

Hablemos Acerca De...

Cómo ayudar a su niño a afrontar procedimientos médicos

Es posible que su niño se sienta nervioso por tener que someterse a un procedimiento médico. Como padre o madre, usted también puede estar nervioso. Recuerde que usted es un miembro importante del equipo de atención médica de su niño y puede ayudarle a afrontar al estrés y al dolor. A continuación, se describen algunas maneras de brindarle apoyo a su niño durante un procedimiento médico.

¿Cómo nos preparamos mi niño y yo para un procedimiento?

Usted puede ayudar a su niño a aprender acerca de lo que pueda venir:

- Haga preguntas e infórmese sobre el procedimiento que le harán a su niño. Sepa qué ocurrirá, adónde va su niño para el procedimiento, cuánto dura y qué equipo usan los proveedores de atención médica.
- Recuerde que siempre tiene derecho a estar informado, incluso durante las emergencias.
- Decida qué información compartir con el niño. Un especialista en vida infantil, capacitado para brindar apoyo a los niños en los ámbitos de atención médica, puede ayudar.

¿Cuánta información debo compartir con mi niño?

Usted conoce a su niño mejor que nadie. Piense en su edad y personalidad a medida que responde estas preguntas:

- ¿Qué es lo que su niño puede ver, oír, sentir, oler?
- ¿Cuánto su niño **necesita saber** y cuánto **querrá saber**?
- ¿Cuán tan pronto debe decirle a su niño qué esperar? Algunos niños pueden preocuparse más si tienen mucho tiempo para pensar en un acontecimiento próximo. Otros necesitan más tiempo y ejemplos concretos para ayudarles a entender, hacer preguntas y sentirse preparados.

¿Cuáles son algunas maneras de tranquilizar a mi niño?

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a reconfortar a su niño antes del procedimiento médico:

- **Una tarea:** dependiendo de la edad del niño; puede ser útil asignarle una “tarea” simple para que realice durante el procedimiento. Por ejemplo, usted podría decir, “Tu tarea es mantener la mano tan quieta como puedas” o “Tu tarea es contar hasta que la parte difícil haya terminado.” Haga que su niño practique la tarea algunas veces antes del procedimiento y recuérdasela al llegar al hospital.
- **Opciones:** permitirle que tome las decisiones correctas le dará una mayor sensación de control. Usted podría decir: “¿Quieres ver tu programa favorito o cantar con mamá durante el procedimiento?”
- **Apoyo emocional:** escuche las preocupaciones de su niño y permítale que exprese sentimientos positivos o negativos antes, durante y después de un procedimiento. Recuerde que el llanto puede ser una manera saludable de aliviar la tensión que causan las emociones fuertes. Su niño se sentirá más confiado y seguro si usted lo tranquiliza, lo respalda y acepta los sentimientos que exprese.
- **Confort:** puede quedarse con su niño durante la mayoría de los procedimientos para brindarle apoyo. Si los proveedores de atención médica no lo invitan, pregunte si puede estar con su niño durante el procedimiento.
- **Distracciones:** las distracciones pueden aliviar el estrés y el dolor ya que ayudan al niño a concentrarse en algo más que el procedimiento y la situación. Puede distraer a su niño con un objeto que lo reconforte, como una manta o un peluche favorito. Los niños mayores pueden escuchar música con audífonos.

Cómo reconfortar a su niño de acuerdo a su edad

Para los bebés hasta 1 año de edad:

- Hablarle o cantarle en voz baja
- Ofrecerle un chupete o una manta
- Ponerle música
- Tocarle o hacerle masajes con suavidad
- Bajar la intensidad de las luces después del procedimiento (si es posible)

Para los niños pequeños (de 1 a 3 años)

- Ofrecerle un juguete favorito o uno nuevo que despierte su interés
- Leer juntos un cuento
- Ponerle música que le resulte familiar
- Hacer burbujas o entretenerlo con un espantasuegras
- Frotarle suavemente la cabeza o los pies

Para los niños en edad preescolar (de 3 a 5 años)

- Tomarle la mano
- Contar o decir el abecedario
- Contarle un cuento
- Hacer burbujas o entretenerlo con un espantasuegras
- Ponerle su música favorita o cantarle canciones
- Permitirle a su niño que decida si desea observar el procedimiento

Para los niños en edad escolar (de 6 a 12 años)

