



¡HÉROE DEL HOSPITAL!

Una historia sobre tu hospitalización

¡Hola!



Si recibiste este libro es porque (lamentablemente) estás en el hospital. Como te pueden decir algunos niños que estuvieron aquí (y mejoraron): quizás sea molesto estar aquí al principio, ¡pero la tarea de todos los que trabajan en el hospital es ayudarte a sentirte mejor y que te vayas de aquí lo más antes posible!

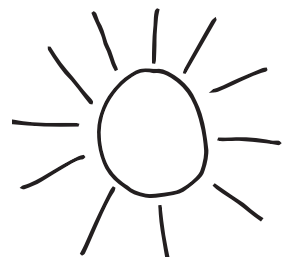
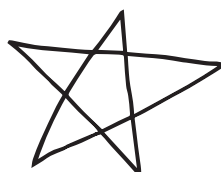
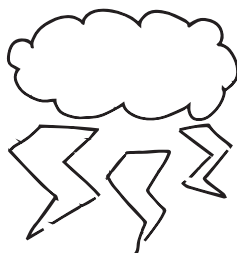
De hecho, hay personas buenísimas en el hospital. Ellos saben que los niños tienen que pasar por cosas durísimas mientras están en el hospital y que tienen que convertirse en héroes al afrontar situaciones con bastante rapidez. Algunos de ellos crearon este cuaderno de ejercicios solo para ti, porque les importa lo que sientes y quieren ayudarte a afrontar todo esto.

Aunque se llama cuaderno de ejercicios, no se parece a la tarea de la escuela. ¡Debería llamarse cuaderno de diversión! Puedes ser el héroe de tu propia historia y anotar cosas, dibujar y coleccionar autógrafos de las personas que te ayudan. ¡Hasta puedes enterarte de lo que los demás piensan de ti!

Este cuaderno de ejercicios tiene muchos capítulos, pero no tienes que hacerlos todos a la vez. Puedes hacerlos a tu ritmo. En algunas partes, otros niños como Cole, Max, Zoe y Tom compartieron algunas de las maneras que usaron para afrontar el hecho de estar en el hospital. ¡Hasta puedes leer el chiste favorito de Tom sobre los doctores! (Por cierto, Tom dice que puedes usar su chiste).

Para cuando termines de leer el libro, esperamos que te sientas mucho mejor y que ya sea hora de irte a casa. Para ese entonces, ya tendrás muchas destrezas adicionales para afrontar todas las cosas difíciles que se te presenten, ¡y tú también serás un héroe del hospital!

¡Empecemos!



Capítulo 1: Todo sobre ti

Bienvenido(a) a tu propia historia en el hospital. Tú eres la estrella de esta historia. Comienza describiéndote a ti mismo(a): quién eres y qué te gusta.



¿Cuáles son tus comidas favoritas?

¿Hay alguna comida que odies?

¿Qué te gusta hacer para divertirte?

¿Tienes hermanos o hermanas?

Escribe los nombres de todas las personas que viven contigo.

¿Tienes alguna mascota?

¿Quiénes son tus mejores amigos?

¿Qué te gusta hacer con tus amigos?

¡Muy buen trabajo! Ahora pídeles a otras personas que sumen cosas a tu historia.

Pregúntale a alguien de tu familia: "¿Qué es lo que más te gusta de mí?".

Pregúntale a un amigo: "¿Qué es lo que más te gusta de las cosas que hacemos juntos?".

Pregúntale a tu enfermero(a): "¿Qué es lo que más te gusta de cuidarme?".

Pregúntale a alguien de tu familia: "¿Cuál es tu recuerdo favorito sobre mí?".

Pregúntate a ti mismo(a): "¿Qué es lo que más me gusta de mí?".





¡Escribe tu historia!



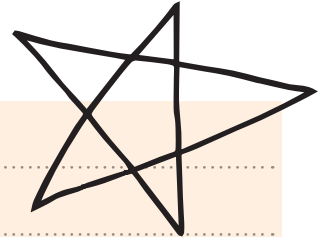
¡Cuéntanos más cosas!

Escribe o dibuja algo divertido que hayas hecho (antes de venir al hospital).



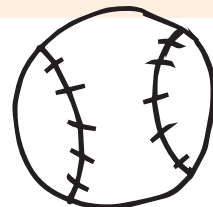
Algo divertido que hice:

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



Con quién estaba:

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



Por qué fue divertido:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Algo divertido que haré cuando salga del hospital:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¡PERFECTO! Ahora comparte esta historia con tus padres y tu enfermero(a).

Capítulo 2:

Tus coprotagonistas en el hospital



Hay muchas personas que cuidan de ti en este momento. A veces es difícil mantenerse al tanto de lo que hacen. Es probable que te sientas menos preocupado(a) si sabes sus nombres y cuáles son sus trabajos.

Pídeles a todas las personas que entren a tu habitación que firmen debajo. Además, pídeles que te digan cuál es su trabajo y que escriban algo que tengan en común contigo.

TU NOMBRE:

TU TRABAJO:

Algo que tenemos en común:

TU NOMBRE:

TU TRABAJO:

Algo que tenemos en común:

TU NOMBRE:

TU TRABAJO:

Algo que tenemos en común:

TU NOMBRE:

TU TRABAJO:

Algo que tenemos en común:

MI
LIBRO DE
AUTOGRAFOS



TU NOMBRE:

TU TRABAJO:

Algo que tenemos en común:

TU NOMBRE:

TU TRABAJO:

Algo que tenemos en común:

TU NOMBRE:

TU TRABAJO:

Algo que tenemos en común:

TU NOMBRE:

TU TRABAJO:

Algo que tenemos en común:

TU NOMBRE:

TU TRABAJO:

Algo que tenemos en común:

Amigos y familiares



Pídeles a los amigos y familiares que te visiten que firmen con sus nombres. Te ayudará a recordar quién fue a verte. Pídeles también que anoten algunas cosas que les gusten de ti.

TU NOMBRE:

Cosas que te gustan de mí:

TU NOMBRE:

Cosas que te gustan de mí:

TU NOMBRE:

Cosas que te gustan de mí:

TU NOMBRE:

Cosas que te gustan de mí:

TU NOMBRE:

Cosas que te gustan de mí:

MI
LIBRO DE
AUTOGRAFOS



TU NOMBRE:

Cosas que te gustan de mí:

TU NOMBRE:

Cosas que te gustan de mí:

TU NOMBRE:

Cosas que te gustan de mí:

TU NOMBRE:

Cosas que te gustan de mí:

TU NOMBRE:

Cosas que te gustan de mí:

Capítulo 3:

Tu habitación en el hospital

El hecho de estar en el hospital puede hacer que cualquiera (incluyendo a los niños) se sienta incómodo o asustado. Hay muchas cosas nuevas que ver, oír y oler.

Cierra los ojos y respira profundo. ¿Qué hueles?

¿Hueles...líquidos de limpieza?...
toallitas húmedas?

Mira a tu alrededor en tu habitación. ¿Qué puedes ver?

