

DECÁLOGO en resumen...

- 1** Decir verbalmente y a menudo cuánto les queremos y que estamos a su lado para ayudarles. Apoyarles en los momentos difíciles dejándoles que expresen lo que sienten.
- 2** Permitir que pregunten todas sus dudas. Siempre habrá un profesional sanitario que pueda ayudarnos a contárselo. Saber les tranquiliza.
- 3** Poner atención en cómo se sienten ante la hospitalización y el dolor, para poder ayudarles a que lo afronten mejor.
- 4** Hablar con ellos crea intimidad y confianza mutua y puede ayudarnos a entender y afrontar mejor la situación juntos.
- 5** No regañar en situaciones potencialmente estresantes o que puedan causar dolor, como por ejemplo punciones, sino tranquilizar.
- 6** Confiar en la ayuda del personal del hospital.
- 7** No hablar “en secreto” con el personal sanitario o con otros adultos cuando los niños estén cerca. Esta actitud les puede generar incertidumbre y llevar a pensar que algo no va bien.
- 8** Incentivar a que se relacionen con otros niños y disfruten de las actividades lúdicas del hospital. Colaborar para que se distraigan.
- 9** Facilitar las visitas de familiares, amigos, profesores, compañeros de deporte... y que les dediquen tiempo.
- 10** Potenciar que se fijen en las cosas positivas del hospital, de su vida y de ellos mismos.



Borremos
el dolor
infantil



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI



Cátedra de
Dolor Infantil



Fundación
GRUNENTHAL
España



FUNDACIÓN
ATRESMEDIA



Guía de
Orientación para
PADRES o TUTORES
de niños hospitalizados



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI



Cátedra de
Dolor Infantil



Fundación
GRUNENTHAL
España



FUNDACIÓN
ATRESMEDIA



Borremos
el dolor
infantil

Si estáis leyendo esto es porque vuestro hijo/a está hospitalizado o estáis acompañando a un menor ingresado. Esto conlleva una serie de cambios en vuestra vida y en la de los más jóvenes: vuestro entorno y rutinas cambian, os podéis sentir preocupados, con incertidumbre, pero también con la tranquilidad de que estáis atendidos, en buenas manos y con la esperanza de que todo irá bien.



¿Sabías que...?

Un estudio realizado en 20 hospitales españoles nos dicen que los niños hospitalizados:

- Se sienten, en general, **ánimicamente bien cuando están en el hospital.**
- En general se sienten **tranquilos y contentos.**
- Dicen estar **a gusto con el personal del hospital** porque son cercanos y cariñosos.
- Suelen vivir su experiencia en el hospital como **algo pasajero y valoran positivamente su parte lúdica y social** (voluntariado, aula hospitalaria, actividades, relacionarse con otros niños, etc.)
- Suelen sentir **más tranquilidad cuando están informados de lo que les sucede** y las pruebas que les van a hacer.

¿Qué puedo hacer si me siento mal?

Las emociones forman parte de nuestra vida y en situaciones difíciles, como la que podéis estar viviendo en este momento, **las emociones negativas se ponen en primer plano** (preocupación, miedo, angustia, tristeza, ira...) aunque a veces nos desbordan y nos bloquean, **estas sensaciones nos pueden ayudar a ponernos en marcha, a buscar la ayuda necesaria, y asimilar la situación con calma.**

UN DATO CIENTÍFICO: cuando estamos tristes, angustiados, etc., la atención y la memoria tienden a estar en consonancia con ese estado de ánimo. **Cuanto peor estamos emocionalmente, más negro lo vamos a ver todo, porque nuestra mente va a fijarse y a recordar más lo negativo.** Rompe esta inercia fijándote y recordando lo que va bien.



¿Cómo puedo llevar mejor mis sentimientos negativos?

- Es bueno demostrar fortaleza pero **también tienes derecho a derrumbarte en algunos momentos.**
- **Expresando nuestros sentimientos** con familiares y personas de nuestro entorno, nos sentiremos mejor. Procura no hacerlo en presencia de los niños y niñas o cerca de ellos.
- Habla con ella/él y permítele realmente expresar sus sentimientos y sensaciones. **Hablar despeja dudas y os une.**
- Habla con **el personal médico, te ayudará** a enfrentarte al proceso por el que estáis pasando.

¿Qué hacer si el niño/a tiene dolor?

Los más pequeños a menudo tienen diferentes formas de afrontar estas situaciones. **Si están asustados o centrados en el malestar, pueden sentir más dolor.** Tenemos que ayudarles para que no se asusten, **transmitiéndoles mensajes tranquilizadores o distrayéndoles con actividades que les gusten,** fomentando las relaciones con otros niños/as y haciendo que participen en actividades en el hospital.

Dejar que expresen el dolor. Muchas veces frases como “no seas pequeño, tienes que ser valiente”... hacen que el niño/a se cohiba y no exprese lo que siente y eso contribuye a un hermetismo que no ayuda.

Es importante que les demos la información que nos pidan, haciéndolo de forma adaptada para ellos y ellas; animarles a que conozcan el hospital, hablarles de los buenos profesionales que hay en ellos, explicarles aquello de positivo que pueden encontrar en el hospital también.

Los niños/as imitan nuestro comportamiento. Si les decimos, por ejemplo: “Estoy un poco triste pero es normal, no pasa nada, en un rato se me pasa”, favorecéis que expresen sus emociones y así podréis ayudarles con sus temores.

Potenciar el pensamiento positivo: “Si crees en algo positivo, lo atraes”

ES BUENO QUE OS SIENTAN MUY CERCA
PERO LA SOBREPOTECCIÓN NO ES NECESARIA

Las inyecciones. ¿Qué puedo hacer para tranquilizarle?

El estudio realizado nos dice que lo que más temen son las inyecciones y punciones. Podemos ayudarles:

- **Explicándoles para qué sirve lo que le van hacer.**
- **Distrayéndoles en el momento del pinchazo.**
- **Utilizando en ese momento algún juego (como que se imaginen que el pinchazo es un mosquito bueno y que les lleva información a los médicos para que puedan ayudarle).**
- **Permitiéndoles que expresen cómo se sienten, y diciéndoles que es normal que se sientan así y que probablemente se les pasará.**
- **No enfadarse con los niños/as porque lloren o tengan miedo.**

