



# Cómo preparar a tu hijo para una hospitalización

Por Shani Thornton,  
MS, CCLS, RWWP

Cuando tu hijo tiene una enfermedad crónica, las hospitalizaciones y las visitas de emergencia pueden volverse más frecuentes. Sentirte preparado para estas admisiones hospitalaria puede ayudar a aliviar la ansiedad y el miedo. A continuación, algunos consejos que te ayudarán a crear un plan para tu familia.

## Visita de emergencia

Empaca una bolsa a la que se puedas acceder fácilmente durante una crisis médica. La bolsa de emergencia debe incluir ropa adicional, artículos de comodidad, juguetes pequeños, actividades, bocadillos, cargador de teléfono, registros médicos, contactos de emergencia, pluma y papel. Muchas

familias dejan su bolsa de viaje en el automóvil o tienen una ubicación específica dentro de su hogar. También puede ser útil dejar una nota de recordatorio para tomar artículos que quizás no estén empaquetados, como un teléfono, tableta y billetera.

### Admisión hospitalaria

Cuando tu hijo tenga un procedimiento médico que implique pasar la noche en el hospital, ayúdalo a sentirse preparado incluyéndolo en las decisiones. Háblale sobre lo que experimentará con palabras que pueda entender. Es útil ser honesto y responder sus preguntas lo mejor que pueda.

### Bebés (0-12 meses)

Los cuidadores pueden ayudar a que sus bebés se sientan preparados asegurándose de que tengan empaquetados los artículos cómodos, como una manta suave, un

peluche y un chupón. Los bebés pueden captar las respuestas emocionales de sus cuidadores, por lo que es importante expresar confianza y seguridad. Cuando un cuidador está angustiado, los bebés también responderán de manera similar. Los elementos de distracción como burbujas, libros de cartón y cantar una canción de cuna pueden ayudar a aliviar sus miedos.

### Niños pequeños (1-3 años)

Para los niños pequeños, es mejor informarles un día antes de su admisión. Usa palabras muy simples que puedan entender. También se recomienda incorporar juegos médicos y elementos que puedan ver o experimentar. También puede ser útil leer libros y ver videos cortos animados sobre cómo ir al hospital. Empaca una bolsa con artículos de confort, juguetes pequeños y burbujas. Darles

## Recursos adicionales

### Libros para niños:

Primera vez en el hospital por Jess Stockham

Ir al hospital por Fred Rodgers

Ir al hospital... ¿Qué veré? por Jaynie R. Wood

Cirugía el domingo por, Kat Harrison

Llevar a su hijo al médico o al hospital por Patricia Weiner

La historia de la hora de dormir del hospital por Jessica Ehret



oportunidad para que tomen decisiones también les dará una sensación de control.

## Preescolar (3-5 años)

Para los niños en edad preescolar, es útil informarles con unos días de anticipación. Es beneficioso incorporar juegos médicos, libros, videos e incluso crear una breve historietta sobre lo que experimentarán. Recuerda utilizar palabras sencillas que puedan entender. Explica lo que experimentarán usando sus cinco sentidos. Por ejemplo, tendrá un brazalete de presión arterial en su brazo. Puede sentirse como un abrazo fuerte durante unos segundos. Puedes optar por tomar mi mano o fingir que soplas las velas de cumpleaños.

Ayuda a tu hijo a decidir qué artículos de confort le gustaría empacar. Si trae una tableta, puede ser útil cargarla con algunos juegos o películas nuevos. Si la admisión al hospital dura más de unos pocos días, es posible que tu hijo desee empacar su propia funda de almohada, peluche o manta. También es útil tener un pequeño álbum con fotos de miembros de la familia y mascotas que su hijo pueda ver.

## Edad escolar (6-11 años)

Los niños en edad escolar deben ser informados sobre la admisión con 5 a 7 días de anticipación. Es posible que tengan más preguntas sobre el procedimiento, la duración de la estadía en el hospital y si les va a doler. Dale información honesta y valida sus sentimientos. Puedes comenzar a ayudarlos a comunicarse con su equipo médico y a hablar por sí mismos. Por ejemplo, “Estas preguntas que tienes, son excelentes. Creo que deberías preguntarle a la enfermera o al médico en tu cita preoperatoria “. Los niños en edad escolar también pueden empacar artículos de

confort, libros, tabletas, auriculares y música.

## Adolescentes (12-18 años)

Lo ideal es decirle a los adolescentes con al menos una semana de anticipación. Deben tener un papel activo en su atención médica, comunicando y defendiendo sus necesidades ante el equipo médico. Pueden optar por empacar artículos de tocar, artículos de confort, tabletas y un teléfono. Es importante brindarles privacidad durante su ingreso al hospital. Se debe tener un diálogo abierto y honesto, sobre cuándo le gustaría que estuvieras junto a la cama y cuándo necesitará un descanso.

## Recursos hospitalarios

Muchos hospitales infantiles tienen especialistas en calidad de vida infantil que pueden ayudar a mejorar la experiencia hospitalaria de tu hijo. Informa a tus doctores si crees que tu hijo se beneficiaría de este servicio. Los especialistas en calidad de vida infantil pueden ayudar a aliviar la ansiedad por las extracciones de sangre, la colocación de una vía intravenosa y los procedimientos quirúrgicos, entre otras cosas. También es importante compartir con anticipación



cualquier experiencia hospitalaria positiva o negativa con tus doctores, para que puedan tratar de planificar con anticipación y ayudarlos a ti y a tu hijo a prepararse para la hospitalización. ¿Qué funcionó bien o no en hospitalizaciones previas? Sobre todo, recuerda ser defensor de tu hijo durante este proceso. Los doctores no pueden ayudarte a apoyar a tu hijo si no están al tanto de tus preocupaciones y hablar en nombre de tu hijo es un gran ejemplo de defensa para él.

*Shani Thornton, MS, CCLS, RWWP es una especialista certificada en calidad de vida infantil y madre de dos niños. Ella brinda servicios calidad de vida infantil a través de su práctica privada, en el norte de California.*

*Ella apoya a las familias que enfrentan los desafíos de la vida como enfermedades, pérdidas, traumas y transiciones. A través del juego terapéutico, las artes creativas, la educación y el apoyo emocional, ayuda a los niños a procesar estos desafíos y a crear un plan para afrontar y apoyar mejor sus necesidades. Ofrece visitas a domicilio, consultas telefónicas / virtuales, talleres para cuidadores y apoyo a programas comunitarios y escuelas. También es una proveedora registrada de Wonders & Worries, que atiende a niños que tienen un ser querido con un diagnóstico médico. Publicó un libro de preparación para niños, “Es hora de su chequeo: qué esperar cuando vaya a una visita al médico” y es miembro actual de la Junta de la Asociación de Terapia de Juego de la Sección de Sacramento de California. Puede ser contactada en [ChildLifeMommy.com](http://ChildLifeMommy.com).*