¿Ves...máquinas y suministros médicos
extraños?...a personas que
no conoces?

**Cierra los ojos y escucha.
¿Qué oyes?**

¿Oyes...máquinas que emiten pitidos o
zumbidos?...anuncios en el pasillo?

Es posible que haya muchas cosas en tu habitación que tú ves, hueles u oyes de las que no sepas mucho. Está bien hacer preguntas y conseguir más información sobre esas cosas.

Cuando veas algo que no comprendas, pregúntale a tu enfermero(a):

▶ **¿Me puedes decir para qué es eso?**

Cuando huelas algo y no sepas qué es, pregúntale a tu enfermero(a):

▶ **¿Es normal ese olor?**

Cuando escuches sonidos extraños, pregúntale a tu enfermero(a):

▶ **¿Qué significa ese sonido?**

Esta es una buena idea: Pídele a tu enfermero(a) que te haga un recorrido de tu habitación del hospital junto a tu familia, y que explique todas las cosas que ves, oyes o hueles.

Marca con un círculo y etiqueta qué es cada uno de los objetos en esta habitación.



¡Muy buen trabajo!

Capítulo 4: ¡Estar en el hospital da trabajo!

Ahora que estás en el hospital, sabes que estar aquí no siempre es divertido. Cuando uno está enfermo o lesionado, pueden haber cosas que no le guste o que no quiere hacer: pero que tiene que hacerlas para mejorarse.

A continuación damos una lista de cosas que muchos niños tienen que hacer para mejorarse. Pídele a tu enfermero(a) o a tu papá o mamá que te ayuden a terminar la lista de todas las cosas que quizás tengas que hacer. Cuando logres hacer algo que antes no te gustaba, coloca una cara sonriente en el recuadro que está al lado.




Cosas que tengo que hacer para mejorarme	La hice una vez	La hice de nuevo
Que me saquen sangre		
Que me pongan una vía intravenosa		
Tomar un medicamento		
Usar un espirómetro		
Salir de la cama y caminar		
Ir a fisioterapia		
Mantenerme al día con las tareas de la escuela		

¡Agrega tus propias cosas!

Es difícil estar atrapado(a) en el hospital cuando pasan tantas cosas en casa o en la escuela.

Esta es una manera fácil de mantenerse al día con las cosas que pasan:

- Elige de qué te quieres mantener al tanto (como de tu equipo deportivo favorito o de algo que pasa en la escuela).
- Pídeles a tus padres o a un familiar que anoten las fechas de todos los sucesos importantes que sucedieron mientras tú estabas ocupado(a) recuperándote.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
<i>¡Anota la fecha!</i> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	 <input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	 <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



MI CALENDARIO



JUEVES	VIERNES	SÁBADO	RECORDATORIOS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Debes recordar algo? ¡Anótalo aquí!
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Capítulo 5: Hablar de lo que te preocupa

En el hospital, muchos niños tienen preguntas o cosas que les preocupan. Estas son algunas de las cosas que otros niños escribieron en sus libros de cuentos:

“Me sentía solo y extrañaba a mis amigos. Me ayudaba cuando mi hermano venía y jugaba a videojuegos conmigo”. – Cole, 9 años

“Los médicos me dijeron que necesitaban hacerme una punción con una aguja. Otros niños me dijeron que la punción duele y yo estaba muy asustado. Se lo dije a mi enfermera y ella me contó todo lo que iba a pasar paso a paso. También me ayudó a pensar en cosas que podía hacer para distraerme”. – Max, 13 años

“Estaba preocupada por volver a la escuela. Mi mamá habló con mi maestra y averiguó qué temas me estaba perdiendo”. – Zoe, 12 años





¿Hay algo que te preocupe sobre el hecho de estar en el hospital? Aun los héroes a veces necesitan ayuda. Hay muchas personas que pueden responder a tus preguntas y calmar tus preocupaciones. ¡Solo tienes que preguntar!

Pero a veces hablar con alguien sobre lo que te preocupa puede ser difícil, en especial si no lo has hecho antes. Resulta más fácil si lo haces paso a paso:

PASO N°1: Primero, elige el tema del que quieres hablar:

- ¿Hay algo que te preocupe?
- ¿Hay algo importante que no entiendas?
- ¿Hay algo que realmente quieras o necesites?
- Elige una de estas cosas de las que quieras hablar.

PASO N°2: Luego, elige con quién quieres hablar. ¿Alguien de tu familia? ¿Tu enfermero(a)? ¿Tu médico(? ¿Otra persona? Piensa sobre:

- ¿Con quién hablas normalmente sobre las cosas que te preocupan?
- ¿Quién te explica las cosas cuando no las comprendes?
- ¿Quién te escucha cuando realmente quieres algo?

Marca con una tilde el recuadro que está al lado de la persona o las personas con las que quieres hablar.

MAMÁ

ABUELO

AMIGO(A)

Nombre:

PAPÁ

ENFERMERO(A)

MAESTRO(A)

Nombre:

HERMANO

MÉDICO

OTRO

Nombre:

HERMANA

PASO N°3: Piensa en qué palabras usarías.

Escribe pensamientos o preguntas que tengas. Te ayudará a practicar. Abajo te damos algunas frases para ayudarte a empezar.

Estoy asustado(a)...

Estoy confundido(a)...

¿Podemos hablar?

Estoy nervioso(a) sobre... ..me pone triste.



Me preocupa...

No entiendo realmente...

Realmente necesito...

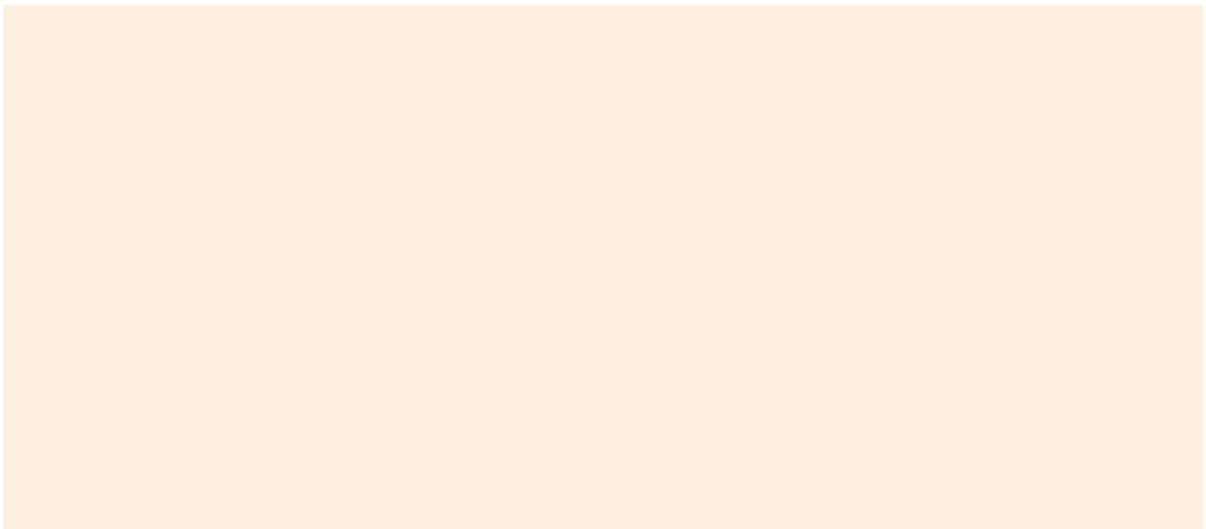
¿Recuerdas a Max? Necesitaban realizarle una punción. Otros niños le habían contado que dolía mucho y estaba preocupado. En su cuaderno de ejercicios *Héroe del Hospital*, decidió hablar con su enfermero al respecto. Estas son las preguntas que anotó:

“Estuve pensando mucho sobre la punción. Otros niños me contaron cosas feas sobre eso. ¿Podemos hablar del tema?”.

