

Hablemos Acerca De...

Cómo ayudar a su niño pequeño (de 1 a 3 años) a sobrellevar su hospitalización

La estadía en el hospital puede ser un tiempo estresante para un niño pequeño. En el hogar, los niños de esta edad siempre están ocupados aprendiendo nuevas palabras, entrenamiento para ir al baño y volviéndose más independientes. Estar hospitalizado puede asustarlo o limitarlo, porque no puede explorar su ambiente con la frecuencia con que está acostumbrado. Usted puede mejorar la experiencia de su niño pequeño usando algunos consejos en este folleto y hablando con su equipo de atención médica respecto a la mejor manera de hablar con y apoyar a su niño.

¿Cuáles son las razones comunes por las que un niño pequeño siente estrés en el hospital?

El hospital puede ser un lugar desconocido y fuera de la zona de confort de su niño. Quedarse hospitalizado puede implicar:

- Cambios en la rutina (como los patrones de sueño y alimentarios)
- El encuentro o la interacción con más personas que las acostumbradas
- Ruidos repentinos o fuertes
- Pérdida de control e independencia
- Dificultad para expresar los pensamientos y sentimientos a causa de un vocabulario limitado
- La separación de los padres y la familia
- La incapacidad de moverse y explorar con la frecuencia deseada



¿Cuáles son las señales de que su niño pequeño sufre de estrés?

Esté atento a señales como las siguientes:

- Miedo excesivo
- Llanto
- Aumento de berrinches
- Regresión (no emplear habilidades que ya había aprendido)
- Buscar más consuelo de los padres o la familia
- Problemas para dormir
- Cambios en los patrones de alimentación
- Menor interés en las actividades normales

¿Cómo puede apoyar a su niño pequeño?

Usted puede ayudar a reducir el nivel de estrés de su niño pequeño y a que se sienta más cómodo con las siguientes medidas:

- Mantener un horario diario sencillo y flexible
- Cuando sea posible, ofrecer opciones
- Traer artículos de casa que le brinden confort
- Leerle para ayudarle a aprender nuevas palabras
- Dar una preparación paso a paso para las experiencias de hospital
- Hablar con su equipo de atención médica respecto a la mejor manera de hablar con y apoyar a su niño
- Estar presente con su niño, participar en sus cuidados con tanta frecuencia como le sea posible y usar explicaciones cortas y sencillas para describir lo que puede esperar
- Permítale explorar con seguridad el ambiente y fomente actividades de juego

¿Qué técnicas puede usar para tranquilizar a su niño pequeño?

Si siente que su niño pequeño sufre de estrés, puede probar lo siguiente:

- Cantar y hablar con él
- Reconocer sus sentimientos y ofrecer apoyo
- Usar burbujas y juguetes para ayudarlo a jugar
- Permitirle llevar algún objeto especial consigo
- Reducir el número de personas presentes en el cuarto de hospital al mismo tiempo
- Cuando sea posible, darle opciones

Preguntas para mi equipo de atención médica

Helping Your Toddler (1 to 3 Years) Cope With Being in the Hospital

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.