

# En el hospital: cómo ayudar a mi hijo a hacer frente a una enfermedad

## LO QUE LOS PADRES Y LOS CUIDADORES PUEDEN HACER

Sentir aflicción o tener reacciones emocionales fuertes es común cuando los niños están hospitalizados. Aunque el que está enfermo es su hijo, la familia entera puede sentirse abrumada o sin preparación para hacer frente al hecho. Con tiempo, comprensión y apoyo, la mayoría de los niños y las familias aprenden a adaptarse a la enfermedad y afrontar la experiencia hospitalaria.

### Cosas en el hospital que pueden causar aflicción o ser traumáticas:

- No saber qué sucederá
- Cambios en el aspecto - pérdida de cabello, aumento/pérdida de peso, cicatrices quirúrgicas, etc.
- Tener miedo de morir
- Ser dejado solo o ser separado de hermanos y mascotas
- Ver otros niños enfermos
- Sentir dolor o ser sometido a procedimientos dolorosos
- Estar expuesto a equipos que parecen o emiten sonidos aterradores
- Pensar que estar en el hospital es un castigo

### Cambios comunes en los niños cuando están angustiados u hospitalizados:

- Estar irritable, tener berrinches, contestar de mal modo
- En los niños más pequeños, mojar la cama o chuparse el pulgar
- Disgustarse fácilmente o sentirse preocupado o confundido
- Problemas para comer, dormir o tener pesadillas
- Querer estar solo o aferrarse a los padres u otros adultos
- Sentirse dejado de lado, extrañar a amigos o familiares
- Preocuparse con parecer o sentirse diferente a los demás



### Los padres y cuidadores también pueden angustiarse:

- Suelen angustiarse al ver que su hijo siente dolor y pueden sentirse desvalidos o frustrados como resultado
- Pueden no querer estar lejos de su hijo y se sienten siempre “en alerta”
- Pueden sentirse impacientes, tener dificultad para comer y dormir, o sentirse abrumados por las necesidades médicas de su hijo
- En privado, les puede preocupar que su hijo muera, pero no quieren compartir sus preocupaciones

Además, muchos padres y cuidadores no están seguros de cómo hablar con su hijo enfermo (o sus otros hijos en el hogar) acerca de sus sentimientos, temores y dudas.

**Información especial para padres y cuidadores de niños:** Es común que, al principio, los niños y los padres se sientan abrumados o frustrados por la enfermedad o por la experiencia hospitalaria. Inclusive, puede llevar algunas semanas para que estas reacciones se aquieten. Si su hijo sigue angustiado, si usted tiene preguntas sobre cómo puede ayudar a su hijo o si usted necesita hablar, hay miembros del personal del hospital cuya función es ayudar. Además de los médicos y enfermeros, los profesionales de salud mental (los que incluyen a trabajadores sociales, consejeros, psicólogos y capellanes) están capacitados para ayudar a los niños y las familias a afrontar situaciones. Lea también el reverso de este documento, con consejos para ayudar a su hijo a afrontar la experiencia hospitalaria.

# Nueve maneras en que puede ayudar a su hijo a afrontar la experiencia hospitalaria



- 1 Usted es la mejor persona para consolar a su hijo.** Aunque a veces puede ser difícil, trate de mantenerse tranquilo y reconfortante. Elogie con frecuencia y dele abrazos a su hijo si él los desea. Durante pruebas y procedimientos, sostenga la mano de su hijo y distráigalo con libros, juguetes o juegos.
- 2 Sea paciente con su hijo.** Las reacciones iniciales de los niños – las que incluyen llorar, lamentarse, aferrarse o portarse mal – son comunes y previstas en cantidades pequeñas. Si ocurren con demasiada frecuencia, es aceptable establecer reglas y límites como lo haría en su casa. Trabaje con el equipo médico en planear una rutina diaria para que las cosas sean más previsibles y familiares.
- 3 Ayude a su hijo a comprender lo que está sucediendo.** Use palabras simples y ejemplos que pueda comprender. Si su hijo necesita un procedimiento que pueda causarle temor, sea franco sobre el hecho de que puede doler, pero también explique que su finalidad es ayudar a combatir la enfermedad.
- 4 Incentive a su hijo a que comparta sus sentimientos.** Ayude a su hijo a nombrar sus sentimientos, tales como sentir temor, enojo o tristeza. Compartir sus propios sentimientos le permite a su hijo saber que está bien que él también comparta los de él. Recuérdele a su hijo que otros niños en el hospital tienen los mismos sentimientos. Recuerde que los niños pequeños suelen “hablar” sobre sus sentimientos mejor al jugar, dibujar o contar cuentos.

**5 Recuerde que los niños tienen imaginación activa.** Los niños se dan cuenta cuando los demás están angustiados o no les dicen cosas. Sin los hechos, pueden fácilmente interpretar mal y “llenar las lagunas” con su imaginación. A veces, los niños creen equivocadamente que hicieron algo mal y que eso causó su enfermedad. Haga preguntas para averiguar lo que saben y lo que se imaginan (por ejemplo: “¿Qué crees que sucederá?”) De la manera más realista posible, comparta los hechos sobre la enfermedad y déjele saber a su hijo que no ha hecho nada malo que la causara.

**6 Ayude a su hijo a pensar en el personal del hospital como ayudantes.** Recuérdele a su hijo que el personal tiene mucha práctica en ayudar a otros niños enfermos. Incentive a su hijo a hacer preguntas a los médicos o enfermeros. Cuando sea posible, permítale a su hijo hacer elecciones para darle una sensación de control.

**7 Los niños pequeños suelen angustiarse más al ser dejados solos.** Si bien tomarse un descanso del hospital puede ser útil, haga que un familiar o adulto conocido se quede con su hijo. Siempre avísele a su hijo cuando saldrá, por qué y cuándo regresará.

**8 Cúidese a sí mismo.** Si está preocupado, angustiado o no logra dormir, será más difícil ayudar a su hijo. No tema pedirles ayuda a familiares o amigos. Converse sobre sus preocupaciones con otros adultos, tales como familiares, amigos, un consejero, un miembro del clero o un miembro del personal médico.

**9 Recuerde que los hermanos y otros niños también pueden sentir temor, preocupación o celos.** A veces, uno se olvida de las necesidades de los hermanos cuando un niño está gravemente enfermo. Separe tiempo para conversar con sus otros hijos sobre lo que está sucediendo, qué esperar y qué están sintiendo. Permítales hacer muchas preguntas. Apóyese en amigos cercanos o familiares para que les brinden “tiempo especial” y ayuden a mantener las rutinas diarias.

