

Hablemos ACERCA DE...

Las enfermedades, lesiones y cuidados de la salud que recibe su niño podrían inquietarlo. Incluso permanecer en el hospital por algunas horas podría ser difícil, como en el caso de una cirugía ambulatoria o una visita a la sala de urgencias. Su niño quizá tenga dolor y algunas molestias o no se le permita estar acompañado de sus padres y su familia. Su privacidad y rutinas normales podrían verse afectadas y además podría tener pérdida del movimiento. Sus temores o preocupaciones también podrían afectar a su niño.

La experiencia emocional de estar en el hospital podría producir cambios de conducta en su niño, incluso después de que vuelva a casa. Es posible que le preocupe que estos cambios no desaparezcan. Es importante que sepa que cuando un niño está en el hospital, es normal que experimente cambios de conducta durante un periodo corto. Estos cambios podrían continuar durante algún tiempo después de que su niño vuelva a casa.

¿Cuáles son algunos cambios comunes que podría notar?

Su niño podría presentar algunos de los siguientes cambios:

- Exige más atención
- Juega a actuar que tiene enfermedades, lesiones o está en el hospital
- Se comporta como si fuera más pequeño, llamado "regresión" (algunos ejemplos serían pedir ayuda para comer, vestirse o bañarse; pedir el biberón; chuparse el dedo de nuevo o pedir el chupón; hacer berrinches o lloriquear; perder el control intestinal y de la vejiga).
- Se sobresalta con más facilidad
- Se muestra alerta en todo momento, porque teme que suceda algo aterrador o doloroso, o que usted u otros seres queridos lo dejen solo

Reacción emocional en niños ante las enfermedades, lesiones y cuidados de la salud

- Tiene dificultad para dormir (se niega a dormir cuando debe hacerlo, se despierta durante la noche, no quiere dormir solo, le teme más a la oscuridad, tiene pesadillas o terrores nocturnos)
- Siente miedo y ansiedad ante la idea de separarse de sus cuidadores
- Le teme más a los desconocidos
- Tiene más reacciones nerviosas, como rascarse la piel y morderse las uñas.
- Cambia sus patrones de alimentación
- Llora y quiere estar con usted más tiempo
- Mojar la cama
- Se enfada con frecuencia
- Se porta mal o no respeta las reglas establecidas
- Le teme a los médicos o a otros miembros del equipo de cuidados de la salud
- Se preocupa más por el cuerpo y su funcionamiento
- Le teme o tiene más curiosidad sobre la muerte

Es normal que su niño presente alguno de estos cambios de conducta mientras esté en el hospital o después de volver a casa. Esto podría ocurrir incluso si pasa sólo unas horas o un día en el hospital.

¿Qué puedo hacer para que mi niño esté más tranquilo?

Es imposible evitar algunas de las razones por las cuales su niño reacciona ante las enfermedades, lesiones o estar en el hospital. Estas incluyen la edad de su niño, el tiempo que estuvo en el hospital y su enfermedad, lesión o cirugía. Pero hay algunas formas en las que usted podría ayudar a apoyar y reconfortar a su niño.

Mientras su niño esté en el hospital:

Quédese en la habitación de su niño, si es posible. Si usted se queda con su niño, podría ayudar a

disminuir el temor de separarse de usted y a que se sienta más seguro. Su presencia podría ser una fuente de fortaleza y consuelo para su niño.

Cuídese. Su nivel de estrés y su salud afectan directamente a su niño. Descanse y lleve un horario regular de alimentos. Es necesario que haga esto para que le ayude a tener más energía y menos estrés.

Fomente las relaciones familiares. No siempre es posible que los miembros de la familia y los amigos visiten a su niño. Sin embargo, su niño puede seguir recibiendo apoyo por parte de ellos. Pídale a los miembros de la familia que le hablen por teléfono a su niño o le manden videos, dibujos o fotografías. Usted podría grabar un video con los saludos de la familia o de un miembro de la familia contando una historia. Esto ayudará a su niño a sentirse más cerca de su familia.

Participe en el cuidado de su niño. Usted forma parte del equipo de cuidados de la salud que también incluye al médico de su niño y a otros proveedores. Usted conoce a su niño mejor que nadie y podría aportar información valiosa sobre lo que le gusta y le disgusta, sus rutinas y conductas típicas. Su participación es necesaria para que podamos atender a su niño de la mejor manera.

Intente que su niño tenga un horario regular para comer, jugar, dormir la siesta e irse a dormir, tanto como sea posible. Esto le ayudará a saber lo que pasará. Esto a su vez aumentará la sensación de control de su niño, lo cual es importante. El entorno médico hará que su niño se sienta menos en control de su cuerpo y del mundo. Ser capaz de predecir lo que pasará después hará que su niño se sienta más en control.

