

Las citas médicas, los procedimientos, las pruebas y la cirugía pueden provocar ansiedad y preguntas en niños de todas las edades. Queremos apoyarte para que te sientas lo más preparado posible.

Antes de su visita, pídale a su médico que le dé una explicación completa del próximo examen, prueba o procedimiento de su hijo. Averigüe qué papel puede desempeñar para distraer y consolar a su hijo. Algunas pruebas y procedimientos pueden requerir que usted esté separado de su hijo por algún tiempo. Otros pueden permitirle estar presente para brindarle apoyo físico y emocional.

Preguntarle a su médico qué esperar, y qué es lo que generalmente funciona mejor para los niños, lo ayudará a sentirse preparado. También puede programar un recorrido por el hospital y una sesión de educación para ayudarlo a usted y a su hijo a comprender qué esperar durante su visita.

Consejos de consuelo para bebés (nacimiento – 12 meses)

Los bebés necesitan sentir amor y seguridad para estar a gusto. Mantenerse en contacto cercano con su bebé, siempre que sea posible, es una de las mejores maneras de aliviar el malestar y la ansiedad.

Algunas ideas para distraer y consolar a su bebé incluyen:

- Abrazos y cargarlo.
- Dar un chupón.
- Cantar o tocar música.
- Proporcionar una cobijita que sea familiar o "amorosa".
- Mecerlo rápidamente.
- Mostrar un móvil u objeto que cambia de forma, color o posición.
- Soplando burbujas.
- Jugando peek-a-boo.
- Sosteniendo un espejo.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

Consejos de consuelo para niños pequeños (13 meses – 2.5 años)

Los niños pequeños pueden diferenciar entre las personas que les son familiares y las que no. Como resultado, pueden comenzar a mostrar ansiedad extraña. Mantenerse en contacto cercano, siempre que sea posible, es una de las mejores maneras de aliviar el malestar y la ansiedad.

Algunas ideas para distraer y consolar a su niño pequeño incluyen:

- Explicar lo que sucederá en un lenguaje apropiado para el desarrollo.
- Hablando de cuándo regresarás si debes estar separado.
- Abrazos y sujeción.
- Dar un chupón.
- Poner música o una película.
- Proporcionar una cobijita que sea familiar o "amorosa".
- Mecerlo rápidamente.
- Cantar o decir rimas infantiles.
- Jugando a pat-a-cake.
- Mostrar libros (especialmente libros emergentes o de sonido), marionetas u otros juguetes.
- Soplando burbujas.
- Ir a dar un paseo en carreta por el hospital.

Consejos de consuelo para niños en edad preescolar (3 – 5 años)

Los niños en este grupo de edad están desarrollando el pensamiento imaginativo y mágico. Pueden resistirse a los procedimientos y volverse tranquilos, pegajosos o emocionales cuando experimentan estrés o ansiedad.

Algunas ideas para distraer y consolar a su hijo en edad preescolar incluyen:

1. Explicar lo que sucederá en un lenguaje apropiado para el desarrollo.
2. Dígale a su hijo cuándo regresará si debe estar separado.
3. Acariciar o abrazar a su hijo.
 - Poner música o una película.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

- Deje que su hijo juegue un juego de mano.
- Permitir que su hijo apriete una mano, masilla o una almohada.
- Practicar la respiración profunda.
- Contando juntos.
- Mostrar libros (especialmente libros emergentes o de sonido).
- Soplar burbujas o molinetes.
- Cantar canciones favoritas.

Hablar sobre situaciones fingidas o sus planes después de la prueba o el procedimiento (describiendo un viaje al parque, la playa u otro destino divertido, ¡real o imaginado!).

Fomentar el juego.

Consejos de consuelo para niños en edad escolar (6 – 12 años)

Los niños en edad escolar están empezando a entender y a interesarse por cómo funciona el cuerpo. Los niños de esta edad pueden tener muchas preguntas sobre lo que sucederá durante una prueba o procedimiento. Están desarrollando un sentido más fuerte de independencia y disfrutan de tener opciones, cuando es posible.

Algunas ideas para distraer y consolar a su hijo en edad escolar incluyen:

- Explicarle a su hijo en términos concretos, pero apropiados para el desarrollo, lo que sucederá y cómo podría verse o sentirse después.
- Dígale a su hijo cuándo regresará si debe estar separado.
- Permitir que su hijo participe en algunas opciones, según corresponda.
- Permitir que su hijo apriete una mano, masilla o una almohada.
- Tocar música o una película.
- Proporcionar actividades artísticas para la expresión terapéutica de sentimientos.
- Deje que su hijo juegue un juego de mano.
- Permitir que su hijo apriete una mano, masilla o una almohada.
- Practicar la respiración profunda.
- Contando juntos.
- Mostrar libros (especialmente libros emergentes o de sonido).
- Soplar burbujas o molinetes.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

- Cantar canciones favoritas.

