

Después del hospital

CÓMO AYUDAR A MI FAMILIA A SUPERAR LA SITUACIÓN

Cuando un niño se enferma o se lesiona gravemente y debe permanecer en el hospital, el niño y su familia pueden sentirse angustiados o preocupados. Estos sentimientos son normales y pueden continuar después del regreso al hogar. Además, es posible que los niños y sus padres no sepan cómo sobrellevar la situación sin el apoyo del personal del hospital. Algunas familias también pueden tener dificultades para retomar sus rutinas cotidianas.

¿Qué debería esperar de los días y semanas después de salir del hospital?

Después de estar en el hospital, también es común que algunos niños tengan cambios en sus conductas. Algunos niños y padres continúan pensando en la experiencia y se sienten frecuentemente preocupados. A veces también tratan de evitar algunos sitios (tales como el hospital) y las cosas que les hacen recordarlos. Con comprensión y apoyo, estas reacciones generalmente mejoran con el tiempo.

Otras reacciones comunes (temporarias) al regresar a casa después del hospital:

En niños pequeños:

- Aferrarse a los padres o a otros adultos
- Mojar la cama o chuparse el dedo
- Tener miedo a la oscuridad

En niños mayores y adolescentes:

- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación
- Sobresaltarse o inquietarse con facilidad
- Quejas de dolores de cabeza o de estómago, o de otras dolencias menores

En los padres:

- Sobreprotegerlos o estar alerta, aun cuando no es necesario
- Preocuparse mucho más por la seguridad de sus hijos
- Disgustarse de las cosas que les recuerdan lo sucedido, especialmente si sus hijos sufren molestias o dolor
- Sentir ansiedad por tener que ocuparse de las necesidades médicas de su hijo sin apoyo de otros



Señales de que su hijo puede necesitar ayuda adicional:

- Está demasiado atento a los peligros todo el tiempo
- Tiene nuevos temores
- No quiere ir a la escuela, o está empeorando en la escuela
- No quiere estar con sus amigos o retomar sus actividades habituales
- Pelea mucho con sus amigos o con su familia

Cuándo y dónde debo obtener ayuda adicional para mi hijo?

La mayoría de los niños y familias se sienten mejor después de algunos días o semanas. (Vea los consejos para padres en el reverso de esta página). Algunas lesiones y enfermedades traen cambios de conducta, de modo que también es importante que hable con su médico. Si las reacciones de su hijo duran más tiempo, parecen empeorar, o interfieren con las actividades cotidianas, consulte con su médico o con un consejero escolar.

Ocho maneras de ayudar a su familia a superar la situación luego de la estadía en el hospital



- 1 Retome las rutinas diarias.** Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros. Ayude a su hijo a retomar sus actividades habituales, en el contexto de la lesión o la enfermedad.
- 2 Tenga paciencia y déles a todos tiempo para readaptarse.** Tome en cuenta que aun las personas de la misma familia pueden reaccionar de formas diferentes. Los hermanos y hermanas también pueden sentirse molestos. La mayor parte de los miembros de la familia simplemente necesitan el tiempo y la seguridad de que la situación volverá a la normalidad.

- 3 Establezca límites normales.** Usted puede estar tentado a relajar las reglas para ayudar a su hijo a sentirse especial, o para compensarlo por la situación difícil que está atravesando. Sin embargo, a menudo es mejor para su hijo que usted establezca límites de conducta normales y que mantenga sin modificación la mayor parte de las reglas y expectativas familiares.

- 4 Permita que los niños hablen de sus sentimientos y preocupaciones, si así lo desean.** En el caso de niños pequeños, aliéntelos a jugar, dibujar y contar historias. Pregúntele a su hijo (y a sus hermanos y hermanas) qué están pensando, sintiendo e imaginando. Dedíquese a escuchar y comparta información, así como sus propios sentimientos y reacciones.

- 5 Aliente a su hijo a pasar tiempo con sus amigos.** Después de una lesión o enfermedad grave, algunos niños se sienten un poco “diferentes.” Es posible que también se pregunten cómo reaccionarán sus amigos. Invite a algunos amigos de su hijo a visitarlo, y ayúdelo a planificar algunas actividades divertidas. Puede ayudarle a su hijo a responder a las preguntas que sus amigos podrían tener acerca de su enfermedad o lesión (¿Es contagiosa? ¿Cuánto tiempo tendrás puestos los vendajes?, etc.)

- 6 Ayude a su hijo a hacer algunas cosas por su cuenta.** A menudo resulta tentador hacer las cosas por su hijo después de su lesión o enfermedad. Pero para los niños es mejor volver a hacer las cosas por sí mismos. En la manera en que la lesión o la enfermedad lo permitan, aliente a su hijo a hacer las cosas que puede hacer, incluso los que haceres domésticos.

- 7 Tómese tiempo para lidiar con sus propios sentimientos.** Le resultará más difícil ayudar a su hijo si usted se siente muy preocupado, molesto o abrumado. Hable sobre sus sentimientos con otro adulto, como por ejemplo un amigo, su médico, un consejero o el ministro de su iglesia.

- 8 Siga en contacto con el médico.** Aun si su hijo se está mejorando, el médico debe saber cómo está sobrellevando la situación, principalmente porque algunas lesiones y enfermedades pueden acarrear cambios en la conducta. Hay tratamientos disponibles para los niños y las familias que necesitan ayuda adicional para enfrentar sus reacciones. Su doctor podrá ayudarle a descubrir qué será lo más adecuado para usted y para su familia.



Desarrollado por el Grupo de Trabajo sobre Estrés Traumático Médico de la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil.