

Cómo ayudar a su hijo a sobrellevarlas

Los niños pueden sentirse asustados si tienen que ir a la sala de emergencias. Ellos pueden preocuparse por una cita en la clínica, en el laboratorio o en el departamento de radiología. A continuación le damos algunos consejos para ayudar a su hijo.

- **Mantenga a su hijo informado.** Converse con él sobre lo que debe esperar de una forma que pueda entender.
- **Sea comprensivo.** Hágale saber que está bien sentirse asustado o nervioso.
- **Acompáñelo.** Tener a una persona familiar cerca puede ser de gran ayuda para un niño asustado.
- **Traiga** objetos que le proporcionen consuelo de ser posible. Lo puede ayudar a permanecer más calmado y a sentirse más seguro si tiene cerca su juguete, peluche o manta favorita.
- **Felicítelo.** Dígale a su hijo lo que hace bien. Felicítelo por esperar con paciencia, por mantenerse quieto durante un examen o procedimiento, por decir lo que siente, etc.
- **Conserve la calma.** Probablemente su hijo seguirá su ejemplo. Si usted está más relajado puede ayudar a su hijo a sentirse menos nervioso.
- **Involúcrese.** Trate de distraer a su hijo de manera tranquila durante los procedimientos médicos.
- **Pregunte** si hay un especialista en Vida Infantil que pueda ayudar a su hijo. Si su hijo tiene autismo, retraso en el desarrollo o un trastorno del procesamiento sensorial, pregunte por el programa Let's Cope Together (LCT).



Ideas para distraer a su hijo:

- **Bebés:** Suavemente cántele una canción favorita, hágale a su bebé con voz suave y rítmica.
- **Niños pequeños:** Leales o cuénteles un cuento favorito, cuenten silenciosamente, canten una canción favorita juntos.
- **En edad escolar:** Enséñele a su hijo a respirar profundamente para relajarse. Jueguen al "Veo veo" o "Busca y encuentra" en la habitación o lean libros.
- **Adolescentes:** Enséñele a su hijo a respirar profundamente para relajarse. Dígale que imagine que está en un lugar favorito, que escuche música o que vea un programa favorito.
- La Sala de Emergencias tiene juguetes y actividades que pueden ayudar a mantener a su hijo ocupado y tranquilo mientras esté en la sala de espera. Pídale al personal médico que se los proporcione a su hijo.



Recuerde: Estamos aquí para ayudarles a usted y a su hijo. ¡Pida ayuda si la necesita!

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.