

Cuando alguien se lastima: Cómo ayudar a su familia a sobrellevar la situación



Cuando su hijo se lesiona, toda la familia podría verse afectada. Podría haber cambios en las conductas y las emociones. Estos cambios son normales y, por lo general, no duran mucho. Los familiares pueden superar estas experiencias juntos.

¿Cuáles son las reacciones comunes después de una lesión?

Después de sufrir una lesión, los familiares pueden:

- Sentirse inquietos y no poder de relajarse.
- Tener problemas para dormir.
- Sentirse molestos o malhumorados.
- Comer mucho o muy poco.
- Sentirse más atemorizados.
- Sentirse desvalidos, sentir que es demasiado para sobrellevarlo.
- Sobreproteger a los familiares.
- Tener problemas para prestar atención.
- Sentirse culpables, tristes o deprimidos.
- Querer culpar a alguien más.
- Seguir reviviendo lo que sucedió.

¿Qué se puede hacer para ayudar?

- Conversar sobre lo que sucedió.
- Hablar sobre los temores, preocupaciones o rabia.
- Procurar que los niños dibujen o usen juguetes para ayudarlos a expresar sus sentimientos.
- Animar a los adolescentes a escribir sus pensamientos cuando no se sientan cómodos hablando.
- Ser paciente consigo mismo y con los demás. Todo el mundo puede sentirse estresado.
- Ayudarse mutuamente a recordar que hay que hacer el trabajo diario o las tareas de la casa.
- Seguir un horario regular de comidas y sueño.
- Evitar el uso de alcohol o drogas.
- Hacer algo especial para usted mismo o para su familia.
- Darse tiempo usted mismo y a su familia para sentirse bien nuevamente. Esto puede tomar algún tiempo. Algunas veces puede tomar semanas o meses.

Toma tiempo

Las respuestas que observa son la manera en que su familia intenta superar la lesión de su hijo. Su familia debe tratar de volver a su rutina normal dentro de poco tiempo. Si le preocupa la recuperación de su familia después de esta experiencia, hable con un miembro del equipo de atención de salud de su hijo.

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 consulta 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