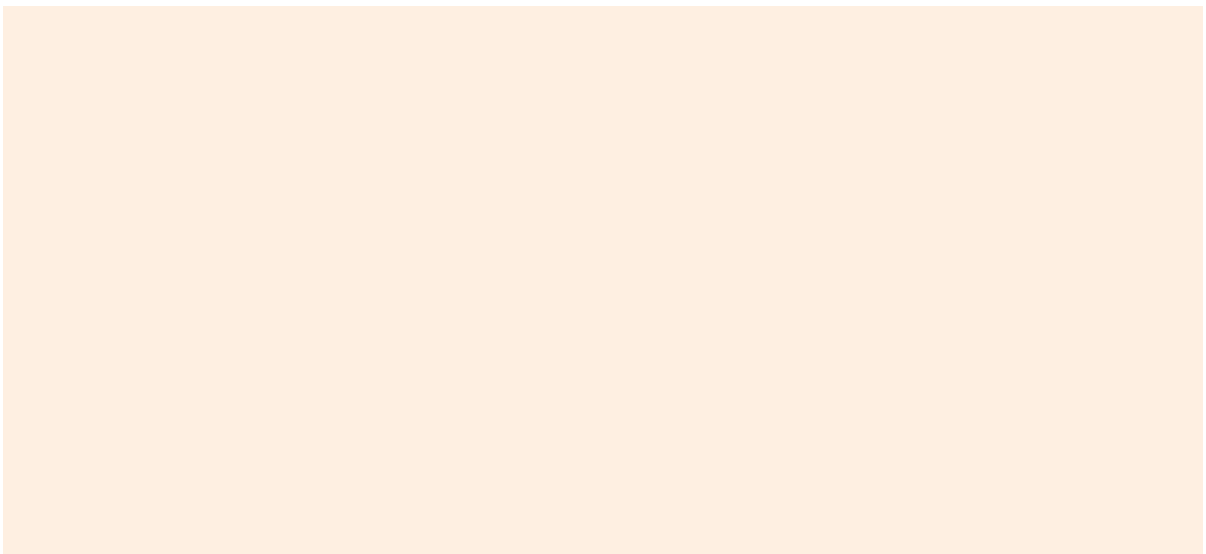
“Me preocupa pensar en cuánto dolerá... ¿y durante cuánto tiempo? ¿Hay algo que pueda hacer para que duela menos?”.

Usa el espacio que aparece a continuación para escribir tus preguntas. Si no sabes qué escribir, usa algunas de las palabras de la página anterior.

Preguntas para tus familiares o amigos:



Preguntas para tus médicos o enfermeros:



Capítulo 6: Aprender a relajarse

Es normal sentirse angustiado al sentir dolor o atemorizado al enfrentar un tratamiento que da miedo. Algo que puedes hacer es relajarte y tomar unas minivacaciones imaginándote un lugar más feliz. ¡Haz la prueba!

Estas son algunas de las cosas en las que otros niños pensaban cuando estaban en el hospital:

“Cuando tenía que tener muchas agujas, me imaginaba que estaba en la playa con mi familia. Podía sentir la arena caliente bajo los pies y el sol en la cara. Podía escuchar cómo las olas rompían”. – Jordan, 10 años

“Cuando estaba dolorida, me imaginaba que estaba en el parque con mi papá. Me columpiaba bien alto en las hamacas y sentía el viento en la cara”. – Samantha, 8 años

“Cuando quería olvidarme de lo que pasaba aquí en el hospital, me imaginaba que estaba en la pista de patinaje con mis amigos haciendo trucos con mi patineta”.

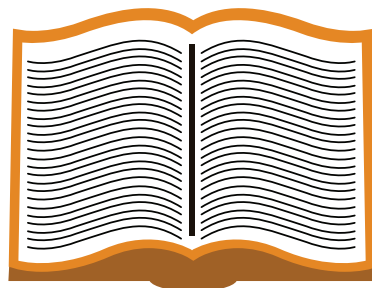
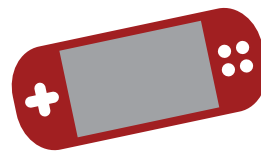
– Carl, 12 años

Ahora te toca a ti: Primero elige un lugar divertido o una de tus cosas favoritas: **un lugar que te haga sentir reconfortado(a) y feliz por dentro.** Haz una imagen mental...

- ¿Dónde estoy?
- ¿Con quién estoy?
- ¿Qué estoy haciendo?
- ¿Qué estoy escuchando?
- ¿Qué otra cosa pasa a mi alrededor?
- ¿Me siento reconfortado(a)?
- ¿Ya me estoy divirtiendo?

Hay muchas otras maneras de tomarse unas minivacaciones cuando se está en el hospital. Marca las que quieres hacer:

- Leer.
- Jugar algún videojuego.
- Mirar una película divertida.
- Mandar mensajes de texto a tus amigos.
- Escuchar música.
- Llamar a familiares y amigos.
- Dibujar.
- Visitar a otros niños en tu piso.
- Cantar o tararearte a ti mismo(a).



Capítulo 7: Conocer las cosas que haces bien



Hay muchas cosas que haces bien fuera del hospital que puedes traer contigo al hospital... y llevar a dondequiera que vayas.

Lee la lista que aparece a continuación y dibuja un círculo alrededor de las cosas que haces bien. Si te cuesta pensar en cosas en las que eres bueno(a), pídele a un familiar o a tu enfermero(a) que te ayuden.

- ★ Soy capaz de hablar con nuevas personas.
- ★ Me resulta fácil hacer nuevos amigos.
- ★ Soy divertido(a) y puedo contar chistes.
- ★ Me gusta leer cuentos.
- ★ Pido ayuda cuando la necesito.
- ★ Soy bueno con otros.
- ★ Soy valiente.
- ★ Puedo dibujar o escribir sobre mí mismo(a).
- ★ Puedo darme cuenta de lo qué debo hacer cuando tengo un problema.
- ★ Soy inteligente.
- ★ Me gusta probar cosas nuevas.