Dele opciones a su niño siempre que sea posible. Esto ayudará a aumentar la sensación de control de su niño. Algunos ejemplos de estas opciones serían dejarle elegir lo que quiere comer o si quiere tomar un baño ahora o después de ver un video, si quiere beber jugo o leche o si quiere que le tome la temperatura en el oído derecho o izquierdo. Es

importante que no le dé la opción de elegir si no hay más de una opción. Por ejemplo, si su niño no puede elegir cuándo tomar sus medicamentos, dígame: “Tienes que tomar tu medicamento ahora”. Por ejemplo, no le pregunte, “Es hora de tomar tu medicamento, ¿de acuerdo?”

Prepare mentalmente a su niño para los procedimientos. Los especialistas en vida infantil podrían ayudar a preparar a su niño de la forma más adecuada para su edad. Pídale a su enfermera o médico que se ponga en contacto con uno de estos especialistas antes de que su niño se someta a un procedimiento o cirugía. Si su niño recibe información honesta y precisa sobre un procedimiento o cirugía, se sentirá menos temeroso e inquieto, y le ayudará a hacer frente a la situación. Este proceso resulta útil en niños mayores de un año de edad.

Aumente la sensación de confianza de su niño. Ser honesto con su niño podría ayudarle a sobrellevar la estancia en el hospital. Por ejemplo, si debe separarse de su niño, dígame cuándo y por qué se va, y cuándo estará de vuelta. Si no puede volver al hospital cuando planeaba, asegúrese de llamar al hospital y decirle a su niño que llegará tarde. Su niño quizá se sienta triste o molesto, pero no se preocupará de que lo deje solo sin decírselo. Además, podrá predecir cuándo volverá usted y confiar en que estará de vuelta. El personal del hospital siempre estará disponible para ayudar a su niño mientras usted tenga que separarse de él. Asegúrese de anotar los números de contacto importantes para su niño y dejarlos a su lado (por ejemplo, el teléfono de la abuela, el de su casa y el del trabajo).

Apoye el desarrollo de su niño. Incluso en el hospital, los niños aprenden, maduran y hacen frente a la situación mediante el juego. Jugar con su niño es otra forma de disminuir la ansiedad. La interacción con otros pacientes hará que las cosas sean más normales para su niño. El juego también le ayudará a procesar sentimientos de frustración o enojo mientras esté en el hospital.

Después de que su niño vuelva a casa:

Conserve las mismas reglas, límites y expectativas. Es posible que su niño requiera algo de tiempo para volver a sus rutinas y horarios habituales. Sin embargo, lo mejor es que no cambie el estilo de crianza que practicaba con su niño antes de su enfermedad, lesión o estar en el hospital.

Ayúdele a su niño a procesar la experiencia hospitalaria. Jugar, hablar o hacer dibujos inspirados en temas como recibir cuidados de la salud, o en sentimientos de enojo, frustración o separación le ayudará a su niño a entender su lesión, enfermedad u hospitalización. Por ejemplo, juegue con su niño al “hospital” o al “doctor”, y deje que hable sobre su experiencia en el hospital. Lea cuentos con él sobre el hospital. Hagan dibujos o escriban notas para el personal del hospital. Los niños, sobre todo los niños pequeños, a menudo necesitan revivir su experiencia una y otra vez durante varias semanas. Póngase en contacto con un especialista en vida infantil si necesita consejos sobre actividades para ayudar a su niño mientras esté en el hospital o después de volver a casa.

Tenga paciencia. Aunque esto podría requerir mucha paciencia, es importante que apoye a su niño tanto como sea posible. Trate de no castigar a su niño si observa conductas regresivas (consulte la lista más arriba) o si necesita más tiempo y atención por parte de usted. Tener paciencia con sus cambios de conducta le ayudará a volver a la normalidad tan pronto como sea posible.

Asegúrese que su niño entienda que sólo tendrá que ir al hospital si está enfermo o lastimado. Después de volver a casa, a muchos niños les inquieta que los lleven de vuelta al hospital de pronto sin ningún aviso. Esto se debe a que es muy difícil para ellos

comprender que las enfermedades, lesiones y cuidados de la salud no son un castigo. Explíquelo a su niño las razones por las cuales las personas van al hospital y asegúrese que entienda que las personas no se lesionan o van al hospital debido a haberse portado mal.

¿Qué debería hacer si tengo más preguntas y cuánto tiempo durarán estos cambios?

Usted podría ponerse en contacto con un especialista en vida infantil o trabajador social si tiene alguna inquietud o necesita consejos para ayudar a su niño mientras esté en el hospital. Con frecuencia, los cambios de conducta durarán entre cuatro y seis semanas después de volver a casa del hospital. Si nota cambios de conducta que duren más de este tiempo después de volver a casa, o si los cambios parecieran extremos, su niño quizá necesite un poco más de ayuda para retomar su rutina habitual. Lo invitamos a que se comunique al Child Life Department (Departamento de Vida Infantil) al 801.662.3701. También podría pedirle a su pediatra que le recomiende a un terapeuta infantil local.