

Hablemos Acerca De...

Respuesta emocional ante enfermedades, heridas y la atención médica

Las enfermedades, heridas y la atención médica pueden llegar a ser molestas. Hasta una estancia corta en el hospital puede llegar a ser difícil como en el caso de una cirugía ambulatoria, o una visita a la sala de emergencias.

Su hijo podría sufrir de dolor y malestar. Es posible que se les separe de sus padres y familiares. Su hijo también podría perder privacidad y movimiento, además echar de menos sus rutinas diarias. Sus miedos y preocupaciones también podrían afectar a su hijo.

La experiencia emocional de estar en un hospital puede cambiar el comportamiento de su hijo. Estos cambios podrían prolongarse por algún tiempo aún después de que el niño regrese a casa.

¿Cuáles son algunos de los cambios comunes que puedo notar?

Su hijo podría hacer algunas de las siguientes cosas en el hospital o en casa:

- Exige más atención
- Pretende que está enfermo o herido, o ir al hospital
- Muestra signos de regresión actuando como si fuese menor (pidiendo el biberón, usando un chupete o chupándose el dedo, quejándose, haciendo rabietas o perdiendo el control de su vejiga o intestinos)
- Aumento de sobresaltos
- Manténgase alerta en todo momento porque ellos temen que sus padres se marchen o que pase algo temible o doloroso
- Tiene problemas para dormir o se resiste a la hora de dormir
- Tiene pesadillas

- Se asusta cuando se le separa de sus cuidadores
- Le teme más a los extraños
- Se rasca, escarba o se come las uñas
- Cambia sus hábitos alimenticios
- Lloro y se apega más
- Moja la cama
- Responde enojado con más frecuencia
- Actúa o se comporta contra las reglas
- Le teme a los médicos u otros proveedores de atención médica
- Tiene más inquietudes sobre el cuerpo y su funcionamiento
- Teme a la muerte o presenta más curiosidad al respecto
- Es normal que su hijo presente cualquiera de estos cambios de comportamiento mientras se encuentra en el hospital o después de ir a casa, aún si estuvo en el hospital sólo por unas horas o un día.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo para que se sienta mejor?

Puede ayudar y confortar a su hijo tanto en el hospital como en casa cuando nota alguna de las señales antes mencionadas.

Mientras se encuentra en el hospital:

- Manténgase en la misma habitación con su hijo de ser posible. Esto le puede ayudar a su hijo a sentirse más seguro.
- Descanse bien y aliméntese con regularidad. Sus niveles de estrés y salud afectan directamente a su hijo.
- Anime a su familia para que se comuniquen con su hijo. No siempre pueden visitar a su hijo pero pueden llamar, enviar fotos o tarjetas. Puede hacer un video con saludos de los familiares, o de un amigo contando una historia.
- Involúcrese en la atención médica que se le brinda a su hijo. Usted y sus conocimientos sobre su hijo le ayudarán a los proveedores de atención médica. Usted conoce los gustos y desagradados de su hijo, sus rutinas y comportamientos típicos.
- Ayúdele a su hijo a comer, jugar, tomar la siesta e ir a dormir a horas regulares tanto como sea posible. Esto le ayuda a su hijo a saber qué es lo que sigue.
- Deje que su hijo decida siempre que sea posible. Su hijo puede decidir lo que va a comer y si desea tomar leche o jugo. También puede escoger que se le tome la temperatura en el oído derecho o izquierdo. Tener opciones le ayuda a su hijo a sentir que tiene el control.
- No ofrezca una opción cuando en realidad no existe la posibilidad. Por ejemplo, cuando su hijo no tiene opciones sobre cuándo se puede tomar la medicina, dígame “Ya es hora de tomarte la medicina”. No diga: “Ya es hora de tomarte la medicina ¿OK?”
- Prepare a su hijo. Pídale al proveedor de atención médica de su hijo que contacte a un especialista en vida infantil antes de que su hijo tenga una cirugía o procedimiento. El proveedor puede dar a su hijo información adecuada sobre lo que sucederá de una forma apropiada para su edad. Esto le ayuda a su hijo a manejarse, aún para niños mayores de un año.

- Aumente el sentido de confianza de su hijo. Si usted deja a su hijo, dígame por qué y cuándo se irá, y cuando regresará. Escriba números de teléfono importantes y déjelos al lado de la cama de su hijo. Si no puede regresar al hospital cuando se espera que lo haga, llame a su hijo para informarle sobre el retraso. Su hijo podría sentirse triste o enojado pero no estará preocupado de que se vaya sin que le avise.
- Apoye el desarrollo de su hijo. Aunque se encuentre en el hospital, el juego es una forma en la que los niños aprenden, crecen y se enfrentan a situaciones. El juego activo también le puede ayudar a trabajar en sus sentimientos de frustración o enojo mientras se encuentra en el hospital. Interactuar con otros pacientes, también hará que las cosas sean más normales para su hijo.

Después de ir a casa:

- Mantenga los límites, reglas y expectativas normales. A su hijo le puede tomar algún tiempo regresar a rutinas y horarios regulares. Sin embargo, lo mejor es practicar el mismo estilo de crianza que tenía antes de la estadía en el hospital.
- Ayúdele a su hijo a asimilar la experiencia en el hospital. Por ejemplo, juegue al “hospital” o al “doctor” con su hijo y pídale que hable sobre lo que experimentó en el hospital. Lea historias sobre el hospital con su hijo. Haga dibujos o escriba notas al personal del hospital. Los niños, en especial los más pequeños necesitan con frecuencia, revivir su experiencia una y otra vez durante varias semanas. Si necesita ideas, contacte a un especialista en vida infantil.
 - Sea paciente. Es importante que apoye a su hijo tanto como sea posible. Trate de no castigar a su hijo si nota comportamientos de regresión (ver la lista de arriba), o si su hijo necesita de tiempo y atención extra. Tener paciencia con los cambios en el comportamiento de su hijo le ayudará a regresar a la normalidad con mayor rapidez.
 - Tranquile a su hijo diciéndole que sólo debe ir al hospital cuando está enfermo o herido. A muchos niños les preocupa regresar de repente y sin advertencia al hospital. Ellos no entienden que la enfermedad, las heridas y la atención médica no son castigos.

¿Cuánto tiempo tomarán los cambios en el comportamiento de mi hijo?

Es normal los cambios de comportamiento lleguen a durar entre 4 y 6 semanas después que su hijo regrese a casa del hospital. Si nota cambios en el comportamiento que duran más, o si el cambio de comportamiento parece extremo, es posible que su hijo necesite ayuda adicional para regresar a su rutina usual.

¿Qué pasa si tengo preguntas sobre el comportamiento de mi hijo?

Si tiene inquietudes o desea ideas para ayudarle a su hijo, hable con un especialista en vida infantil, o un trabajador social en el departamento de vida infantil al 801.662.3701. También puede pedir al proveedor de atención médica de su hijo una referencia para un terapeuta para niños.

Emotional response to illness, injury and healthcare

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