



**SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
PARA FAMILIAS DE NIÑOS
CON CÁNCER**



Por más de 20 años, nuestro* trabajo con las madres de niños con cáncer ha demostrado que aprendiendo a resolver con éxito todo tipo de problemas enfrentados por familias de niños con cáncer ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad. Nuestros resultados han sido tan positivos que ya estamos implementando este entrenamiento de varias formas: por medio de visitas en persona con un entrenador y por internet. También estamos invitando a padres, otros cuidadores y a los mismos pacientes aprender esta técnica.

Aprender cómo resolver problemas efectivamente es una habilidad que se puede usar por toda la vida—no solamente para sobrellevar el cáncer, si no para manejar CUALQUIER problema que encara en su vida—por ejemplo, cómo hacer mejor su trabajo, cómo manejar mejor su hogar, cómo establecer mejores relaciones con su familia y en su comunidad. Muchas situaciones de la vida diaria se prestan a una estrategia, considerada cuidadosamente, para resolver problemas.

Para algunas personas poder resolver problemas efectivamente es un proceso natural, pero para la mayoría de nosotros, toma tiempo para comprender y práctica. Nuestro programa está diseñado para ayudarle a sentirse optimista de que usted puede resolver sus problemas - esto es lo **Brillante** en **IDEAS Brillantes** - y el primer paso hacia el éxito. Entonces le ayudamos a aprender los pasos básicos para resolver problemas, que están representados en cada letra de la palabra **IDEAS**. **I es para Identificar** el problema, **D para Definir** sus opciones, **E para Evaluar** sus opciones y escoger la mejor solución para usted, **A para Actuar** o tratar de implementar la solución que escogió, y **S para Saber si funcionó**. Si el resultado fue tan bueno como usted esperaba, entonces es tiempo de seguir con otro problema. Pero si la solución realmente no fue lo suficiente buena, el programa le ayuda a intentar otra solución de su lista o pensar en una alternativa completamente nueva. En ocasiones usted necesita intentar dos, tres, o hasta más veces para quedar satisfecho con los resultados del problema que ha resuelto.

Los padres de niños con cáncer no pueden evitar enfrentarse con algunos problemas difíciles. Sin embargo, las técnicas efectivas para resolver problemas pueden ayudarle a sentirse que los problemas son manejables y que usted puede encontrar soluciones positivas. Estas técnicas también pueden ayudarle a sentirse que tiene el control: algo muy importante de sentir cuando también se siente agobiado por el diagnóstico de cáncer de su hijo.

*IDEAS Brillantes fue desarrollado por un grupo de especialistas del cáncer pediátrico de unos de los mejores centros para el tratamiento del cáncer pediátrico:

Martha A. Askins, PhD, UT/MD Anderson Cancer Center • **Robert W. Butler, PhD**, Oregon Health Sciences University • **Donna R. Copeland, PhD**, UT/MD Anderson Cancer Center • **Michael J. Dolgin, PhD**, Ariel University, Israel • **Diane L. Fairclough, DrPH**, University of Colorado Denver • **Ernest R. Katz, PhD**, Children's Hospital Los Angeles • **Raymond K. Mulhern, PhD**, St. Jude Children's Research Hospital • **Robert B. Noll, PhD**, University of Pittsburgh Medical Center • **Sean Phipps, PhD**, St. Jude Children's Research Hospital • **Olle Jane Z. Sahler, MD**, University of Rochester Medical Center • **James W. Varni, PhD**, Texas A&M University

Tener un hijo con cáncer pone una enorme tensión emocional, física y financiera en las familias.

Para ayudarle a superar las numerosas decisiones y problemas que tendrán que enfrentar, hemos desarrollado un sistema de 5 pasos llamado **IDEAS Brillantes**.

