse sentir y expresar](#) todos los sentimientos que se tengan. Busca el momento y la mejor forma de expresarlos. Permítete llorar, reír, decir lo que sientes. Los sentimientos guardados son como una “olla a presión” o una “bomba de relojería” que puede estallar en cualquier momento. Se necesita un gran consumo de energía para mantenerlos ocultos. Esta energía será mucho mejor aprovechada para hacer frente a la enfermedad.

Tu pareja o tus hijos pueden tener otros sentimientos. Es bueno que también ellos puedan expresar lo que sienten. Los niños pueden expresar sus sentimientos a través del juego, [el dibujo](#) o la escritura. Ayuda a tus hijos a poner nombre a sus sentimientos, a dibujar o escribir lo que sienten. **Es bueno poder reconocer y dar salida a todos los sentimientos, sean los que sean.** El reprimirlos, tratar de ignorarlos o negarlos daña al cuerpo y a la mente.

¿Cómo pueden reaccionar los niños enfermos?

Las reacciones de los niños dependen mucho de las reacciones de sus padres. Los padres sois un modelo a seguir y el principal soporte afectivo del niño. También pueden depender del deterioro de su vida diaria por la enfermedad. Es normal que los niños reaccionen con:

- Negación de la enfermedad.
- Enfado, protesta, rebeldía, haciendo lo que está prohibido por su enfermedad.
- Aislamiento, apatía, depresión.
- Ansiedad, miedo: al dolor, a perder el curso, al abandono, a la muerte.
- Ante el dolor físico, pueden reaccionar con miedo, ansiedad, enfado o tristeza.

¿Cómo podéis reaccionar los padres?

Es normal que ambos padres tengáis diferentes reacciones emocionales. Ante la enfermedad de un hijo, se puede reaccionar con:

- Negación de la enfermedad, rechazo de la situación, incredulidad, pensar que se está en un terrible sueño, que esto no está pasando de verdad.
- Estado de shock, sensación de perder el control de vuestra vida.
- Confusión, incompreensión.
- Ira, enfado, rabia, indignación, frustración, desilusión, rechazo.
- Miedo, ansiedad, angustia, inseguridad, preocupación.
- Sentimientos de culpa hacia uno mismo o hacia otra persona.
- Impotencia, cansancio.
- Centrarse demasiado en el niño enfermo, descuidando a la pareja y a los otros hijos.
- Sobreprotección del niño enfermo.

¿Cómo pueden reaccionar los hermanos?

Los hermanos suelen ser los grandes olvidados, al centraros ambos padres demasiado en el hijo enfermo. Es normal que tengan reacciones de:

- Sentirse olvidados, desatendidos.
- [Celos](#), [rabieta](#)s.
- Conductas que ya han superado, como volver a pedir el chupete o a hacerse pis en la cama.
- Quejarse de dolores de cabeza o de tripa.
- Aislamiento.
- Sensación de pérdida de la vida familiar normal.
- Miedo a enfermar ellos mismos o a que enferméis los padres.
- Querer tener la enfermedad del hermano para que a él también le cuiden.
- Preocupación por el hermano enfermo, por que pueda morir.
- Sentir culpa por creer que ellos son culpables de la enfermedad. También porque ellos están sanos y pueden hacer más cosas que su hermano.
- Enojo porque sus padres dedican más atención al hermano enfermo. También por no poder hacer algunas actividades al estar su hermano enfermo. Pueden molestarse por tener que asumir más responsabilidades.
- Actuar como niño perfecto. Querer ayudar.

Bibliografía y Lecturas recomendadas

1. *Rocamora Bonilla A, González Gil T. **El niño, la enfermedad y la familia**. PPC editorial; Madrid, 2009*

Con claridad y delicadeza se aborda lo que le ocurre al niño cuando enferma y la forma adecuada de responder ante el niño afectado por el cáncer, la discapacidad, la enfermedad crónica y otras situaciones. También se recogen siete relatos de padres afectados por la enfermedad de sus hijos.

2. *Yélamos C, Fernández B, Pascual C. [Cáncer infantil: Guía de apoyo para padres](#). Asociación Española*

Contra el Cáncer.

Explica a los padres con claridad cómo puede afectar la enfermedad de su hijo a cada uno de ellos, a su relación de pareja, y a cada uno de sus hijos. También da consejos prácticos para que puedan afrontarla mejor y ayudar mejor a sus hijos.

3. *Bohórquez Ballesteros DM y cols.* [Un niño con autismo en la familia](#). Universidad de Salamanca y Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales-IMSERSO, 2007

Una guía básica para familias que han recibido un diagnóstico de autismo para su hijo. Analiza los sentimientos de los padres y de los hermanos. Indica cómo pueden verse afectadas las relaciones de toda la familia. Da pautas para afrontar el problema.

4. *Bisquerra R (Coord.) y cols.* [¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia](#). Cuadernos FAROS 6. Hospital San Joan de Déu. Observatorio de Salud de la Infancia y la Adolescencia. Esplugues de Lobregat (Barcelona), 2012

Es un amplio estudio sobre la educación de las emociones en los niños y adolescentes. El punto 3: **Educación con inteligencia emocional en la familia** puede ayudar a los padres en la educación emocional de sus hijos.

Fecha de publicación: 27-03-2014

Última fecha de actualización: 02-10-2018

Autor/es:

- [Dolores Sánchez Díaz](#). Pediatra. Centro de Salud "Parquesol". Valladolid

