Hablemos
Acerca De…

Las respuestas emocionales de su niño debidas a enfermedad, heridas y cuidado médico

Las enfermedades, heridas y el cuidado médico pueden ser experiencias que afectan mucho a los niños y a sus familias. Incluso una estadía muy corta en el hospital, como una cirugía ambulatoria o una visita a la sala de emergencias, puede ser una experiencia difícil. En momentos como estos su niño está expuesto a muchos desafíos como dolor e incomodidad; separación de los padres y familiares; y la pérdida de su privacidad, movimiento y su rutina habitual. Los miedos y la preocupación que sienta también pueden afectar al niño.

El disgusto emocional de estar en el hospital puede cambiar el comportamiento de su niño, incluso aún después de haber regresado a casa. Es posible que usted se preocupe de que estos cambios que está notando en su comportamiento vayan a ser permanentes. Es importante saber que es normal que ocurran cambios de corta duración en el comportamiento del niño durante la estadía en el hospital y después de regresar a la casa.

¿Cuáles son algunos de los cambios más comunes que puedo notar?

- Mayor demanda de atención.
- Deseo de jugar repitiendo temas relacionados con la enfermedad, la herida o con el hospital.
- Regresión (regreso a niveles de desarrollo de cuando era más pequeño, por ejemplo, querer que le ayuden a comer, a vestirse o a bañarse, pedir la mamila o biberón, chuparse el dedo o usar el chupador, tener berrinches, quejarse, perder el control de su vejiga o su intestino).
- Mayor facilidad para sobresaltarse.
- Hipervigilancia. Estado de alerta en todo momento por temor a que le pase algo o que usted o algún otro ser querido lo abandone.
- Problemas para dormir (por ejemplo, no quiere acostarse, se despierta muchas veces durante la noche, tiene temor de dormir solo, más temor a la oscuridad, tiene pesadillas o terrores nocturnos).
- Más temor y angustia de separarse de quienes le cuidan.
- Más temor a la gente que no conoce.
- Respuestas nerviosas (arañar, rascar y morderse las uñas).
- Cambio en los patrones de alimentación
- Más llanto y reticencia a separarse de los padres.
- Orina (pis) en la cama.
- Respuestas agresivas frecuentes.
- Mal comportamiento (haciendo cosas que sabe que no debe hacer.)
- Temor al personal médico.
- Mayor preocupación acerca del cuerpo y de su función.
- Temor, o más curiosidad acerca de la muerte.

Es normal que ocurran uno o varios de estos cambios en el comportamiento durante la estancia de su niño en el hospital o cuando vuelva a casa. Esto sucede aunque su niño sólo haya estado en el hospital por unas horas o por un día.

¿Cómo puedo disminuir la angustia que siente mi niño?

No podemos controlar algunos factores que afectan la manera en que su niño responde a la enfermedad,

las heridas o a la estadía en el hospital. Estos incluyen la edad del niño, la duración de su estancia en el hospital, y el tipo de enfermedad, herida o cirugía. Por otra parte, hay algunas maneras en las que usted y otras personas pueden ayudar a reducir la angustia de su niño.

Durante su estancia en el hospital:

Quédese con su niño si es posible.
Estar junto a su niño disminuirá el temor a la separación y lo ayudará a sentirse más seguro. Su presencia puede servir como fuente de fortaleza y apoyo.

Cuídese.
Su salud y nivel de estrés afectarán directamente a su niño. Es necesario que usted descanse y coma en horarios habituales para mantener los niveles necesarios de energía y reducir el estrés general.

Apoye los vínculos familiares.
No siempre es posible que vengan familiares y amigos a visitar a su niño. Sin embargo puede continuar recibiendo su apoyo a través del teléfono, video, dibujos o fotos. Grabar una cinta con un mensaje familiar o de un familiar leyendo un cuento, son otras maneras de proveer vínculos familiares.

Manténgase activo en el cuidado de su niño.
Usted es miembro del equipo que cuida a su niño junto a su médico y el resto del personal de cuidados de la salud. Usted es quien mejor conoce a su niño y tiene información importante acerca de lo que le gusta y no le gusta, de sus rutinas y de su comportamiento típico. Necesitamos de su colaboración para dar a su niño el mejor cuidado.

Anime a su hijo lo más posible para que coma, juegue, tome sus siestas y se acueste siguiendo su horario normal.
Esto ayudará a su niño a predecir mejor lo que pasará. Además, se sentirá más en control, que es importante. Estar en el hospital recibiendo cuidados médicos le hace perder al niño el sentimiento de control sobre su cuerpo y su mundo. Poder predecir lo que va a suceder a continuación ayuda a su niño a sentir que tiene más control.

Provea alternativas cuando sea posible.
Esto también incrementará el sentimiento de tener la situación bajo control. Ejemplos de alternativas pueden ser lo que debe comer, si se tiene que bañar ahora o después de ver el video, si quiere tomar leche o jugo, si quiere que le tomen la temperatura en el oído izquierdo o en el derecho, etc. También es importante ser claros y no ofrecerle al niño alternativas que no son reales. Por ejemplo, cuando su niño no puede elegir cuando tiene que tomar su medicina, dígale: “Ya te toca tomar tu medicina” en vez de preguntarle: “Te toca tomar tu medicina, ¿está bien?”