Hablar sobre situaciones fingidas o sus planes después de la prueba o el procedimiento (describiendo un viaje al parque, la playa u otro destino divertido, ¡real o imaginado!).

Fomentar el juego.

Consejos de consuelo para niños en edad escolar (6 – 12 años)

Los niños en edad escolar están empezando a entender y a interesarse por cómo funciona el cuerpo. Los niños de esta edad pueden tener muchas preguntas sobre lo que sucederá durante una prueba o procedimiento. Están desarrollando un sentido más fuerte de independencia y disfrutan de tener opciones, cuando es posible.

Algunas ideas para distraer y consolar a su hijo en edad escolar incluyen:

- Explicarle a su hijo en términos concretos, pero apropiados para el desarrollo, lo que sucederá y cómo podría verse o sentirse después.
- Dígale a su hijo cuándo regresará si debe estar separado.
- Permitir que su hijo participe en algunas opciones, según corresponda.
- Permitir que su hijo apriete una mano, masilla o una almohada.
- Tocar música o una película.
- Proporcionar actividades artísticas para la expresión terapéutica de sentimientos.
- Deje que su hijo juegue un juego de mano.
- Practicar la respiración profunda.
- Contando juntos.
- Soplar burbujas o molinetes.
- Cantar canciones favoritas.

Hablar sobre situaciones fingidas o sus planes después de la prueba o el procedimiento (describiendo un viaje al parque, la playa u otro destino divertido, ¡real o imaginado!).

Consejos de consuelo para adolescentes (13 – 18 años)

Los adolescentes están desarrollando un mayor sentido de identidad propia y una mayor necesidad de privacidad. Honre la necesidad de su hijo adolescente de hacer preguntas para comprender lo que sucederá durante las pruebas y los procedimientos.

Algunas ideas para distraer y consolar a su hijo adolescente incluyen:

- Explicarle a su hijo adolescente en términos concretos lo que sucederá y cómo podría verse o sentirse después.
- Dígale a su hijo adolescente cuándo regresará si debe estar separado.
- Permitir que su hijo adolescente participe en algunas opciones, según corresponda.
- Permitir que su hijo adolescente apriete una mano, masilla o una almohada.
- Tocar música o una película.
- Deje que su hijo adolescente juegue un juego portátil.
- Proporcionar libros o revistas.
- Proporcionar actividades artísticas para la expresión terapéutica de sentimientos.
- Practicar la respiración profunda.
- Hablar sobre sus planes después de la prueba o procedimiento.
- Permitir que su hijo adolescente use la tecnología para mantenerse en contacto con amigos fuera del hospital.

Consejos de consuelo para hermanos

Cuando un hermano o hermana va al hospital o necesita atención médica, los hermanos a menudo tienen muchas preguntas y pueden experimentar ansiedad. Pueden sentirse excluidos y celosos del tiempo que los padres pasan con su hermano. Si necesitan quedarse con familiares durante una estadía en el hospital, las rutinas y el entorno desconocidos pueden provocar estrés.

Algunos consejos de preparación y educación incluyen:

- Proporcionar respuestas honestas a preguntas sobre la condición de un hermano y la necesidad de atención médica.
- Explicar las situaciones de emergencia lo antes posible.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

- Permitir que los hermanos y hermanas participen en visitas al hospital y sesiones de educación, si es posible.
- Representar experiencias hospitalarias con personas, muñecas o títeres.
- Leer historias sobre hospitales o tener un hermano que tiene una afección médica.
- Llevar a los hermanos a visitar a su hermano o hermana en el hospital, si es posible.

Si debe estar fuera de casa para quedarse con un niño en el hospital, trate de mantener el contacto diario con su otro hijo o niños. Puede fomentar las conexiones al:

- Escribir cartas, grabar mensajes, hablar por teléfono o enviar mensajes de texto.
- Grabar cuentos antes de acostarse o leer a los niños por teléfono.
- Proporcionar un artículo de comodidad especial para mantener mientras su hermano está hospitalizado.
- Reservar un tiempo especial para pasar con su otro hijo o hijos, especialmente si la estadía en el hospital del hermano es prolongada.

Recursos adicionales

Para obtener más ayuda para preparar a su hijo o niños para una estadía en el hospital o atención médica, considere programar un recorrido por el hospital y una sesión de educación. Para obtener más información o para programar un recorrido, llame a Child and Family Services al 651-229-3855.