

DECÁLOGO. EN RESUMEN...

1. Decirles verbalmente y a menudo cuanto les queremos y que estamos a su lado para ayudarles. Apoyarles en los momentos difíciles dejándoles que expresen lo que sienten.
2. Permitirles que pregunten todas sus dudas. Siempre habrá un profesional sanitario que pueda ayudarnos a cómo contárselo. Saber les tranquiliza.
3. Poner atención en cómo se sienten ante la hospitalización y el dolor, para poder ayudarles a qué lo afronten mejor.
4. Hablar con ellos crea intimidad y confianza mutua, y puede ayudarnos a entender y afrontar juntos mejor la situación.
5. No regañarles en los momentos de dolor (punciones, tratamientos, intervenciones...) sino tranquilizarles.
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 puede generarles incertidumbre y llevarles a pensar que algo no va bien.
8. Incentivarles 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.

AGRADECIMIENTOS

COMPLEJO ASISTENCIAL DE BURGOS
COMPLEJO ASISTENCIAL DE LEÓN
COMPLEJO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE A CORUÑA
COMPLEJO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE OURENSE
COMPLEJO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE PONTEVEDRA
COMPLEJO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE SANTIAGO
COMPLEJO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE VIGO
HOSPITAL 12 DE OCTUBRE DE MADRID
HOSPITAL ARRIXACA DE MURCIA
HOSPITAL DE FERROL
HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO DE ALBACETE
HOSPITAL LA FE DE VALENCIA
HOSPITAL LA PAZ DE MADRID
HOSPITAL MATERNO INFANTIL DE CANARIAS
HOSPITAL NIÑO JESÚS DE MADRID
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO DE BADAJOZ
HOSPITAL RÍO HORTEGA DE VALLADOLID
HOSPITAL SAN PEDRO DE LOGROÑO
HOSPITAL UNIVERSITARIO CENTRAL DE ASTURIAS
HOSPITAL VIRGEN DEL CAMINO DE NAVARRA

DR. FRANCISCO REINOSO BARBERO (Jefe de la Unidad del Dolor Pediátrico del H. La Paz. Madrid)

DR. JUAN CASADO (Jefe de Pediatría H. Niño Jesús. Madrid)

DRA. MAR SERRANO SÁNCHEZ (Médico de la Fundación Grünenthal)

DÑA. JULIA VIDAL (Psicóloga del Colegio Oficial de Psicólogos)

TNS DEMOSCOPIA

A TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS HOSPITALIZADOS QUE NOS HAN AYUDADO

Guía de Orientación para PADRES o TUTORES de niños hospitalizados

Basado en el “Estudio sobre el dolor en niños hospitalizados”
realizado por Fundación Antena3 y Fundación Grünenthal
en 20 hospitales de referencia de toda España





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 recientemente en los hospitales españoles nos dicen que los niños hospitalizados:

- Se sienten, en general, anímicamente bien cuando están en el hospital.
- En general se perciben 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...).
- Con respecto al dolor, lo perciben menos de lo que pensamos y en la mayoría de los casos saben cómo afrontarlo (respirando hondo, durmiendo, distrayéndose...).
- Suelen sentir más tranquilidad cuando están informados de lo que les sucede y de 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 o cerca de ellos.
- Expresar sí, pero no quejarse continuamente, es contraproducente.
- Habla con el niño/a y permítele realmente expresar sus sentimientos y sensaciones. Quizás te sorprenda que ellos no sufren tanto. Hablar despeja dudas y os une.
- Habla con el personal médico, te ayudará a no exagerar los peligros que puedes estar percibiendo o anticipando.
- Y en muchas ocasiones sólo queda aceptar la situación, para lo que puede ser necesario solicitar ayuda.

¿Qué hacer si el niño/a tiene dolor?

A veces creemos que a los niños les duele mucho más de lo que les duele y no tiene por qué ser así. Los más pequeños a menudo tienen diferentes formas de afrontar estas situaciones. Si los niños están asustados o más centrados en el malestar, pueden percibir 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 le produce una impotencia y un hermetismo que no ayuda.

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

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

Los niños 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 ellos expresen sus emociones y así podáis aliviarles de sus temores.

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



Las inyecciones. ¿Qué puedo hacer para tranquilizarle?

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

- Explicándoles para qué sirve lo que le van a 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, o que soplen imaginando que apagan velas).
- Permitiéndoles que expresen como se sienten y diciéndoles que es normal que se sientan así y que se les pasará.
- No enfadarse con los niños porque lloren o tengan miedo.