

Cómo preparar a un niño o adolescente para una visita al hospital



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.

Cuando un padre está en el hospital, puede resultar difícil determinar si un niño debe visitarlo y cuándo. Puede ser especialmente complicado preguntar si se trata de una situación repetida o si se desconoce la duración de la hospitalización. Además, la posibilidad de visitas puede depender de la condición del padre en el hospital, si se permite la visita y si esta debe ser una prioridad (si se prevé que la hospitalización será corta y/o si el niño está llevando bien la hospitalización del padre). A continuación, se presentan consejos para determinar si es conveniente una visita según tu situación y, en caso afirmativo, cómo preparar a un niño para ella.

Visita al hospital: ¿Sí o no?

Cosas a considerar al determinar si un niño debe visitar el hospital son:

- ¿Cuánto se espera que dure la hospitalización?
- ¿El hospital permite visitas (verificar restricciones de edad)?
- ¿Cómo está afrontando tu hijo/adolescente la separación de su padre/madre?
- ¿Cuál es la edad, nivel de desarrollo y temperamento de tu hijo?

Una visita al hospital puede ser una forma de aliviar los temores de un niño relacionados con la separación, brindándole el contacto tan necesario con su padre/madre y eliminando parte del misterio sobre cómo es ir al hospital. Sin embargo, las visitas al hospital también pueden resultar difíciles. Los hospitales suelen ser estériles y abrumadores, especialmente para los niños pequeños. Por lo tanto, cuando una visita pueda ser beneficiosa, se necesita una coordinación cuidadosa para que sea lo más positiva posible.



Si un niño está llevando bien la situación, una visita puede no ser necesaria, o si no es posible realizar una visita, estas ideas fomentan una sensación continua de conexión mientras están separados:

COMUNICACIÓN:

- Llamada telefónica o videollamada a una hora específica del día
- Envío de fotos y/o mensajes de ida y vuelta.
- Reuniones familiares regulares sobre el padre/madre, que pueden incluir actualizaciones sobre la enfermedad o información sobre cómo ha ido un procedimiento, cuándo se espera que el padre/madre regrese a casa, etc.
- ¿Cómo registrarán información valiosa mientras mamá o papá estén ausentes? (por ejemplo, creando un álbum de recortes, llevando un diario u otra idea).

MANTENER RUTINAS | PLAN DE CUIDADO DE APOYO:

- ¿Quién llevará y recogerá al niño/a de la escuela?
- ¿Quién se encargará de las actividades extracurriculares?
- ¿Quién se encargará de las comidas?
- Además, pensar en cómo mantener lo más consistente posible cualquier otra parte de la rutina

Si la política del hospital permite que los niños visiten, el niño no está afrontando bien la situación y no se sabe cuándo regresará el padre/madre a casa, una visita puede ser útil. A continuación, se presentan pautas para ayudar a que la visita sea lo más positiva posible.

Preparación antes de la visita:

Una vez que recibas la confirmación de que tu hijo/a puede visitar, coordina el mejor día y hora con la enfermera encargada del cuidado del padre/madre. Ten en cuenta aspectos como:

- ¿Cuándo suele estar el padre somnoliento o necesitar descansar?
- ¿Cuándo trabajan otros miembros del equipo de atención médica con el padre enfermo (por ejemplo, terapia física, rondas médicas)? Intenta evitar esos momentos para permitir un tiempo de calidad.
- La hora de las comidas puede ser un momento adecuado para una visita para evitar interrupciones de otros miembros del equipo y proporcionar una forma natural de interactuar, como en casa

Si la apariencia de un padre ha cambiado drásticamente desde la última vez que el niño/adolescente los vio:

TOMA UNA FOTO:

Toma una foto para mostrarle al niño antes de la visita, primero suaviza el entorno tanto como sea posible al remover o cubrir cualquier equipo médico que parezca amenazante, etc. Usar mantas para cubrir lo que el niño/adolescente no necesita ver es útil. Luego, comienza tomando fotos desde lejos y gradualmente acércate al padre. Incluye fotos de cualquier equipo médico que necesite permanecer visible para usar durante la preparación para la visita. Con las fotos, explica cómo el artículo médico está ayudando a su padre (por ejemplo, los tubos/IV, monitores, bolsa de catéter Foley, etc.).

Ejemplos de explicaciones (en la voz del padre paciente, por favor ajústalos según sea necesario):

IV:

“No estoy comiendo o bebiendo tanto como suelo hacerlo, así que las enfermeras me pusieron un pequeño tubo en la mano para darme el agua y la medicina que necesito mientras estoy aquí.”

MONITOR:

“Esta máquina que parece una televisión le proporciona a mi enfermera información muy valiosa. Le dice cuán rápido late mi corazón, cuál es mi presión arterial y cuánto oxígeno (o lo que respiro) hay en mi cuerpo. Ella puede verificar eso rápidamente a lo largo del día para asegurarse de que mi cuerpo se esté curando como debería.”

