

Después del hospital: Cómo retomar las actividades diarias

Después de salir del hospital y regresar a casa, Teresa todavía no podía volver a la escuela. En esta historia, Teresa encontró la forma de hacer cada día algunas de las actividades de la vida diaria. Después de leer esta historia, cuéntale tu historia al perro Fido. Él también desea conocer tu historia.



Cuando estaba enferma en el hospital, siempre estaban conmigo algunos de mis familiares. Aunque no me sentía bien, tener alguien cerca a mí me hacía sentir segura. Me ayudaba a pensar en cosas que no tenían nada que ver con estar enfermo. Cuando volví a casa, mi médico dijo que todavía no podía regresar a la escuela.

“Durante los primeros días, me quedé en mi cuarto, en la cama, mirando dibujos animados mientras mamá trabajaba en su computadora. ¡Estar en cama todo el día era como estar en el hospital!”

Mí mamá me traía de la escuela las tareas que me mandaban mis maestros, pero yo no quería hacerlas. Entonces Mamá me ofrecía jugar conmigo a mi juego de cartas favorito, pero no tenía ganas de jugar a eso tampoco.

Mi mamá me preguntó, “Aparte de sentirte mal, ¿hay alguna otra cosa que está preocupándote?” Mamá y yo conversamos y nos dimos cuenta de que quedarme en casa y perder la oportunidad de hacer cosas con mis amigos me hacía sentir aburrida y triste. Mamá dijo, “Tal vez te sentirías mejor si tu día fuera más parecido a como era antes.” “¿Cómo puedo hacerlo?”, le pregunté. “Ni siquiera puedo ir a la escuela.” Mi mamá me dijo “De todos modos, hay muchas cosas que puedes hacer para volver a las actividades habituales.”

Era verdad. Mamá me ayudaba a vestirme cada mañana. En vez de quedarme en la cama, comencé a salir de mi cuarto. Sentada a la mesa en que mamá trabajaba, comencé a hacer las tareas escolares. No me sentía tan sola, y ella estaba cerca para ayudarme cuando tenía alguna duda.

Mamá y yo incluso jugamos a las cartas todos los días después del almuerzo. También volví a hacer mis quehaceres domésticos: alimentar al perro y levantar la mesa después de la cena.



Cuando empecé a sentir que podía salir de casa, fui al cine con mi familia. Fue muy divertido porque me dejaron elegir la película. Mamá me dejó llamar por teléfono a mis amigos e invitar a uno a casa. Yo tenía miedo de que ninguno de mis amigos quisiera venir puesto que todavía estaba enferma. Pero Laura vino a casa un día y miramos a las películas y jugamos a las cartas.

Todavía no he regresado a la escuela, pero ahora estoy haciendo muchas más cosas y viendo más a mis amigos.

Cuéntanos a Teresa y a mí cómo estás intentando retomar tus actividades diarias. Completa los espacios para contar tu historia.



Algunas de las cosas que extraño poder hacer desde que estuve en el hospital son

_____ y _____.
(algo que extrañas hacer) (algo más que extrañas hacer)

Cuando pienso acerca de las cosas que todavía no puedo hacer, me siento _____
(cómo te sientes)

_____. Puedo hablar sobre mis sentimientos con _____.
(nombre de una persona)

Aunque todavía no puedo hacer todas las cosas que hacía antes, puedo hacer algunas cosas que podrían ayudarme a sentirme como

antes, tales como _____ y _____.
(algo que puedes hacer) (algo más que puedes hacer)

Si pudiera pasar un momento especial con alguien ahora que estoy en casa, le pediría a _____ que
(nombre de una persona)

_____ conmigo.
(algo que te guste hacer)



Muchos médicos recetan a sus pacientes cosas que los ayudan a sentirse mejor. ¿Qué tendría que decir tu receta? Escribe o dibuja una receta que te ayude a sentirte mejor.

 **PRIMER HOSPITAL INFANTIL** 
Dr. Juan Mejoría: 1423 Calle Mayor · Bestville, PA 01923
Número de Telephone: 225.426.6787 · Número de Fax: 225.426.6780

Nombre: _____
Fecha de nacimiento: _____

FIRMA: Juan Mejoría, M.D.
FECHA: _____