Prepare a su niño mentalmente para los procedimientos.
Los especialistas de actividades infantiles (Child Life Specialists) le pueden ayudar a proveer una preparación adecuada a la edad para usted y para su niño. Pídale a su enfermera o a su doctor que se

ponga en contacto con un especialista de actividades infantiles antes de realizar un procedimiento o una cirugía. Dar a su niño información cierta y precisa acerca de la cirugía o del procedimiento disminuirá sus temores y preocupaciones, le ayudará a no tener tanto miedo o temor y le ayudará a sobrellevarlo bien. Esto es cierto hasta en casos de niños tan pequeños como de un año.

Aumente el sentimiento de confianza de su niño.
Ser honesto con su niño le puede ayudar a sobrellevar su hospitalización. Por ejemplo, si usted necesita dejar solo al niño es importante que le haga saber cuándo y por qué se va a ir y cuándo tiene pensado regresar. Si no puede regresar al hospital cuando tenía previsto, asegúrese de llamar e informar al niño acerca del retraso. Es posible que su niño se enoje o se ponga triste, pero no se va a preocupar de que usted se vaya sin decirle nada. Además va a ser capaz de predecir cuando va a volver y confiar en su regreso. Los empleados del hospital siempre están disponibles para ayudar al niño a sobrellevar la separación. Anote los números telefónicos de personas importantes para su niño y déjelos en su mesilla de cama (por ejemplo, el número de teléfono de la abuelita, el de casa, el de su trabajo).

Ayude a que su niño continúe desarrollándose.
Los niños aprenden, crecen y aceptan las cosas jugando, incluso cuando están hospitalizados. Jugar con su niño es otra manera de disminuir su molestia. La interacción con otros pacientes también le ayudará porque le devolverá un sentimiento de normalidad. Los juegos activos pueden ayudar a los niños a sobrellevar los sentimientos de enojo y frustración que sienten cuando están en el hospital.

Cuando se vaya a la casa:

Mantenga las reglas, límites y expectativas normales.
Puede ser que a su niño le tome un tiempo volver a acostumbrarse a sus rutinas habituales. Sin embargo es beneficioso que usted no cambie su comportamiento como padre y que lo trate en la mayor medida posible como lo hacía antes de la enfermedad, herida u hospitalización.

Ayude a su niño a procesar la experiencia médica.
Algunos tipos de juegos, lenguaje o arte temático (atención médica, enfado, frustración, separación, etc.) le pueden ayudar a entender la situación de su herida, enfermedad u hospitalización. Por ejemplo juegue con su niño haciendo de cuenta que están en el hospital, o que son doctores, haga que le hable acerca de la experiencia que tuvo en el hospital, que haga dibujos o escriba notas para el personal del hospital. Los niños, sobre todo los más pequeños, tienen a veces la necesidad de repetir estas experiencias una y otra vez por varias semanas.
Si necesita ideas acerca de actividades que pueden ayudar a su niño en el hospital o una vez en la casa, hable con un especialista de actividades infantiles.

Tenga paciencia.
Es importante que apoye a su niño lo más posible aunque a veces esto requiera mucha paciencia. Intente no castigar a su niño si nota un comportamiento regresivo (vea la lista mencionada anteriormente) o si su niño requiere de usted más tiempo o atención de lo normal. Tener paciencia con sus cambios de comportamiento lo ayudarán a volver a la normalidad lo más pronto posible.

Asegúrele a su niño que sólo tendrá que volver al hospital si está enfermo o herido.
Una vez en la casa, muchos niños temen que de repente los puedan llevar al hospital nuevamente.

Esto es porque les cuesta entender que la enfermedad, las heridas o el cuidado médico no son un castigo. Háblele acerca de las razones por las cuales las personas tienen que ir al hospital y asegúrele que las personas no se lastiman o se llevan al hospital porque se han portado mal.

¿Cuánto tiempo durarán estos cambios?

Si tiene alguna preocupación, o si necesita ideas para ayudar a su niño mientras está en el hospital, puede hablar con un especialista en actividades infantiles (Child Life Specialist) o con una trabajadora social. Es normal que los cambios en el comportamiento duren unas 4 o 6 semanas después del alta. Si nota que pasado este tiempo los cambios perduran o si los cambios en el comportamiento son extremos, es posible que su niño necesite un poco más de ayuda para volver a la normalidad. Le invitamos a llamar al Departamento de Actividades Infantiles (Child Life Departament) al 801.662.3701. También puede hablar con su pediatra acerca de una referencia a un terapeuta infantil.

Intermountain
Primary Children's
Medical Center
Healing for life℠

Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 02/08
© Primary Children's Medical Center 2008
Your child's emotional response to illness, injury and healthcare

ST-11/08

Toda la información contenida en las series ***Hablemos Acerca de…*** tiene solamente un propósito educativo. Esta informatción educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud puenden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.