Identificar el problema

Definir sus opciones

Evaluar sus opciones

Actuar sobre su elección

Saber si funcionó



Antes de comenzar los pasos de resolver problemas es esencial adoptar la actitud de que usted entiende y cree que puede exitosamente superar lo que sea. A esto le llamamos **OPTIMISMO**. Es la herramienta más importante que va a utilizar para hacer que el sistema funcione para usted. Es tan importante que lo hemos puesto en el centro del sistema de **IDEAS**, y usamos la palabra “**brillantes**” (o sea, inteligente, listo, una actitud positiva, un buen potencial) para recordarle que una actitud/visión positiva es esencial para la buena resolución de problemas.

Paso #1: Identificar el problema

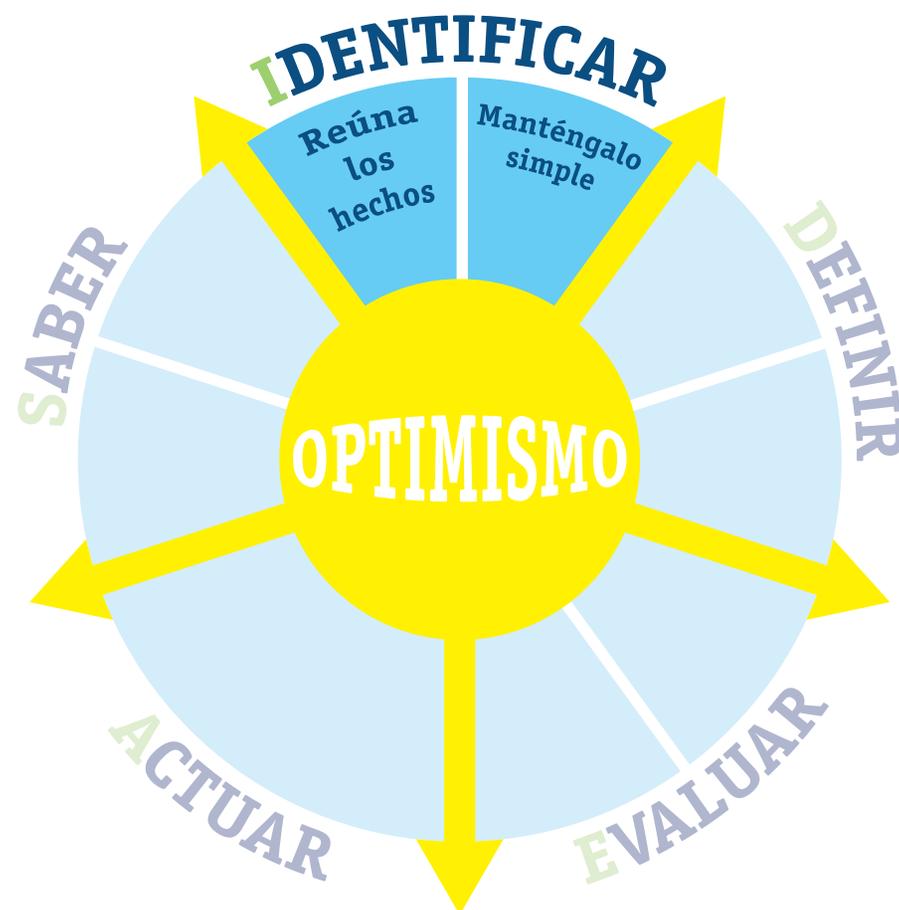
Paso #1 es identificar un problema. Casi cualquier problema, por muy grande que pueda parecer en un principio, tiene solución cuando se divide en partes más pequeñas.

Entonces, necesita decidir exactamente lo que tiene que suceder para que cada pequeña parte funcione mejor. Después de resolver una pequeña parte, se empieza a trabajar en otra parte. Después de haber resuelto dos o tres partes, el problema global por lo general se resuelve. En este folleto vamos a usar el ejemplo de “No sé lo suficiente acerca de la enfermedad de mi hijo”, para mostrar cómo un problema grande puede resolverse trabajando paso a paso en problemas más pequeños.

