

¿Por qué es importante que mi hijo se siga moviendo?

El movimiento y juego son importantes para su hijo después de una quemadura. El movimiento ayuda a mantener la piel tan elástica como sea posible y a evitar que se tense. Los terapeutas físicos y ocupacionales le pueden dar ejercicios especiales para ayudar a su hijo.

A continuación se mencionan otras cosas que puede hacer. Pídale a su hijo que haga más por sí solo al:

- **Bañarse.** Comience lavando la piel normal y después las áreas quemadas una vez que hayan sanado y estén menos adoloridas.
- **Vestirse.** Se debe vestir para estar cómodo. La ropa que es holgada con elástico en la cintura es la mejor. Si su hijo se quemó los pies, use calcetines holgados y zapatos amplios.
- **Cepillarse los dientes y el pelo.** Pídale a su hijo que comience a hacer esto tan pronto como pueda. Esto ayuda a que se muevan sus manos, codos y hombros.
- **Comer y abrir paquetes de alimentos.** Esto fortalecerá sus manos.

Ayude a que su hijo juegue usando partes de su cuerpo tan pronto como sea posible.

- Si los brazos tienen quemaduras, deben alzarse sobre la cabeza:
 - Ponga juguetes a diferentes alturas para que los agarre.
 - Pegue una hoja en la pared o refrigerador para que la coloree.
 - Juegue juegos donde se tenga que tirar la pelota por encima de la cabeza.
- Si las manos tienen quemaduras, debe jugar juegos en las que use sus manos de diferentes formas:
 - Jugar con rompecabezas de perillas.
 - Ensartar cuentas o cheerios.
 - Colorear o pintar.
 - Pelar y pegar calcomanías.
- Si el tronco tiene quemaduras, los juegos de baile son excelentes:
 - Estirarse de lado a lado. Cante “La mano derecha aquí...”
 - Estirarse a lados opuestos. Cante “Soy una tetera...”
 - Estirarse sobre la cabeza y hacia el piso con ambas manos. Cante “Cabeza, hombros, rodillas, pies...”
- Si las piernas tienen quemaduras, pídale a su hijo que intente:
 - Caminar, bailar
 - Sentarse y pararse de una silla
 - Jugar parado
 - Tocar sus rodillas y dedos de los pies
 - Hacer círculos con los tobillos y piernas

¿Qué sucede si mi hijo no puede o no quiere hacer lo anterior?

Hable con su médico, enfermera o terapeuta sobre esto. Es posible que tengan otras ideas que se puedan intentar. Su hijo ha atravesado por situaciones difíciles y puede que tenga miedo de moverse, que esté triste por las cicatrices, que tenga dolor o que no se quiera mover por otras razones. Animarlo para que se mueva y juegue es importante para que sane.

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.