- ★ Me importan los sentimientos de otras personas.
- ★ Confío en los demás.
- ★ Me gusto a mí mismo(a).
- ★ Generalmente creo que todo saldrá bien.
- ★ No me rindo con facilidad.
- ★ Puedo hablar de cómo me siento.
- ★ No sigo enojado(a) o triste por mucho tiempo.
- ★ ¿Hay otra cosa en la que seas bueno(a)? **¡Por supuesto que sí!**

Escríbela aquí: _____

Ahora que sabes las cosas que haces bien, DIBUJA UNA LÍNEA para unirlas con cosas que tienes que sobrellevar en el hospital. Si no estás seguro(a) de cuáles usar, pídele a alguien que te ayude.

Cuando sucede esto:

Algo me preocupa.

Estoy asustado(a).

Estoy enojado(a).

Estoy triste.

Tengo que hacer algo que no me gusta.

Estoy enfermo(a) o dolorido(a).

Veo a otros niños enfermos.

No tengo ganas de salir de la cama.

Extraño a mis familiares y amigos.

Me cuesta caminar.

Me siento diferente o luzco diferente a los demás niños.

Tengo pesadillas.

No tengo ganas de hablar.

Puedo:

...hacer nuevos amigos.

...contar chistes.

...leer cuentos.

...pedir ayuda cuando la necesito.

...dibujar o escribir sobre mí mismo(a).

...darme cuenta de qué debo hacer cuando tengo un problema.

...probar cosas nuevas.

...hablar con mis personas de confianza.

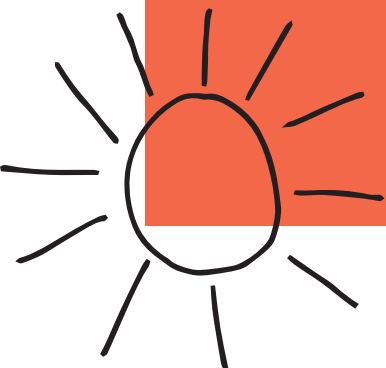
...creer que las cosas saldrán bien.

...no rendirme con facilidad.

...hablar de cómo me siento.

...no seguir enojado(a) o triste mucho tiempo.

Escribe tus propias frases:



¡Gran trabajo!

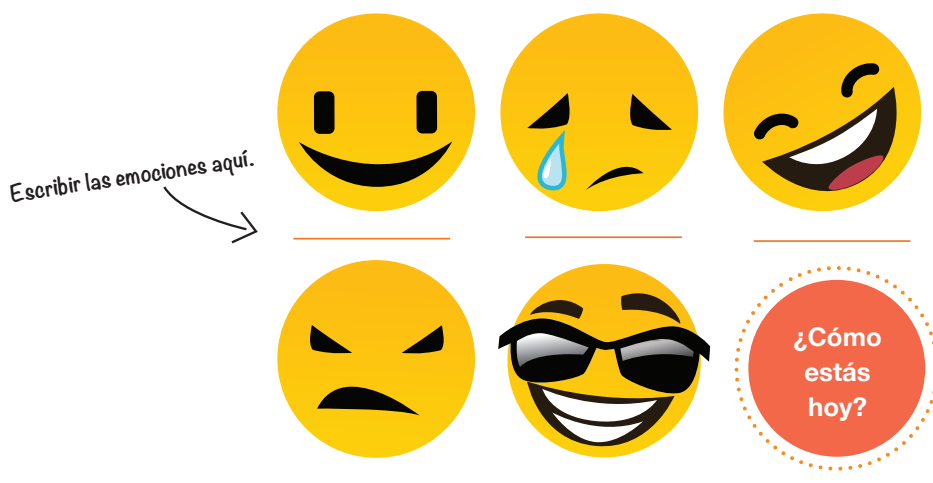
Capítulo 8: Ser consciente de cómo te sientes

Tu cara muestra cómo te sientes. Tú conoces la cara que ponen tu mamá o tu papá cuando están enojados o la cara que ponen tus amigos cuando algo les parece gracioso.

Tu cuerpo también te dice cómo te sientes.

- **Cuando estás triste:** es posible que sientas un peso en tu interior y un nudo en la garganta
- **Cuando estás enojado(a):** es posible que sientas mucha presión en el pecho, la espalda o los hombros. Es posible que también sientas calor por dentro o como si te latiera el cuerpo.
- **Cuando estás asustado(a) o preocupado(a):** es posible que sientas un hormigueo en la cabeza, el estómago o los brazos y las piernas. También puedes sentir que transpiras o sentirte frío(a) por dentro.
- **Cuando estás feliz u orgulloso de ti mismo(a):** es probable que te sientas calentito(a) y relajado(a) por dentro. Es posible que también sientas que tienes mucha energía dentro del cuerpo y que quieras hacer cosas.

Mira cada una de las caras. Anota lo que están sintiendo por fuera y cómo se sienten por dentro.





Está bien estar triste, enojado(a), asustado(a), preocupado(a) u orgulloso(a): hasta todo al mismo tiempo. A continuación damos una lista de cosas que enojan, entristecen, asustan y alegran a los niños. **Escribe lo que sientes en tu interior en cada caso y luego marca cómo te sientes por fuera.**

Tu cuadro de sentimientos	¿Qué siento por dentro?	 Enojado(a)	 Triste	 Asustado(a)/ Preocupado(a)	 Alegre/ Orgulloso(a)
Estar en el hospital					
Tener dolor					
Sentirse peor					
Tener que tomar medicamentos					
Estar lejos de la familia					
Estar lejos de los amigos o la escuela					
Tener pesadillas					
Ver a tu mamá o tu papá					
Ver a otros niños en tu planta					
Ver a tu enfermero(a) o médico					
Tener que ir a fisioterapia					
Almorzar o cenar					
Hacer tareas escolares					
Recibir visitas					
Recibir regalos					
Recibir llamadas telefónicas o mensajes de texto					
Caminar por el hospital					
Sentirse mejor que ayer					
Sentirse peor que ayer					
Pensar en irse a casa					

¡Excelente!



Habla con tu mamá, papá o enfermero sobre las cosas que te enojan, entristecen o asustan, así como también las cosas que te ponen feliz. Piensa en algunas ideas para ayudarte.

Qué podemos hacer para ayudar a que me sienta...

Menos triste o asustado(a).



¡Más feliz!

¡Excelente trabajo!

Capítulo 9: Expresar tus sentimientos

Tu cuadro de sentimientos muestra que puedes tener muchos sentimientos: incluso al mismo tiempo. Ahora que sabes qué te entristece, enoja, asusta y alegra, hay maneras divertidas de expresar tus sentimientos. Es importante que expreses tus sentimientos porque permite que otras personas sepan por lo que estás pasando. Pero no siempre tienes que hablar de tus sentimientos. Puedes escribir un cuento, un poema o una canción. También puedes dibujar tus sentimientos.

Esta es otra idea divertida: Crea una camiseta con tus sentimientos.