¿Qué significa “No sé lo suficiente acerca de la enfermedad de mi hijo” realmente? Digamos que eres la madre de una hija que tiene leucemia. Usted hace la siguiente lista para explicar lo que significa “No sé lo suficiente acerca de la enfermedad de mi hijo”:

1. *¿Qué es leucemia? Siguen diciendo ALL, pero yo no sé lo que eso significa.*
2. *Hay tantos medicamentos diferentes y es difícil recordar para qué son.*
3. *Los doctores usan palabras médicas largas y a veces simplemente no comprendo.*
4. *Cuando estoy en casa con mi hija, me preocupo hasta cada vez que tose.
¿Cómo puedo recordar qué hacer y cuándo?*

Quizás hayan muchos problemas más pequeños en los que pueda pensar, pero vamos a comenzar con estos cuatro. El listarlos por separado le ayuda a deducir lo que debe pasar y lo que debe hacer para ayudar a su hija a recibir los mejores tratamientos.



Paso #2: Definir sus opciones

Paso #2 es averiguar lo que hay que hacer para que los cambios sucedan ¡y así poder resolver el problema! Es decir, usted necesita definir sus opciones.

Ahora hagamos una lista acerca de lo que usted puede hacer para resolver el problema de “No sé lo suficiente acerca de la enfermedad de mi hijo.”

Por ejemplo:

1. Hacer una cita con el doctor de mi hija (el oncólogo) para aprender más acerca de la enfermedad.
2. Ir al internet y hacer una búsqueda.
3. Unirse a un grupo de apoyo de padres de niños con cáncer para hablar con otros padres que tienen hijos con la misma enfermedad.



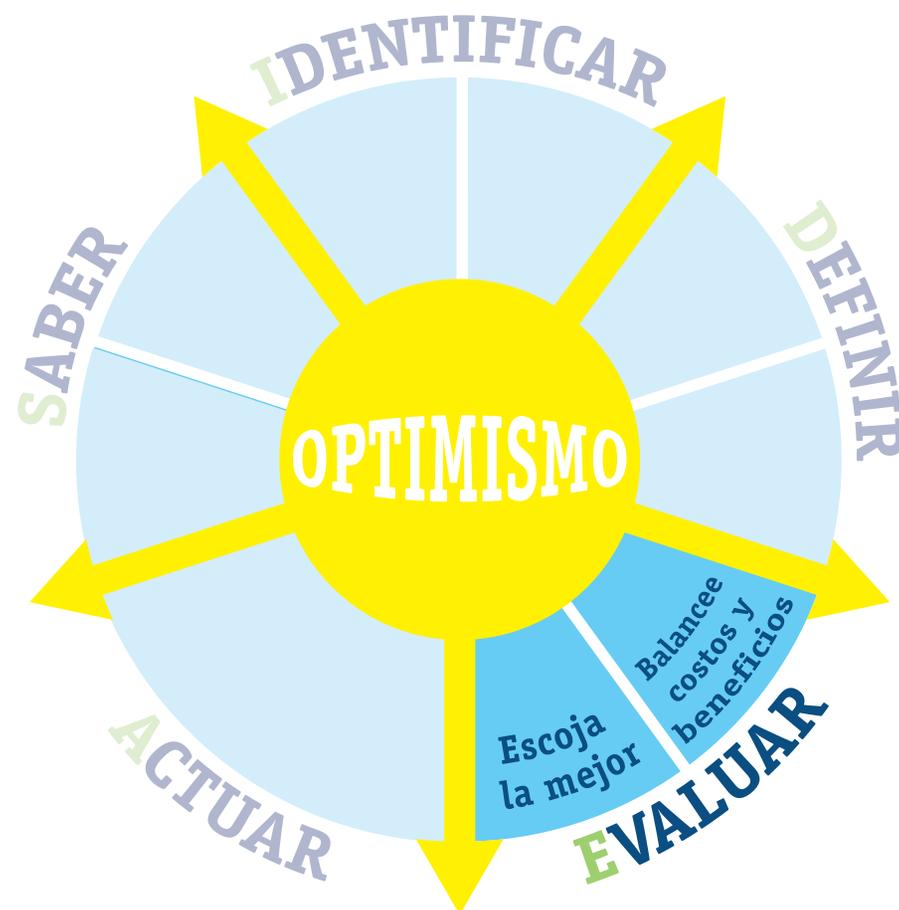
Paso #3: Evaluar sus opciones

Paso #3 es evaluar las opciones que ha puesto en su lista y decidir cuál es la mejor para usted.

