

Después de la lesión

CÓMO AYUDAR A MI HIJO A SUPERAR LA SITUACIÓN



Seis maneras de ayudar a su hijo después de una lesión.

- 1 **Hágale saber a su hijo que se encuentra a salvo.** Dele más abrazos (incluso a los adolescentes).
- 2 **Permita que los niños hablen sobre sus sentimientos y preocupaciones, si así lo desean.** Hágales saber que es normal sentirse molesto y un poco asustado. Si no desean hablar, pueden describir una historia o hacer un dibujo.
- 3 **Retome las rutinas diarias.** Ayude a que su hijo duerma lo necesario, coma regularmente, continúe con sus tareas escolares y, en el contexto de la lesión, vuelva a hacer actividades con amigos.
- 4 **Aumente el tiempo con la familia y los amigos.** Al parecer, los niños que reciben apoyo adicional de la familia y los amigos se recuperan mejor de los acontecimientos traumáticos. Lean, jueguen juegos o vean películas juntos.
- 5 **Tómese tiempo para lidiar con sus propios sentimientos.** Le resultará más difícil ayudar a su hijo si usted está preocupado o molesto. Hable sobre sus sentimientos con otros adultos, tales como los miembros de su familia o amigos, el ministro de su iglesia, su médico o consejero.
- 6 **Tenga en cuenta que aún las personas de la misma familia pueden reaccionar de formas diferentes.** Recuerde: los sentimientos y preocupaciones acerca de la lesión que tenga su hijo podrían ser distintos de los suyos. Los hermanos y hermanas también pueden sentirse molestos, incluso si no estuvieron involucrados.

¿Qué debo esperar después de una lesión? Durante los primeros días después de una lesión, su hijo podría sentirse confundido, molesto, nervioso o preocupado. Esto es normal. La mayoría de los niños sólo necesitan un poco más de tiempo para sentirse bien.

¿Cuándo y dónde debo obtener ayuda para mi hijo? Su hijo podría necesitar ayuda adicional si:

- continúa molesto, nervioso o preocupado unas semanas después de la lesión
- está empeorando en la escuela o no quiere ir a la escuela en absoluto
- deja de hacer cosas que antes disfrutaba

Converse con el médico o consejero escolar de su hijo para encontrar la mejor forma de ayudar a su hijo y a su familia si le preocupan las reacciones de su hijo.



Desarrollado por el Centro para el Estrés Traumático Pediátrico (CPTS) del Hospital de Niños de Philadelphia y Alfred I. duPont Hospital de Niños

Cosas que otros padres han encontrado de utilidad.

NIÑOS PEQUEÑOS:



“Ahora estás a salvo.”



“¿Por qué no haces un dibujo sobre tu estadía en el hospital?”

NIÑOS MAYORES:



“Aún puedes seguir pasando tiempo con tus amigos.”



“Cuando estoy molesto, busco a alguien con quién hablar.”

Haga: Permita que su hijo hable acerca de lo que sucedió, si así lo desea.

Diga: “*Han ocurrido muchas cosas. ¿Estás preocupado o confundido por algo?*”

Haga: Si su hijo no desea hablar de lo que sucedió, alíentelo o sugiera que haga un dibujo o escriba una historia al respecto.

Diga: (A niños más pequeños) “*¿Puedes hacer un dibujo sobre lo que sucedió y contarme una historia al respecto?*” (A niños adolescentes) “*¿Puedes escribir una historia sobre lo que sucedió y cómo te sientes?*”

Haga: Tenga en cuenta que los hermanos y hermanas también pueden sentirse molestos o preocupados.

Diga: “*¿Cómo estás? ¿Estás preocupado por algo?*”

Haga: Asegúrese de que su hijo mantenga horarios regulares para comer y dormir. Si su hijo tiene problemas para dormir, lea un cuento antes de acostarse y juegue con un animal de peluche favorito con los niños más pequeños, o planifique un momento de relajación con música tranquila para los adolescentes.

Diga: (A niños más pequeños) “*Leamos tu libro favorito antes de acostarnos.*” (A adolescentes) “*¿Qué tal te parece si escuchamos música que te ayude a relajarte?*”

Haga: Hable con otro adulto si usted se siente molesto por lo que le ocurrió a su hijo. También hable con el médico de su hijo si está preocupado por cómo está sobrellevando la lesión.

Diga: “*Me siento un poco abrumado. Me ayudaría contar con alguien con quién hablar.*”