- Darle un juguete o una pelota para apretar
- Hacer algunas respiraciones suaves y profundas
- Ponerle su música favorita
- Hacer que su niño cuente hacia atrás o de dos en dos
- Pedirle a su niño que cierre los ojos y piense en uno de sus lugares favoritos
- Permitir que su niño decida si desea observar el procedimiento

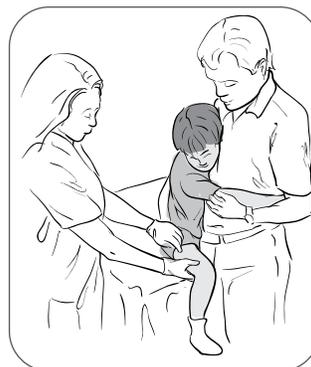
Para los adolescentes (de 13 años y mayores)

- Hacer algunas respiraciones suaves y profundas
- Ponerle su música favorita para que la escuche con audífonos
- Pedirle que cierre los ojos y piense en uno de sus lugares favoritos
- Hablar acerca de sus amigos, sus pasatiempos o los próximos eventos
- Ayudar a su niño a encontrar algo gracioso respecto de la situación



Sentado de costado sobre el regazo

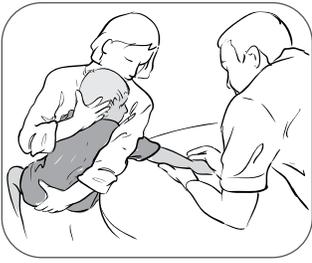
Siente su niño de costado sobre su regazo. Sujétele los brazos con sus brazos. Sosténgale la mano.



Abrazo a la altura del estómago

Siente a su niño en el borde de la cama o la mesa de chequeo. Coloque los brazos de su niño alrededor de su estómago. Sujétele los brazos con un abrazo firme.

Continúa en la página 3 →



Abrazo pecho contra pecho

Siente a su niño sobre su regazo frente a usted. Acomode las piernas de su niño alrededor de su cintura y sosténgale la cabeza. Se puede colocar el brazo de su niño debajo de su brazo (como se muestra) o sobre su hombro. El niño puede voltear la cabeza para ver el procedimiento o girarla hacia el otro lado.



Sentados uno junto al otro

Siéntese en la mitad de la cama o la mesa de chequeo junto a su niño sentado. Abrácelo a la altura de los hombros firmemente. También puede sostenerle la mano.



Abrazo sobre el hombro

Si el equipo médico necesita tener acceso a la boca, la nariz o los oídos de su niño, puede sostener al pequeño sobre su hombro. Tal vez se necesite a un segundo miembro del personal para sujetar la cabeza de su niño durante el procedimiento.



Posición "de trineo"

Siente a su niño sobre su regazo de modo que la espalda le quede apoyada sobre su pecho. Con sus brazos, sujete los brazos de su niño. También puede sujetarle las piernas al colocar sus piernas sobre los tobillos de su niño.



Sujeción rodilla con rodilla

Siéntese rodilla con rodilla con el miembro del personal médico y acueste al niño de manera que la espalda le quede apoyada sobre su regazo. Coloque las piernas de su niño alrededor de su cintura y sujétele las manos con las suyas. Esta posición le permite mantener contacto visual con su niño mientras el equipo médico tiene acceso a su boca, nariz, cara y cabeza.

¿Qué palabras de aliento le puedo decir a mi niño?

Puede reconfortar a su niño con palabras de aliento, especialmente si le habla de manera tranquila y calmada. El tono y la familiaridad de su voz pueden tranquilizar a su niño aunque éste sea demasiado pequeño para entender las palabras. Aquí se ofrecen algunas sugerencias:

- **Exprésele su confianza.** Dígale a su niño que cree en él: "Esto es difícil, pero sé que puedes hacerlo."
- **Ayude a su niño a concentrarse.** Recuérdale gentilmente su tarea, qué puede hacer para relajarse o qué puede esperar: "Esto terminará pronto. ¿Qué quieres que hagamos después?"
- **Muestre su solidaridad.** Recuérdale a su niño que a usted le importa cómo se siente y que no está solo: "Lamento que estés triste y preocupado. Estoy aquí contigo."
- **Felicítelo.** Si su niño se enoja y tiene dificultad para mantener sus sentimientos bajo control, felicítelo por tratar de superar una situación difícil: "Sé que estás haciendo todo lo posible, y ya casi terminamos."

