

Cómo ayudar a su hijo a sobrellevar una lesión

¿Cómo cambian las lesiones a un niño?

Los niños tienen muchas y variadas respuestas después de sufrir una lesión. Usted podría percibir cambios en su hijo. Estos cambios son normales y a menudo temporales. Usted puede ayudarlo a superarlos.

¿Cuáles son las respuestas comunes?

Después de sufrir una lesión, su hijo podría:

- Aferrarse a usted.
- Preocuparse más por miedo a separarse de usted.
- Tener problemas para quedarse o permanecer dormido.
- Tener pesadillas.
- Comportarse como si fuera menor.
- Quejarse de dolores de estómago o de cabeza.
- Evitar lugares o cosas que le recuerden la lesión.
- Tener recuerdos de lo que pasó.
- Sentirse culpable o culpar a alguien más.
- Comer demasiado o muy poco.
- Estar ansioso o ser muy tímido.
- Mostrar poco interés en sus actividades favoritas.
- Tener problemas para concentrarse en la escuela
- Evitar estar en grupos grandes.

¿Qué cosas pueden ayudar?

1. Ayude a su hijo a sentirse seguro:

- Converse abiertamente sobre sus temores.
- Háblele con frases tranquilizantes y alentadoras.
- Instale una lámpara nocturna el dormitorio.
- Mantenga artículos que conforten a los niños pequeños como la cobija o el peluche favorito.
- Procure que las personas que cuiden a su hijo sean personas que él conozca y en quienes él confíe. .

2. Ayude a su hijo a superar lo que ha sucedido:

- Cuando su hijo hable del tema, converse con él sobre lo que sucedió; y sobre cómo recuerda lo que pasó.
- Sea honesto y use palabras que su hijo pueda entender.

- Procure que su hijo dibuje o use juguetes para expresar cómo se siente.

3. Ayude a su hijo a volver a sus actividades normales:

- Sea constante en los horarios para comer y dormir.
- Añada lentamente más alternativas. Haga que su hijo ayude a planear las comidas, el vestuario, las actividades, etc.
- Apóyelo y sea paciente;
- Enséñele cómo mantenerse seguro en el futuro.

Toma tiempo

Las respuestas que observa son la manera en la que su hijo supera la lesión. Su hijo debe ser capaz de volver a su rutina normal dentro de poco tiempo. Si le preocupa la recuperación de su hijo, hable con un miembro del equipo de atención de salud de su hijo.

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. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.