

Cómo actuar con los niños cuando un miembro de la familia tiene alzhéimer

Es bastante común, que a las familias que afrontan la ardua tarea de cuidar a un ser querido con alzhéimer les asalten las dudas sobre cómo actuar con los niños: “**¿Deben saberlo?**”, “**¿cómo se lo digo?**”, “**no quiero que me vean llorar**”, “**no quiero que sufran**”.

Tratar estas y otras cuestiones con un psicólogo

que despeje las dudas y apoye en los momentos decisivos, puede ser de gran ayuda y hacer mucho más fácil lo difícil.

Lo más importante a considerar es que **no debemos excluir a los niños** de ningún evento importante que ocurra en la familia: **hay que explicarles la verdad y su evolución de forma sencilla y natural de acuerdo a su momento evolutivo**, ya que si no, se darán cuenta de que algo ocurre, siempre lo hacen, pero fantasearán y malinterpretarán muchas situaciones, creándoles confusión y desasosiego. Por ejemplo pueden pensar que “ya no se acuerda de mi nombre, eso quiere decir que ya no me quiere”.

Primero les explicaremos a los niños **tres ideas generales** que deben comprender con palabras con las que nos sintamos cómodos explicándolo:

1. Las personas mayores pueden sufrir alteraciones [cambios, problemas, confusiones] cognitivos [mentales, cerebrales, en el pensamiento...]
2. Algunas personas van perdiendo la memoria por esa alteración, por ejemplo “la abuela olvida el nombre de algunas o muchas cosas, no sabe dónde están, no recuerda el camino a casa, o lugares conocidos, se le ha olvidado cómo cocinar, etc.
3. Esto hace que necesiten ayuda para recordar, pero eso no significa que no puedan hacer nada.

Según la edad adaptaremos la explicación con más o menos detalles y de acuerdo a lo que nos vayan preguntando.

Hasta los 6 años:

- ✓ “a la abuela se le olvidan muchas cosas, se le puede olvidar cómo te llamas, cuántos años tienes, quién eres..., porque tiene una enfermedad que se lleva sus recuerdos poco a poco”.
- ✓ **“esto no significa que no te quiera. Y lo más importante es que tú le quieres y se lo puedes demostrar con besos y abrazos.”**
- ✓ Se ha de contestar a sus preguntas con sinceridad.
- ✓ Puede resultar de gran apoyo **utilizar cuentos** con esta temática, por ejemplo “La abuela necesita besitos” (Editorial Proteus] de muy fácil comprensión, esperanzador y tierno para los más pequeños.



De 6 a 12 años: Se puede ampliar un poco la información, **utilizar metáforas de cómo funciona el cerebro y por qué puede fallar.** Ideas clave:

- ✓ La enfermedad de alzhéimer empeora con el tiempo. El abuelo no se pondrá mejor.
- ✓ **Aunque no te conozca siempre será tu abuela/o.**
- ✓ Para tranquilizarles les aseguraremos que **vamos a ir explicándoles lo que va sucediendo en cada momento de la enfermedad.**
- ✓ [En fase avanzada:] **aunque no te hable, te siente, puede cogerle de la mano, llamarle por su nombre y estar con él sin decirle nada más.**
- ✓ Es bueno hablarles de que, aunque no tiene cura, **sí que existen actividades para personas con alzhéimer que retrasan la progresión de la enfermedad, sobre todo en fases iniciales y moderadas. Y que ellos pueden también ayudarles a estimular sus funciones con juegos sencillos:** Taparle los ojos y que reconozca objetos sencillos, elaborar fotografías y pictogramas para poner por la casa para que el abuelo reconozca cada estancia: cocina, dormitorio, cuarto de baño, etc. Compartir actividades cotidianas sencillas como regar las plantas, pasear, doblar y recoger ropa, pintar juntos, resolver puzles, escuchar música, bailar, realizar alguna compra, etc.
- ✓ **El apoyo con [cuentos](#)** puede ayudar no solo a **comprender la enfermedad** sino también a **acoger y hablar en familia sentimientos** como la tristeza, la incertidumbre, la esperanza, etc. Recomendamos algunas obras para este tramo de edad: “Matilde y el ladrón de recuerdos” (editorial Santillana), “Los despistes del abuelo Pedro” (editorial Cuento de Luz), o “En la laguna más profunda” (Editorial Siruela).

Adolescencia: Los padres pueden investigar y **compartir** sus descubrimientos con sus hijos adolescentes. Es enriquecedor **ver películas juntos** como “Y tú quién eres” (Mercero 2007) y **hablar de sus emociones, sentimientos, temores.** Se les puede dar participación en algunas tareas de supervisión del abuelo (ayudarle a vestirse, asearse, ordenar, etc.). Se le puede **pedir ayuda para estimular la memoria e identidad del abuelo/a** sin que ello represente un “examen” para la persona con alzheimer, por ejemplo contarle sus historias, preguntarle por las zonas del tiempo que mejor y más gratamente recuerda, ver álbumes de fotos con la abuela, etc.

El formato de cómic puede ser un recurso atrayente para explorar la enfermedad con adolescentes a través de obras como “[Alzheimer, ¿qué tiene el abuelo?](#)” (Fundación ACE, descargable en pdf)

Retomando las preguntas que nos hacíamos al comienzo del artículo, durante todo el proceso del cuidado a la persona con alzhéimer, **conviene no esconder a los niños nuestras emociones;** es mucho más útil explicarles de manera abierta y sencilla **cómo y por qué nos sentimos como nos sentimos y cómo hay algo bueno y constructivo que podemos hacer** cada miembro de la familia. De este modo, no sólo les permitiremos conocer la realidad sino que **les estaremos ayudando a construir sus propias herramientas para afrontar las dificultades de la vida** (enfermedad, fragilidad, duelo), **con nuestras mejores fortalezas.**

Además del consejo profesional, hay libros para adultos que pueden ayudarnos a comprender más a fondo la enfermedad como “Mi ser querido tiene Alzheimer” (editorial Sal Terrae) o “Todavía sigo aquí” (Editorial Edaf), y libros con los que abrir nuestra mente hacia un cuidado más humano, y digno, como el recientemente editado “Cuidar: una revolución en el cuidado de las personas” (Editorial Ariel).

Carol Pastoriza Serradilla
Neuropsicóloga y gerontóloga colegiada nº 3376
en Asociación de Familiares de Alzheimer de Valladolid
Grupo de trabajo del envejecimiento del COPCyL