FOLEY CATHETER:

“Mientras mi cuerpo se está curando, me resulta difícil levantarme de la cama tanto como lo hago en casa. Una cosa que todavía necesito hacer mucho es ir al baño. Mientras estaba dormido con medicamentos, me pusieron un tubo que va en el agujero por donde orino, y luego la orina se recoge en esta pequeña bolsa en lugar de tener que levantarme cada vez que necesito usar el baño”

Apoyo durante la visita:

Durante la visita, puede ser útil que los niños sepan cuánto tiempo estarán allí, qué actividades deben hacer durante la visita y si podrán regresar en el futuro. Al mismo tiempo, será útil validar sentimientos y preguntas, normalizar y proporcionar formas saludables de expresión emocional.

DURACIÓN DE LA VISITA:

Se recomienda que la visita sea corta (de 30 minutos a 1 hora) esto permitirá que el padre

enfermo descanse y minimizar la posibilidad de que el niño se aburra o se sienta abrumado.

QUÉ PUEDEN HACER:

Explícales que está bien tocar a su padre, abrazarlo o sentarse en la cama con él. Estas interacciones no deben ser forzadas, sino permitidas cuando sea posible como una elección. También puede ser útil hacerles saber que está bien comer, ver un programa de televisión o jugar con sus juguetes de distracción.



REGRESO:

Comparte con los niños si habrá otra oportunidad para otra visita, esto puede ayudar a reducir la angustia cuando llegue el momento de irse. Alternativamente, si no se espera otra visita, hablar sobre ideas para mantener una sensación de conexión durante una hospitalización prolongada será útil.

ABORDANDO LAS EMOCIONES:

Los niños pueden reaccionar de varias maneras durante una visita al hospital. Pueden mostrarse tímidos o retraídos, hiperactivos e inquietos, o muy curiosos. Todas estas respuestas son normales y están bien durante una hospitalización.

SI ESTÁN TÍMIDOS O RETRAÍDOS:

Normaliza lo que puede estar causando ansiedad. Darles opciones sobre formas de interactuar y proporcionar una actividad normal para hacer puede ser útil.

“Sé que me veo diferente después de la cirugía. Lamento si eso te da miedo.”

“Sé que esta habitación puede ser abrumadora. Me gusta fingir que las máquinas son algo divertido en lugar de lo que son. Por ejemplo, el monitor finjo que es una televisión donde estamos viendo mi película favorita juntos mientras comemos palomitas de maíz. Mi vía intravenosa finjo que me está dando espaguetis (mi comida favorita) en lugar de solo agua salada”.

SI ESTÁN HIPERACTIVOS E INQUIETOS

Hazles saber que es normal sentir ansiedad y que su cuerpo responda con energía extra. Ten a mano juguetes apropiados para su edad para mantener ocupados sus cuerpos (plastilina, juguetes de distracción, colores/papel). Además, intenta establecer límites

para minimizar el dolor para el padre enfermo (por ejemplo, es posible que no sea posible sentarse en la cama con el padre si el niño está demasiado inquieto)

“Tu cuerpo parece tener mucha energía hoy. A veces eso sucede cuando estás nervioso o emocionado. Tengo algunas cosas a mano para mantenerte ocupado, y voy a pedirte que tomes la mano de papá o le des un choque de puños en lugar de sentarte con él como tenías planeado. Su barriga está adolorida y necesita un poco más de espacio. ¿Te parece bien?”

SI SON CURIOSOS:

Intenta responder sus preguntas. Puede parecer un poco como una búsqueda del tesoro, y al abordar sus preocupaciones específicas puedes aliviar la ansiedad. Si se vuelve agotador, muestra disposición para establecer límites.

“Tienes un cerebro inteligente con muchas buenas preguntas. Voy a responder 2 preguntas más, ¡y luego vamos a almorzar con mamá! Si tienes más preguntas, estaré encantado de responderlas en el camino de regreso a casa”.

Después de la visita:

Inevitablemente, las visitas no siempre salen según lo planeado, o los niños pueden tener expectativas diferentes para la visita. Después de una visita, puede ser útil explorar:

- Algo que les sorprendió de la visita...
- Algo que les dio miedo de la visita...
- Una pregunta que se les ocurrió...
- La mejor parte de la visita...

Si un niño está callado o molesto después de la visita, ofrece suavemente de 1 a 2 preguntas o afirmaciones en lugar de 4 y enfócate en lo que les ayudaría a compartir o sobrellevarlo.

“Pareces bastante callado, espero que visitar a mamá haya sido útil. Si piensas en algo que te resultó difícil, siempre puedes compartirlo conmigo.”

También puede ser útil hacer un seguimiento con el padre hospitalizado y el equipo médico para saber cómo fue la visita desde su perspectiva. Este paso puede ser especialmente útil si la hospitalización es extensa y se esperan más visitas. Continuar encontrando a tu hijo donde se encuentre y adaptar tu enfoque ayudará a maximizar el afrontamiento para todos.

Si deseas comunicarte con un especialista en vida infantil para hablar más sobre cómo preparar a tu hijo para una visita al hospital, comunícate con la línea de ayuda de Wonders & Worries al helpline@wondersandworries.org



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.