

Hablemos Acerca De...

Cómo ayudar a su adolescente (de 13 a 18 años) a sobrellevar su hospitalización

Los adolescentes tienden a ser divertidos, activos y continuamente buscan maneras de aprender y crecer. Demuestran su independencia a través de sus elecciones y actividades. Les encanta socializarse con sus amigos y a menudo se preocupan de lo que piensan los demás de ellos. Al estar hospitalizado, un adolescente puede batallar con la pérdida del control, la falta de privacidad, la inseguridad, la independencia y las limitadas oportunidades para socializar con su familia y amigos. A continuación encontrará algunos consejos para apoyar mejor a su adolescente.

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

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

- Pérdida de control e independencia
- Inquietud sobre el futuro
- Falta de privacidad
- Problemas con la imagen corporal
- Estar lejos de la escuela y de los amigos
- Restricciones a las actividades físicas
- Confusión sobre el hospital y la atención médica
- Ser excluido de las conversaciones con los médicos
- Miedo al rechazo
- Preocupaciones por ser diferente



¿Cuáles son las señales de que su adolescente sufre de estrés?

Esté atento a señales como las siguientes:

- Ira y actitud defensiva (defenderse a sí mismo o culpar a otros)
- Sentirse insociable o más sensible que lo habitual
- No cooperar
- Tratar de obtener el control de maneras poco sanas (rehusarse a tomar los medicamentos o no responder a las preguntas)
- Tener mal comportamiento
- Menor interés en las actividades normales
- Renuente a expresar sus sentimientos o emociones
- Comportamiento rebelde



¿Cómo puede apoyar a su adolescente?

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

- Entablar una comunicación abierta y honesta
- Dar explicaciones honestas sobre la preparación de los procedimientos y tratamientos
- Hacerlo participar en su atención médica y la toma de decisiones
- Cuando sea posible, darle opciones y control
- Abogar por su privacidad cuando sea posible (mantener la cortina cerrada, que use su propia ropa de cama, cerrar la puerta)
- Animar a los amigos para que lo visiten
- Ayudarlo a explorar sus intereses
- Traerle artículos y actividades de casa
- Ayudarlo a encontrar maneras de expresarse
- Mantener una conexión con la escuela
- Chatear en video o pasar tiempo con la familia y los amigos

¿Cómo puede ayudar a consolar a su adolescente?

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

- Contar chistes y compartir risas
- Practicar la respiración profunda y la ensoñación dirigida para lograr tener imágenes de paz en la mente
- Escuchar música
- Practicar arte juntos, como dibujar y colorear
- Ayudarlo a decorar su habitación para reflejar sus intereses
- Ayudarlo a encontrar maneras de tener independencia dentro del hospital
- Animarlo a que exprese sus emociones, las buenas y las malas
- Preguntar qué le ayudaría a sentirse más cómodo durante su estadía en el hospital
- Validar sus sentimientos y preocupaciones
- Ayudarlo a reconocer lo que hace bien

Preguntas para mi equipo de atención médica

Helping Your Teenager (13 to 18 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.