

# En el hospital:

## Cómo ayudar a mi hijo a sobrellevar la situación



Los síntomas de estrés traumático son comunes después de una hospitalización, una enfermedad o una lesión grave. Aunque sea su hijo quien está enfermo o herido, toda su familia puede verse afectada. Es normal que usted, como cuidador, se sienta abrumado o poco preparado para ayudar a su hijo (o a sí mismo) a sobrellevar la situación.

### Los síntomas de estrés traumático pueden incluir:

- Enojarse o molestarse fácilmente
- Sentirse ansioso, nervioso o confundido
- Estar irritable o desprendido de los demás
- Sentirse vacío o insensible

### Cosas del hospital que pueden ser traumáticas para un niño:

- Quedarse solo
- Sentir dolor o tener procedimientos dolorosos, tales como pinchazos
- Ver una lesión en su cuerpo
- Estar expuesto a equipamiento médico que se ve o suena amenazante
- Pensar que estar en el hospital es un castigo
- Ver a otros niños lesionados o enfermos
- Tener miedo de morir

**El hospital también puede ser traumático para los padres:** Tener un niño enfermo, lesionado u hospitalizado provoca frecuentemente sentimientos de frustración, tristeza, preocupación o impotencia.

- Es estresante cuando las relaciones con el personal médico toman prioridad, y otras relaciones y actividades importantes son interrumpidas o suspendidas.
- Tener un niño enfermo o lesionado frecuentemente desafía las creencias más íntimas de los padres acerca de la seguridad de sus hijos.

### Muchos padres y cuidadores de niños hospitalizados nos informan que:

- Se preocupan sobre lo que les sucederá a sus hijos, aunque a menudo no lo demuestran.
- Se sienten poco preparados para hablar con sus hijos enfermos o lesionados (o con sus otros hijos) sobre sentimientos, temores y dudas.

**Información especial para padres y cuidadores:** Hay profesionales en el hospital que tienen experiencia en ayudar a padres y cuidadores en su situación. Si usted está preocupado, tiene preguntas acerca de cómo ayudar a su hijo, o simplemente necesita hablar, por favor busque en el hospital a alguna de las personas que estén disponibles para ayudarlos a usted y a su familia: un trabajador social, un capellán u otro profesional de la salud mental. Lea también en el reverso de este folleto los consejos para ayudar a su hijo a sobrellevar la estadía en el hospital.

# Ocho formas de ayudar a su hijo a sobrellevar su estadía en el hospital

1

**Usted es la persona más indicada para ayudar a su hijo.** Aunque a veces puede ser difícil, trate de mantenerse calmado y ofrecer tranquilidad. Abraze a su hijo y elógielo a menudo. Dele la mano durante los exámenes y procedimientos médicos, y distráigalo con cuentos e ilustraciones.

2

**Tenga paciencia con su hijo.** Las reacciones infantiles pueden incluir llanto, berrinches, lloriqueos, apego a las personas y malas conductas producto de la frustración. Estos sentimientos y conductas son comunes pero temporarios. Si la conducta de su hijo se está volviendo incontrolable, es aconsejable imponer las mismas reglas y límites que le impondría en su hogar.

3

**Ayude a su hijo a comprender lo que sucede.** Use palabras simples que su hijo pueda comprender. Si su hijo necesita sobrellevar un procedimiento médico doloroso, sea honesto sobre el hecho de que puede doler, pero también explíquele que su objetivo es ayudarlo a sentirse mejor.



4

**Permita que su hijo hable de sus preocupaciones o sus sentimientos sobre estar en el hospital.** Recuérdele que es normal que esté asustado y que llorar está bien, pero también ayúdelo a hablar de sus sentimientos. Los niños más pequeños generalmente tienen menos dificultades para expresar sus sentimientos a través de juegos, dibujos o historias. Escuche a su hijo y ayúdelo a comprender que estos sentimientos son normales.

5

**Conversen acerca de sus sentimientos.** Los niños a menudo saben más de lo que admiten, pero pueden fácilmente malinterpretar la información o los sentimientos de otras personas. Haga preguntas para descubrir qué es lo que sabe y qué imagina. Tranquilice a su hijo asegurándole que no ha hecho nada malo.

6

**Ayude a que su hijo vea al personal del hospital como una ayuda.** Recuérdele que el personal tiene mucha experiencia y sabe ayudar a los niños a sentirse mejor. Aliente a su hijo a participar haciéndole sus propias preguntas a los médicos y las enfermeras. Es importante para usted, como padre, tener información precisa, de modo que también haga sus propias preguntas.

7

**Los niños pequeños frecuentemente se ven más afectados cuando se quedan solos.** Deje a un miembro de su familia o a algún otro adulto conocido del niño haciéndole compañía cuando sea posible. Siempre dígame a su hijo cuándo se va, por qué, y cuándo estará de regreso.

8

**Cuide de sí mismo.** Si usted está preocupado, inquieto o no duerme lo suficiente, será más difícil ayudar a su hijo. No tema pedir ayuda a sus amigos o familiares. Hable sobre sus preocupaciones con otros adultos, tales como los miembros de su familia o amigos, el ministro de su iglesia, su médico o consejero.