

# 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.