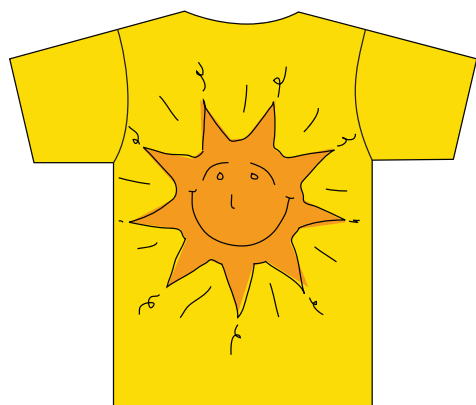
Usa uno de los lados para mostrar alguno de los sentimientos de enojo, tristeza o preocupación que tienes mientras estás en el hospital y el otro lado para dibujar tus sentimientos de felicidad u orgullo.

Esta es la camiseta de María. En uno de los lados, mostraba que se sentía un poco triste porque extrañaba a sus amigos. Usó colores oscuros para mostrar sus sentimientos.

En el otro lado, María estaba orgullosa porque podía distraerse durante un pinchazo escuchando música.



TRISTE



ORGULLOSA

Ahora te toca a ti: Crea tu propia camiseta para mostrar cómo te sientes.

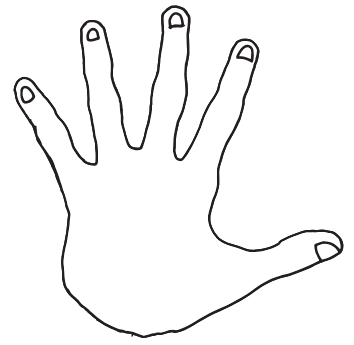


En uno de los lados, dibuja alguno de tus sentimientos de tristeza, enojo o preocupación.



En el otro lado, muestra tus sentimientos de felicidad u orgullo.

¡Es momento de escribir tu propia historia!



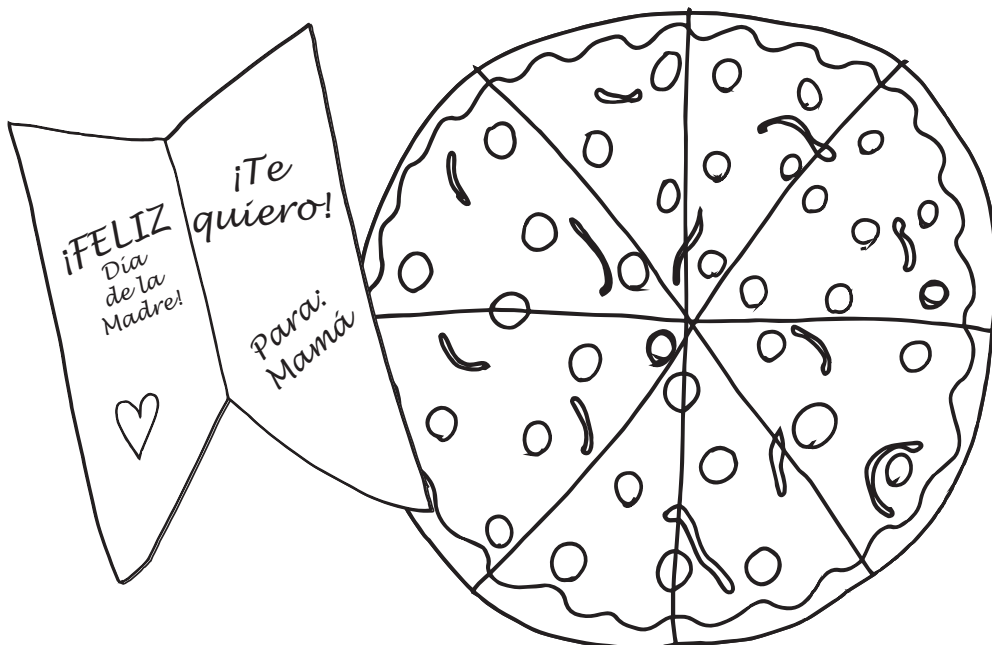
Comencemos con un ejemplo. Esta es una historia que Tom escribió en su libro:

Capítulo 1

Me llamo Tom y tengo 10 años. Mi comida preferida es la pizza. Vivo con mi mamá, mi hermano mayor Tyler, mi hermana menor Olivia y nuestro gato, el Señor Pelos. Odio el brócoli. Mi mejor amigo se llama Matt. Mi actividad favorita para hacer con amigos es jugar al fútbol.

Capítulo 2

Mi enfermera Sara dice que soy divertido y pongo caras graciosas cuando quiero hacer algo. El recuerdo favorito que tiene mi mamá sobre mí es cuando le hice una tarjeta para el día de la madre. El doctor Rick y yo somos zurdos. Ah, y a él le gustan algunos de los mismos programas de televisión que a mí.



Capítulo 3

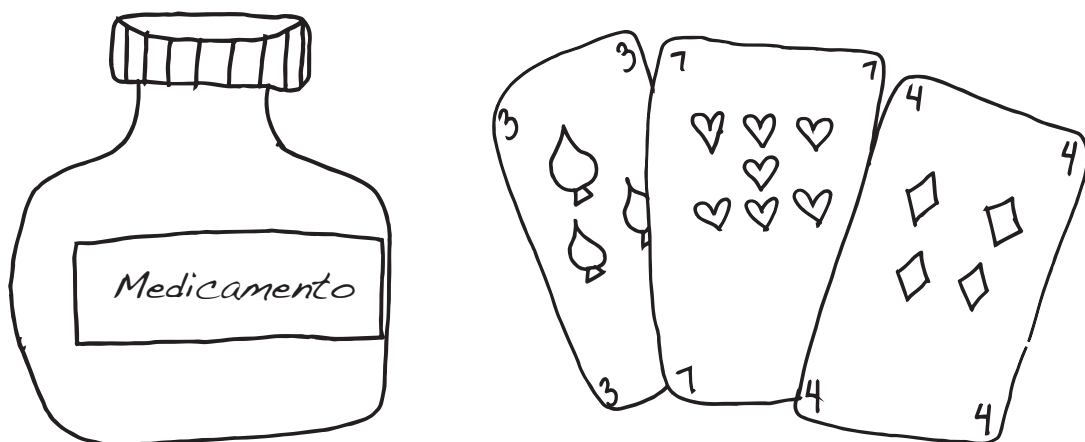
Al principio no me gustaba mi cuarto en el hospital. Lo único divertido era hacer subir y bajar la cama. Cada vez que alguien entraba, el piso chirriaba. Y no me gustaban los anuncios constantes por altavoz en el pasillo. Luego me acostumbré. Mi mamá me ayudó a decorar mi habitación con cosas de casa, pero el suelo todavía chirría.

Capítulo 4

Soy genial haciendo cosas en fisioterapia. Después de mi cirugía, era difícil caminar, pero el Dr. Steve me ayudó mucho. Aún no me gusta tomar medicamentos, pero debo hacerlo. La comida aquí estuvo bastante bien, una vez que me sentí suficientemente bien como para comer.

Capítulo 5

Lo que más me preocupaba era el dolor en la pierna después de que me desperté de la cirugía. No pensaba que fuera a desaparecer algún día. Y cuando me daban medicamentos para el dolor, me sentía muy cansado. Lo único que quería era irme a casa. Al principio intentaba ser valiente y no comentaba mis preocupaciones sobre el dolor. Pero después de que el Dr. Rick me preguntó varias veces, finalmente le dije que tenía mucho dolor y le pregunté si eso significaba que mi pierna nunca volvería a ser la misma. Él me dijo que iba a dejar de tener dolor y volvería a jugar al fútbol en unas semanas.



Capítulo 6

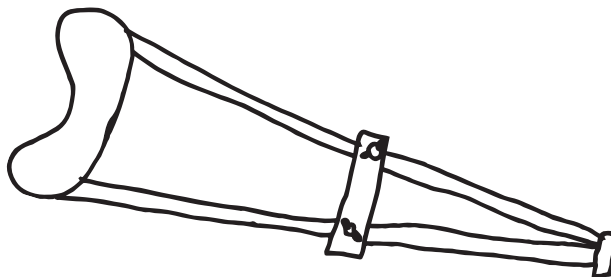
Cuando el Dr. Rick se enteró de que mi dolor era bastante fuerte, le pidió a Carla, una trabajadora social, que viniera a mostrarme un par de cosas interesantes que podía hacer para distraerme del dolor. Hasta trajo cartas y jugó un juego conmigo. Yo gané, pero me parece que me dejó ganar. Ahora el plan es jugar videojuegos, escuchar música bien fuerte, hacer crucigramas o navegar en Internet para buscar un nuevo "chiste del día" cuando el dolor es muy fuerte.

Capítulo 7

¿En qué soy bueno? Soy divertido y puedo contar chistes. Este está bueno: ¿Cuál es el colmo de un doctor? ¡Salir con dolores! ¡Jajaja! La enfermera Sara, Carla de servicios sociales y yo ahora tenemos un concurso de "chiste del día". Mi mamá juzga qué chiste es el mejor y anotamos el puntaje. Hasta ahora, voy ganando.

Capítulo 8

Las cosas que me enojan de estar en el hospital: 1) Estar EN el hospital 2) Tener dolor 3) Estar lejos de los amigos de la escuela 4) Mantenerme al día con las tareas escolares. Listo, ya lo dije. Expresé mis sentimientos. Esta semana estoy yendo todos los días a fisioterapia. Al principio no me gustaba, pero el Dr. Steve me dijo que significaba que me estaba preparando para irme a la casa, entonces eso me puso contento. En los últimos 2 días, he podido caminar por mi planta del hospital y jugar con otros niños en la sala de juegos, así que eso también me puso contento. El Dr. Rick dice que ya falta muy poco para el alta (irme a la casa), así que en ese punto está mi historia ahora.





Mi historia: En el hospital

Capítulo 1



Preséntate: ¿Quién eres? ¿Qué te gusta hacer? ¿Quiénes son tus amigos?

Capítulo 2

Nombra a 1 o 2 personas que te están cuidando en el hospital. ¿Qué te gusta sobre ellas? ¿Qué tienes en común con ellas?



Capítulo 3

¿Cómo es estar en el hospital? ¿Cómo es tu habitación? ¿Cómo es el hospital? ¿Hay algo que te guste o no te guste?

Capítulo 4

¿Cuáles son 1 o 2 cosas que debes aprender a hacer en el hospital? ¿En qué te has hecho bueno(a)?

Capítulo 5

¿Qué es lo que más te ha preocupado de estar en el hospital? ¿Cómo lo has afrontado? ¿Con quién has hablado?

Capítulo 6

¿Cuáles son algunos de los sentimientos y las sensaciones que has tenido en el hospital? ¿Qué sensaciones tienes en el interior del cuerpo? ¿Qué te ha ayudado a relajarte o sentirte mejor?

Capítulo 7

¿En qué tipo de cosas eres bueno(a)? ¿Cómo te ha ayudado a afrontar el hecho de estar en el hospital?

Capítulo 8

¿Qué es lo que más te enorgullece o te pone más contento(a) en este momento?



¡Para aquí!

Capítulo 10 :

¿Quién está en tu equipo de apoyo en tu casa?

En el hospital tienes tu equipo de apoyo médico. Necesitarás otro equipo de apoyo de amigos y familiares en tu casa. **Ahora es un buen momento para pedirles a las personas que estén en tu equipo de apoyo. Usa la sección que aparece debajo para nombrar a tu equipo...**



Quién me puede ayudar a relajarme y divertirme:



Con quién puedo pasar el rato cuando me siento solo(a) o aburrido(a):



Quién me puede hacer reír:



Con quién puedo hablar si me preocupo o me angustio:



Con quién puedo hablar si tengo una preocupación médica:



Quién puede ayudarme a ponerme al día con la escuela:

Capítulo 11: Mi historia: Lo que me sucedió

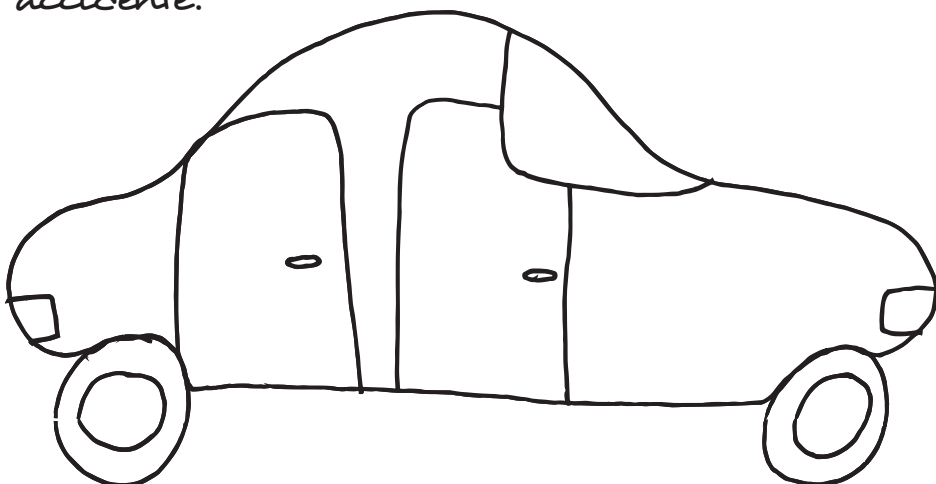
Después de que vuelvas a casa, es posible que te hagan muchas preguntas sobre lo que sucedió. A veces es difícil hablar sobre lo sucedido, ya que quizás no sepas ni recuerdes cómo te enfermaste o te lastimaste. Es posible que tus padres o tu familia sepan algunas de las respuestas. Puedes pedirles ayuda para terminar de contar tu historia.

Esta es la historia completa de Tom: Él te dice lo que sucedió y cómo terminó. ended up.