Lo más importante es que usted tiene que decidir cuáles son los obstáculos, es decir, qué cosas le impiden hacer 1), 2) o 3). Esto es un análisis de costo-beneficio. ¿Vale la pena el costo (lo que tiene que hacer) comparado con el beneficio (aprendiendo más acerca de ALL)?

- Empecemos con la opción #1, “*hacer una cita con el oncólogo de mi hija.*” Digamos que sus obstáculos son que no le gusta pedir una cita adicional puesto que el doctor está tan ocupado. Usted no quiere ser una molestia. Además, usted duda si se va a recordar de lo que hablaron.
- Vayamos a la opción #2, “*hacer una búsqueda por internet.*” Hay tantos sitios web y ¿cómo puede estar seguro que la información que recibe está correcta? Ni siquiera sabe qué debe de buscar por internet.
- Vayamos a la opción #3, “*unirse a un grupo de apoyo para padres y hablar con otros padres.*” ¿Cómo sabe a cuáles padres creer? Además, se le hace difícil conocer gente nueva.

De las tres opciones usted decide que la #1 sería la mejor para usted: *Siente que puede pedir una reunión adicional con su doctor porque otros padres le dicen que los doctores están felices de tomar el tiempo para explicar. También decide tener una libretita en su bolsillo para poder apuntar preguntas que tengan usted u otros miembros de su familia. De esta manera, no se le olvidará las cosas que quiere preguntar. También piensa sobre la opción de comprar una grabadora pequeña digital o usar la grabadora de su teléfono de modo que no necesite tomar tiempo adicional para apuntar las respuestas del doctor.*



Paso #4: Actuar

Paso #4 es actuar y seguir su plan.

Para lograr el Paso #4, usted empieza al día siguiente. *Es difícil conseguir un tiempo aparte para reunirse con el oncólogo de su hija en seguida, así que fija la hora en dos días. Le pide a su familia que le den preguntas para hacer y las apunta. Prueba la grabadora de su teléfono y decide que funciona bien para su cita.*



