



## Tener conversaciones difíciles

Los siguientes consejos pueden ayudar a orientarle cuando debe tener una conversación difícil con un niño o adolescente.

### Algunos consejos que debe tener en mente:

- Sea honesto y use palabras sencillas que su niño entienda. Ser honesto no significa que tiene que compartir cada detalle de una sola vez. Puede resultar útil ir dando la información por partes para que la procese a su propio ritmo.
  - Escuche las preguntas que tenga el niño. Las preguntas pueden surgir durante el juego, lo que puede ayudar a orientar sus conversaciones.
  - Dé inicio a las conversaciones con preguntas, libros o actividades. Por ejemplo, puede preguntar: "¿Puedes decirme qué sabes o qué te han dicho de \_\_\_\_\_?".
  - Anticipe y dé espacio para que exprese distintas emociones durante o después de la conversación. Estas podrían incluir rabia, frustración, tristeza, culpa, aturdimiento, alivio, confusión, vergüenza, miedo, soledad, pena, entre otras. También es normal que el niño no tenga ninguna respuesta emocional de inmediato.
- 
- No pasa nada si no tiene todas las respuestas. Puede decir: "No conozco la respuesta a esa pregunta ahora mismo, pero si la averiguo, te lo haré saber". Infórmele al niño que siempre será honesto con él.
  - Permítale a él ver sus emociones. Esto le da permiso al niño para compartir sus emociones abiertamente también.
  - Recurra a su sistema de apoyo durante esta etapa difícil. Esto puede ser su familia, el personal de apoyo del hospital u otros recursos. Hay personas que estarán ahí para usted.

Para más información o para ponerse en contacto con un especialista en vida infantil, por favor visite: <http://ucdavis.health/childlife>