

# Hablemos Acerca De...

## Cómo ayudar a su niño pequeño (de 5 a 12 años) a sobrellevar su hospitalización

Generalmente, a los niños de 5 a 12 años les encanta aprender, probar cosas nuevas y encontrar maneras de lograr sus metas. Los amigos se vuelven cada vez más importantes y a menudo buscan maneras de darles gusto a los demás. Durante esta etapa, es importante fortalecer su autoestima dándoles más oportunidades para que se sientan independientes y terminen las tareas por sí solos. Usted puede mejorar la experiencia de su niño pequeño con algunos consejos de este folleto y hablando con su equipo de atención médica sobre la mejor manera de hablar con su niño y apoyarlo.

### ¿Cuáles son las razones comunes por las que un niño de 5 a 12 años 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:

- La separación de los padres y la familia
- Cambios en la rutina (como los patrones alimentarios y de sueño)
- Pérdida de control e independencia
- Miedo a los daños que pudieran hacerle a su cuerpo y pérdida de las funciones corporales
- Miedo a lo desconocido
- Estar lejos de la familia y los amigos
- Faltar a la escuela y a las actividades cotidianas
- Falta de privacidad
- Menos oportunidad de tener opciones y control
- Falta de predictibilidad
- Aumento del número de personas con quienes interactúa
- Ser más inseguro



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

Esté atento a señales como las siguientes:

- Regresión (no emplear habilidades que ya había aprendido)
- Expresar sus sentimientos de manera distinta (berrinches, llanto, portarse mal, insociable)
- Culpa
- Falta de confianza
- Menor interés en las actividades normales
- Frustración al no poder participar en la escuela y las actividades normales
- Aislamiento
- Sentir pena o ser más inseguro

## ¿Cómo puede apoyar a su niño?

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

- Prepararlo para la hospitalización y los procedimientos, como corresponda
- Usar explicaciones sencillas y honestas
- Permitirle explorar con seguridad el entorno
- Ayudarle a afrontar los procedimientos médicos
- Recordarle que la hospitalización no es su culpa
- Cuando sea posible, ofrecer opciones
- Seguir una rutina diaria si es posible
- Permitirle jugar y socializar cuando sea posible
- Permitirle privacidad cuando sea necesario
- Fomentar la independencia
- Informarle lo que se espera de él
- Reducir el número de personas presentes en el cuarto del hospital
- Darle reconocimiento y felicitarlo por sus logros
- Animarlo a que tome decisiones sobre su cuidado, como corresponda
- Hacerlo participar en su atención médica, como corresponda
- Identificar y corregir cualquier idea equivocada
- Fijar límites, como corresponda
- Contactar a su profesor para ayudar con su escolaridad durante la hospitalización

## ¿Cómo puede ayudar a consolar a su niño?

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

- Estar presente y escuchar las preocupaciones de su niño
- Practicar la respiración profunda
- Contar chistes y compartir risas
- Escuchar música
- Ver videos y jugar
- Traer artículos de casa que le brinden confort
- Chatear en línea con los amigos y la familia
- Ayudarle a reconocer sus logros
- Validar sus sentimientos y preocupaciones

### Preguntas para mi equipo de atención médica

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Helping Your School-Age Child (5 to 12 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.