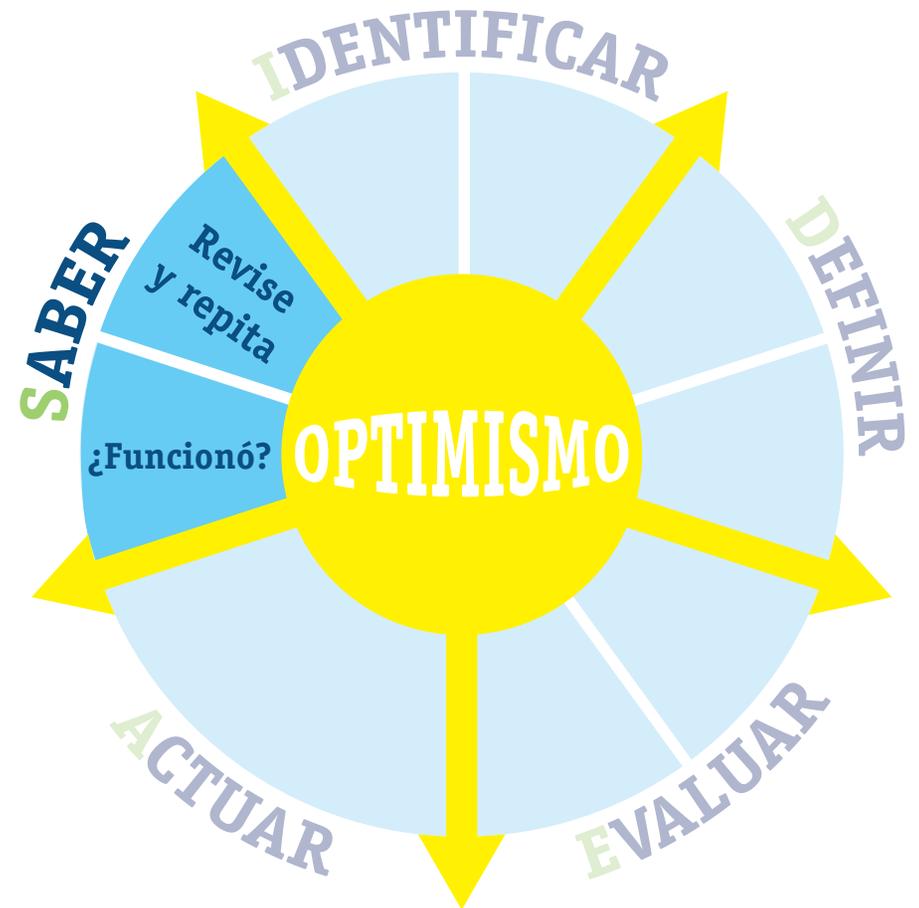
Paso #5: Saber si funcionó

Paso # 5 le ayuda a saber si funcionó o si usted necesita hacer algunos cambios.

Podría decidir que la reunión fue un gran comienzo, pero que necesita más tiempo. Durante la reunión con el oncólogo de su hija, el doctor le explicó que un “fellow” le puede ayudar y también le comentó acerca de una enfermera con mucha experiencia a quien le puede hacer preguntas. Aún con estos recursos adicionales, el doctor también le dijo que ambos podrían reunirse de nuevo si usted quisiera. Se sorprendió porque el doctor pensó que la grabadora fue una idea genial.

Usted decide que aunque esto ha sido un buen comienzo, aún hay muchas cosas que usted no entiende. Usted está contenta con su libretita y ahora entiende el significado de muchos de los términos médicos. También se siente menos nerviosa acerca de lo que necesita hacer cuando su hija está en casa y se empieza a sentir mal. Usted comparte las grabaciones con su familia. Como usted ya ha trabajado en esta parte del plan, quizás usted ya le haya preguntado al doctor acerca de todas las medicinas que ahora tiene en su casa. Quizás, también se ha dado cuenta que habían muchas palabras que usted no entendía, pero que ahora ya sí entiende. Si todavía tiene preguntas, ¿cuáles son sus opciones? ¿Cuál opción es la mejor? ¿Cómo van a llevarlo a cabo usted y el doctor/equipo de tratamiento?

La muestra de la hoja de trabajo adjunta presenta un resumen de los problemas enfrentados por el padre en este folleto. Use la forma de la hoja de trabajo en blanco como guía para, **Identificar** el problema, **Definir** sus opciones, **Evaluar** sus opciones (y seleccionar las mejores para usted), **Actuar** y seguir su plan, y **Saber** si funcionó. Por favor siéntase con la confianza de hacer cuantas copias necesite de las hojas de trabajo para que use usted mismo comparta con los demás miembros de su familia.



Primero, un inicio **BRILLANTE**: *El problema puede resolverse y yo lo puedo hacer!*

Paso #1: Identificar el problema

A: Describir el problema en general: *No sé lo suficiente acerca de la enfermedad de mi hijo*

- *Problema Específico #1: ¿Qué es leucemia? Siguen diciendo ALL, pero yo no sé lo que eso significa.*
- *Problema Específico #2: Hay tantos medicamentos diferentes y es difícil recordar para que son.*
- *Problema Específico #3: Los doctores usan palabras médicas largas y a veces simplemente no comprendo.*
- *Problema Específico #4: Cuando estoy en casa con mi hija, me preocupo hasta cada vez que tose. ¿Cómo me recuerdo qué hacer y cuándo?*

B: Seleccionar una parte específica del problema y analizarla. #1 (*¿Qué es leucemia? Siguen diciendo ALL, pero yo no sé lo que eso significa.*)

¿Por qué seleccioné este problema? *Miembros de mi familia me hacen preguntas que no puedo contestar y me preocupo que no estamos haciendo lo correcto o tomando las decisiones correctas. A veces me siento como si no fuera un buen padre porque no entiendo lo que le está pasando a mi hija.*

¿Dónde ocurre el problema? *En casa; en el hospital; en la clínica.*

¿Quién más está involucrado en este problema? *Mi familia y los doctores de mi hija.*

¿Por qué ocurre el problema? *El tratamiento contra el cáncer es muy complicado y los doctores usan términos médicos largos.*

¿Cómo respondo y cómo me siento cuando el problema ocurre? *Me pongo muy nervioso y entonces es aún más difícil para mi recordar las cosas.*

¿Qué tan optimista me siento acerca de resolver este problema?

