

Después de la lesión: cómo hacer frente al hecho

PARA PADRES DE NIÑOS LESIONADOS

Seis maneras de cuidarse a sí mismo mientras cuida a su hijo lesionado.

- 1 Tómese el tiempo necesario para cuidarse.**
Trate de dormir lo suficiente y comer con regularidad.
- 2 Utilice su sistema de apoyo.**
Converse con personas de su confianza (familiares, amigos, miembros del clero, su médico) acerca de cómo se siente.
- 3 Pida ayuda práctica si la necesita.**
Dígalos a los demás cómo pueden ayudar mejor a usted y su familia. ¿Necesita comidas? ¿Cuidado de niños?
- 4 Trate de mantener (o recuperar) rutinas habituales.**
Puede ser especialmente útil volver a practicar actividades de las que usted y su familia disfrutaban.
- 5 Esté consciente de sus propios sentimientos y reacciones.**
A algunos padres les resulta penoso conversar con su hijo sobre lo ocurrido, o se sienten ansiosos o sobreprotectores cuando su hijo comienza a reanudar sus actividades habituales. Si este es su caso, asegúrese de obtener el apoyo que usted requiere para poder ayudar mejor a su hijo.
- 6 Esté atento a maneras problemáticas de lidiar con el estrés.**
Tenga especial cuidado de no incrementar el consumo de tabaco o alcohol cuando se sienta preocupado, angustiado o estresado.



¿Son normales mis reacciones y sentimientos?

En las primeras semanas, los padres suelen sentirse angustiados, preocupados y más estresados. Esto es normal. El hacer frente a un hecho repentino y cuidar las lesiones físicas de su hijo pueden perturbar de manera imprevista y dificultosa la vida cotidiana de la familia. Estas preocupaciones y estreses suelen mejorar con un poco de tiempo y el apoyo de familiares y amigos.

¿Dónde y cuándo debo obtener ayuda?

- si sus sentimientos hacen que sea difícil reanudar (o disfrutar de) sus actividades habituales,
- si le resulta difícil conversar con su hijo sobre lo que sucedió,
- si parece que usted empeora en lugar de mejorar, o
- si reacciones que le fastidian duran más de un mes.

Su médico, su miembro del clero o el consejero escolar de su hijo tal vez puedan sugerir un consejero profesional o terapeuta en su área que pueda ayudarle.