

CÓMO APOYAR A SU NIÑO PEQUEÑO DURANTE SU ESTADÍA EN EL HOSPITAL



Estimados padres y cuidadores:

Tener un niño pequeño enfermo es muy difícil. Tal vez se sienta asustado, triste o no esté seguro de qué hacer. Algunos niños pequeños vienen al hospital para recibir un tratamiento médico planificado. Otros vienen después de enfermarse o lastimarse. Ambos motivos pueden ser difíciles para usted y para su niño pequeño.

Cuando los niños pequeños están en el hospital, no siempre pueden decirnos con palabras cómo se sienten. Pero sí nos lo muestran a través de sus acciones. Algunos niños pequeños pueden:

- Usar algunas palabras para decirnos cuando algo le duele o cuando se sienten asustados, enojados o tristes.
- Llorar, gritar, tener arrebatos emocionales o dificultad para calmarse, incluso con su ayuda.
- Dormir más de lo habitual o tener dificultades para dormir.
- Volverse más dependientes, no jugar con sus juguetes o no responder como lo hacen habitualmente.
- Tener diferentes patrones de alimentación (por ejemplo, qué comen, cuánto comen y cuándo comen).

Estas son formas normales en las que los niños pequeños demuestran estrés. Sea sensible con su niño pequeño y con usted mismo. Su amor ayuda más de lo que se imagina.

El **equipo de Early Connections** quiere que usted sepa que no está solo. Nos gustaría ofrecerle apoyo y algunos consejos para ayudar durante estos momentos tan difíciles.



¿Cómo pueden los hospitales ser duros para los niños pequeños?

Los hospitales pueden resultar atemorizantes o confusos para los niños pequeños debido a:

- Procedimientos incómodos (los que duelen)
- Estar lejos de la familia
- Lugares y personas extrañas y nuevas
- No poder moverse con libertad
- Máquinas ruidosas y olores extraños
- Cambios en su rutina diaria
- Menos opciones para jugar
- Comida que no han visto o comido antes



¿Cuáles son las señales de que su niño pequeño podría estar estresado?

Algunas señales son más claras, como cuando su niño pequeño:

- Dice “¡No!”
- Golpea
- Lloro o grita y le es difícil calmarse incluso con su ayuda
- Se muestra más mandón o no escucha
- Quiere estar cerca de usted todo el tiempo
- No puede estar lejos de usted, ni siquiera por un tiempo corto

Algunas señales son menos claras, como:

- Actuar como si fuera más joven
- Tener accidentes, incluso si ya aprendió a ir al baño
- Llorar sin una razón clara
- No querer comer
- Tener dificultades para dormir o tener pesadillas
- Hacer las mismas preguntas una y otra vez
- Estar muy cansado sin una razón clara
- Estar en estado de alerta



¿Qué puede hacer usted para ayudar?

Su amor es poderoso. Ayuda a que su bebé se sienta seguro y comience a sanar.

He aquí algunas formas de apoyar a su niño pequeño:

- **Observe cómo se comporta su niño pequeño.** Si parece asustado, puede decirle algo como “Ese ruido fue aterrador, ¿cierto?. Era la máquina. Estamos a salvo”.
- **Dígale a su niño pequeño que le ayudará.** Por ejemplo: “El enfermero te pondrá una banda en el brazo. Estarás listo para jugar cuando termine. Me quedaré contigo”.
- **Cante, lea o juegue.** Haga algo para calmar a su hijo durante los tratamientos o mientras esté en su habitación.
- **No sujete a su hijo con fuerza.** Pruebe estas posiciones de confort para ayudar a su hijo durante un procedimiento: [Guía para una posición cómoda](#)
- **Hable con el personal del hospital.** Cuénteles sobre lo que le gusta a su niño pequeño y qué podría ayudarle a sentirse mejor. Por ejemplo, “Este es [nombre del niño]. Ver Moana le ayuda a sentirse tranquilo. Le gusta contar en voz alta cuando el brazalete le rodea el brazo”.
- **Ponga nombre a los sentimientos.** Hable con su hijo acerca de sus sentimientos. Puede decir cosas como: “Fuiste valiente cuando el enfermero te puso el oxígeno en la nariz”.
- **Deje algo especial.** Si tiene que alejarse, déjele algo especial a su niño pequeño, como una manta que huela a usted o una foto de él con las personas que ama.
- **Mantenga una rutina.** Trate de mantener una rutina en cuanto a la lectura, el canto, el dibujo y el juego. Esto ayuda a que su hijo se sienta seguro y le da la oportunidad de hablar sobre sus sentimientos.
- **Haga preguntas.** Haga preguntas sobre la atención de su niño pequeño. Cuando sabe lo que está sucediendo, esto puede ayudarle a sentirse mejor.
- **Traiga objetos familiares.** Traiga cosas de la casa que les ayuden a usted y a su niño pequeño a sentirse más cómodos (como su juguete favorito, chupete, libro, ropa o bocado). No olvide traer lo que también usted necesite (como un cargador para el teléfono, bocado, una actividad relajante como tejer o ropa adicional).

¿Cómo cuida de usted mismo y de su familia?

Usted también importa. Cuando cuida de sí mismo, puede cuidar mejor a su niño pequeño.

Pruebe estos consejos:

- **Tome descansos cortos.** Salga a caminar, coma algo o hable con alguien en quien confíe.
- **Respire.** Si se sientes abrumado (si le parece que todo es demasiado), respire profundamente. Respirar con calma ayuda a que tu niño pequeño también se sienta tranquilo.
- **Hable con los hermanos de su niño pequeño.** Es posible que se sientan confundidos o preocupados. Hágales saber lo que está sucediendo y pregúnteles cómo se sienten.
- **Tome notas.** Está bien escribir lo que dicen los médicos y hacer preguntas. Es posible que haya mucha información que tomará tiempo comprender.
- **Comparta información cuando esté listo para hacerlo.** Es posible que la familia y los amigos hagan preguntas. Cómo y cuándo compartir la información depende de usted. Comparta lo que le parezca adecuado con las personas que le son de ayuda. También está bien no compartir información con nadie.
- **No está solo.** Su equipo de atención puede ponerle en contacto con personas que ayudan a las familias. Estos son especialistas en vida infantil, trabajadores sociales, capellanes o psicólogos.

¡Está haciendo un trabajo increíble! Su niño pequeño es capaz de sentir su amor, incluso en el hospital. Siga estando ahí, haciendo preguntas y cuidándose. Estamos aquí para ayudar en cada paso del camino.



¿Dónde puedo encontrar recursos en línea para obtener más apoyo?



En el hospital: cómo ayudar a mi hijo a sobrellevar la situación. Lo que pueden hacer los padres

Fuente: Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil

<https://www.nctsn.org/resources/hospital-helping-my-child-cope-what-parents-can-do>



Después del hospital: cómo ayudar a mi hijo a sobrellevar la situación. Lo que pueden hacer los padres

Fuente: Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil

<https://www.nctsn.org/resources/after-hospital-helping-my-child-cope-what-parents-can-do>



Meg Foundation

<https://www.megfoundationforpain.org/>



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

Escanee el código QR para obtener más recursos sobre la primera infancia de los expertos de CHLA