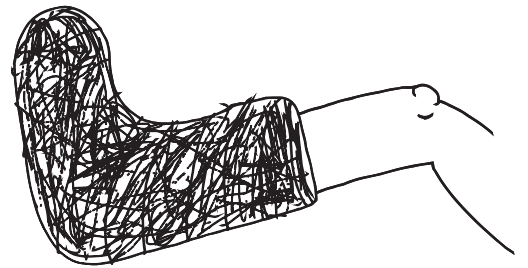
Estaba jugando al fútbol en el parque.



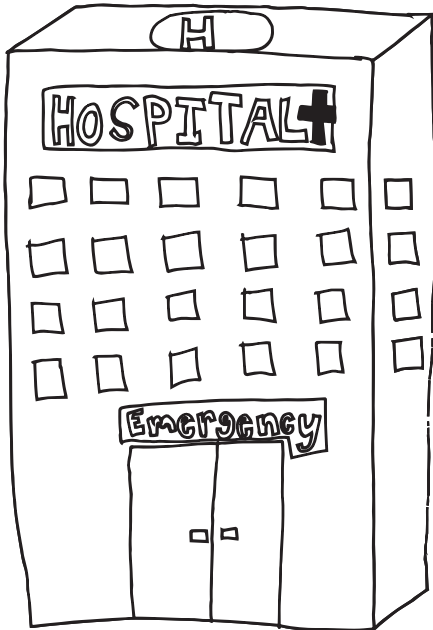
Perseguí el balón hasta la calle y me atropelló un auto por accidente.



Me llevaron al hospital en ambulancia. Tenía una pierna fracturada y muchos cortes y moretones.



¡Me tuve que quedar en el hospital durante una semana! Conocí a muchas personas diferentes: el Dr. Rick, el Dr. Steve, la enfermera Sara, Carla, y otros niños del piso que se llaman Jesse y Luis. Al principio fue difícil acordarme de todos.



La enfermera Sara me dio mi propio Cuaderno de Ejercicios de Héroe del Hospital para que lo completara. Me ayudó a aprender a afrontar mejor mis preocupaciones y hablar de cosas que me enojaban por estar en el hospital.

Al final, ¡me pude ir a casa! Todo el mundo hizo un escándalo porque estaba de vuelta en casa. Tendré que caminar con muletas por un tiempo, pero estoy mucho mejor. El Dr. Rick dice que pronto podré volver a jugar al fútbol.



Ahora cuéntanos tu historia sobre tu estadía en el hospital.



¿Por qué estabas en el hospital? ¿Por cuánto tiempo estuviste allí?

¿Había algo que te gustaba o no te gustaba de estar en el hospital?

¿Hiciste algún amigo? ¿Te caían bien los médicos o enfermeros?

¿Qué hiciste en el hospital? ¿Qué te ayudó a lidiar con el hecho de estar allí?

¿Qué se siente al estar en casa ahora? ¿Cambió algo?

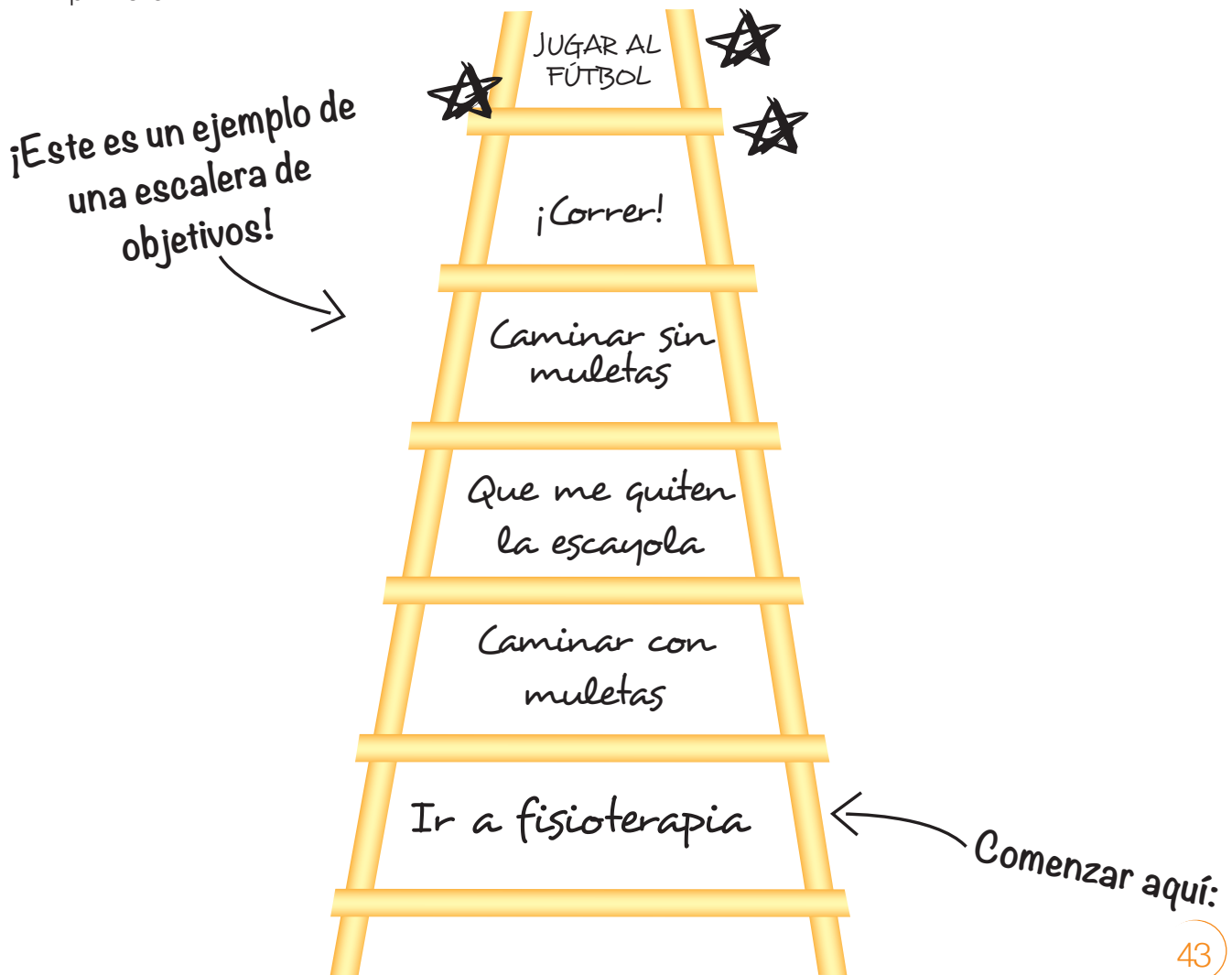
¿Tienes algún consejo para amigos u otros niños que puedan necesitar ir al hospital en el futuro?

¡Muy bien!

Capítulo 12 : Darse cuenta de qué hacer después

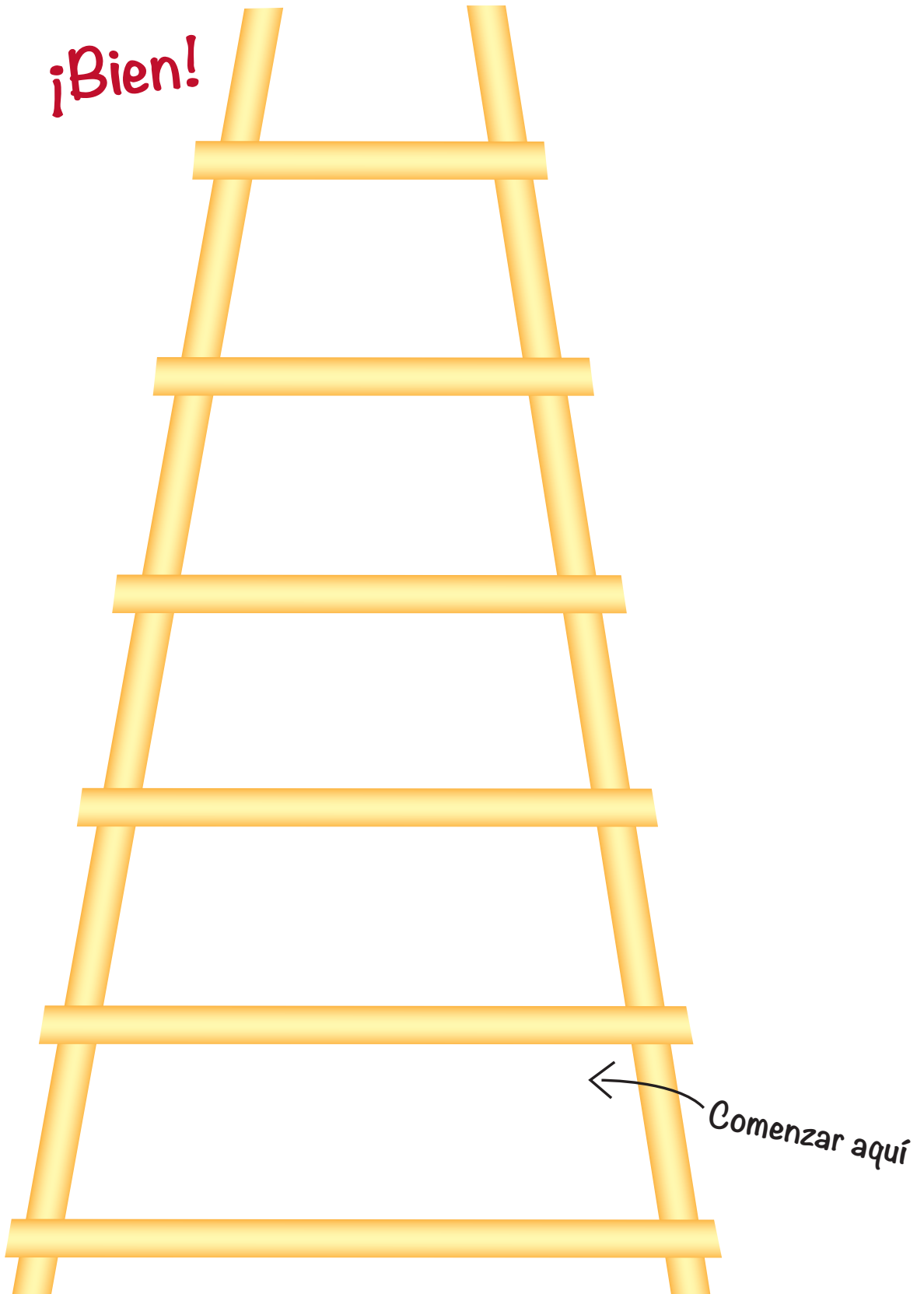
Después de regresar a casa del hospital, todos quieren volver a la normalidad. A veces, como quizás aún estés enfermo(a) o lesionado(a), no puedes volver a la normalidad enseguida. Es posible que te enojas cuando no suceda con suficiente rapidez. O quizás te sientas dejado(a) de lado en cosas que todavía no puedes hacer. Está bien que te sientas así.

Una buena idea es enfocarse en dar pequeños pasos para alcanzar tu gran objetivo de volver a la normalidad. Piensa en todas las pequeñas cosas que tienes que hacer primero.



Tu escalera.

Usa este espacio para escribir los pasos que debes tomar para volver a hacer las cosas que solías hacer.



Lo que experimentan algunos niños después de volver a casa.

El final de la historia... ¡casi!

A algunos niños les lleva un tiempo sentirse mejor y volver a hacer cosas normales. Algunos niños pueden enfrentar grandes cambios en sus vidas por su enfermedad o lesión. Para otros niños, es posible que las cosas vuelvan a la normalidad, pero quizás ellos no sean exactamente los mismos que antes.




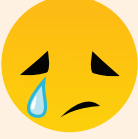
Hay niños que se sienten atemorizados, enojados o tristes, aun después de volver a casa. Eso es normal: pasó algo muy atemorizante. **Pero la mayoría de los niños Sí se sienten mejor después de que pasa un poco de tiempo.**

Si todavía te sientes preocupado(a), enojado(a) o triste, usa este libro para ayudarte a darte cuenta de qué estás pensando y sintiendo. Repasa este libro y recuerda todas las herramientas de afrontamiento que aprendiste. Habla de lo que piensas con tus familiares y tu equipo de apoyo. No tengas miedo de pedirles ayuda.



Ahora que volví a casa del hospital:



	Cosas que me hacen sentir así	¿Qué sensaciones tienes en el interior del cuerpo?	¿Qué puedo hacer para que mejore?
 Cosas que me hacen feliz			
 Cosas que me preocupan/asustan			
 Cosas que me enojan			
 Cosas que me ponen triste			



Mi plan de afrontamiento en casa:

Hablaré de mis sentimientos con _____
(nombre de la persona)

y _____.
(nombre de la persona)

Les pediré ayuda a _____
(nombre de la persona)

_____ **y** _____.
(nombre de la persona)

Pasaré más tiempo haciendo _____,

_____, **y** _____.
(cosas que todavía pueda hacer)

Recordaré que soy bueno(a) para _____,

_____, **y** _____.
(cosas en las que soy bueno(a): ver la página 24 si no se te ocurre nada)

¡Excelente trabajo!



¡HÉROE DEL HOSPITAL!

Certificado de finalización

Esto certifica que

ha sido un verdadero héroe/una verdadera heroína en el hospital y que tiene las destrezas para afrontar cosas bastante difíciles.

Has que tu familia firme arriba.

¡Gracias por compartir tu historia!


¡Mi cuaderno de dibujos!



¡Genial! ¡Hora de dibujar en el cuaderno!



Este cuaderno fue creado por el Centro para el Estrés Traumático Pediátrico (CPTS, por sus siglas en inglés) y financiado por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de los EE.UU. Las ideas, las opiniones y el contenido pertenecen a los autores y no necesariamente reflejan los de la SAMHSA o el HHS.

 The Children's Hospital
of Philadelphia®

CENTER FOR PEDIATRIC
TRAUMATIC STRESS

 Alfred I. duPont
Hospital for Children

A PARTNER IN
 NCTSN
The National Child
Traumatic Stress Network