Nada optimista Muy optimista

1 2 3 4 5

Paso #2: Definir opciones	Paso #3: Evaluar opciones y seleccionar la mejor	
Definir posibles soluciones	Evaluar obstáculos potenciales	Escoger la mejor (Clasifique las opciones en orden)
<i>Solución # 1: Cita con el oncólogo de mi hija</i>	<i>¿El doctor tomará el tiempo adicional para tener una cita conmigo? Me pone nerviosa pedir ayuda adicional.</i>	1
<i>Solución # 2: Hacer una búsqueda por internet.</i>	<i>¿Cómo sé cuál información es buena? Hay tantos sitios web.</i>	3
<i>Solución # 3: Unirse a un grupo de apoyo de padres.</i>	<i>Conociendo gente nueva; encontrando el tiempo adicional; ¿realmente saben lo que es mejor para mi hija?</i>	2

Paso #4: Actuar (lo que hará)

Haré una cita con el oncólogo de mi hija. Apuntaré mis preguntas y grabaré lo que se dice en la cita.

Paso #5: Saber si funcionó

Resultados: *Funcionó. Aprendí mucho acerca del cáncer de mi hija, pero aún tengo más preguntas. Empecé hacer apuntes en una libreta y me siento más segura de mi misma en hacer preguntas. La grabadora funcionó muy bien y todos los de mi familia pudieron escuchar cuantas veces quisieron.*

¿Qué tan satisfecho estoy con el resultado?

Nada satisfecho Muy satisfecho

1 2 3 4 5

Primero, un inicio **BRILLANTE**: *El problema puede resolverse y yo lo puedo hacer!*

Paso #1: Identificar el problema

A: Describir el problema en general: _____

Parte del problema # 1: _____

Parte del problema # 2: _____

Parte del problema # 3: _____

B: Seleccionar una parte específica del problema y analizarla: _____

¿Por qué seleccioné este problema? _____

¿Dónde ocurre el problema? _____

¿Quién más está involucrado como parte del problema? _____

¿Por qué ocurre el problema? _____

¿Cómo respondo y cómo me siento cuando el problema ocurre? _____

¿Qué tan optimista me siento acerca de resolver este problema?

Nada optimista Muy optimista.
1 2 3 4 5

Paso #2: <u>Definir</u> opciones	Paso #3: <u>Evaluar</u> opciones y seleccionar la mejor	
Definir posibles soluciones	Evaluar obstáculos potenciales	Escoger la mejor (Clasifique las opciones en orden)

Paso #4: Actuar (lo que haré)

Paso# 5: Saber si funcionó

Resultados: _____

¿Qué tan satisfecho estoy con el resultado?

Nada satisfecho Muy satisfecho
1 2 3 4 5

Solución alternativa si NO estoy satisfecho con el resultado: _____



Palabras de Ánimo

Ahora que ha aprendido el sistema de IDEAS Brillantes para resolver sus problemas efectivamente, no se le olvide mantener sus habilidades. IDEAS Brillantes es una habilidad como tocar un instrumento de música. Toma práctica hacerlo. Compartiendo este conocimiento con su familia y amigos los ayudará aprender cómo resolver problemas y le mantendrá a usted Brillante.

Recuerde usar este talento especial cuando se está enfrentado con un reto—sea este pequeño o grande. Con el tiempo, quizás no tendrá que apuntar los pasos debido a que, para usted, el sistema de IDEAS Brillantes se hará una forma natural para resolver los problemas.