

# En el hospital:

## Cómo ayudar a mi adolescente a sobrellevar la situación



Los síntomas de estrés traumático son comunes después de una hospitalización, una enfermedad o una herida grave. Aunque sea su hijo adolescente quien está enfermo o herido, toda su familia puede verse afectada. Al principio, es posible que usted no esté preparado, como cuidador, para ayudar a su hijo (o a sí mismo) a sobrellevarlo.

### Los síntomas de estrés traumático pueden incluir:

- Enojarse o molestarse fácilmente
- Sentirse ansioso, nervioso o confundido
- Estar irritable o desprendido de los demás
- Sentirse vacío o insensible

### Cosas del hospital que pueden ser traumáticas para los adolescentes:

- Incertidumbre acerca de lo que podría suceder
- Sentir dolor o soportar procedimientos dolorosos
- Tener una herida visible o quedar lesionado para siempre
- Temor acerca de lo que pensarán los demás al saber que está enfermo o en el hospital
- Temor a morir

**El hospital también puede ser traumático para los padres:** Tener un hijo adolescente enfermo, lesionado u hospitalizado provoca frecuentemente sentimientos de frustración, tristeza, preocupación o impotencia.

- Para los padres, es estresante cuando las relaciones con el personal médico toman prioridad, y otras relaciones y actividades importantes son interrumpidas o suspendidas.
- Tanto para los padres como para los hijos adolescentes, la experiencia hospitalaria frecuentemente desafía las creencias más íntimas acerca de la seguridad, la vulnerabilidad y la justicia.

Además, muchos padres se sienten poco preparados para hablar con sus hijos adolescentes que están enfermos o lesionados (o con sus otros hijos) sobre sentimientos, temores y dudas.

**Información especial para padres y cuidadores de adolescentes:** Hay profesionales en el hospital que tienen experiencia en ayudar a padres y adolescentes en su situación. Si usted está preocupado, tiene preguntas acerca de cómo ayudar a su hijo adolescente, o simplemente necesita hablar, por favor recurra a alguno de los recursos familiares disponibles en el hospital: podría ser un trabajador social, un capellán u otro profesional de la salud mental. También podría ser de ayuda alentar a su hijo adolescente a hablar con alguien. Lea además el reverso de este folleto para encontrar consejos sobre cómo ayudar a su hijo adolescente a sobrellevar su estadía en el hospital.

# Ocho formas de ayudar a su hijo adolescente a sobrellevar su estadía en el hospital

- 1 Usted es la persona más indicada para ayudar a su hijo adolescente.** Aunque a veces puede ser difícil, trate de mantenerse calmado y ofrecer tranquilidad. Abrácelo y elógielo a menudo. Recuérdele a su hijo adolescente que el personal médico tiene mucha experiencia y sabe ayudar a adolescentes enfermos y lesionados.
- 2 Tenga paciencia con su hijo adolescente.** Los sentimientos intensos son reacciones normales pero temporarias después de la experiencia hospitalaria. Recuérdele a su hijo adolescente que es normal sentirse confundido, enojado o asustado y que es bueno hablar de sus sentimientos. Reconozca que su hijo puede querer parecer “adulto,” pero al mismo tiempo sentirse asustado y necesitar que usted lo consuele y lo apoye.
- 3 Sea honesto con su hijo adolescente.** Los adolescentes quieren información, aun cuando no la soliciten. Si su hijo necesita someterse a un procedimiento doloroso, sea honesto sobre el hecho de que puede doler, pero explíquele también que su objetivo es ayudarlo a sentirse mejor. Cuanto más sepa qué esperar, más tranquilo se sentirá.
- 4 Incluya a su hijo adolescente en las discusiones médicas cuando sea posible.** Apóyelo a hacer sus propias preguntas a los médicos y enfermeras. Ayude a su hijo a participar en la toma de decisiones planificando de antemano las formas de sobrellevar el dolor y los procedimientos estresantes.
- 5 Conversen acerca de sus sentimientos.** Los adolescentes a menudo saben más de lo que admiten, pero a veces pueden malinterpretar la información o los sentimientos de las otras personas. Pregúntele cuidadosamente para saber lo que piensa y cree su hijo adolescente, y comparta con su hijo sus propios pensamientos, sentimientos y reacciones.
- 6 Los adolescentes suelen sentir vergüenza y se preocupan especialmente por cómo se verán y se llevarán con los demás, así como por su privacidad.** Tranquilece a su hijo, pero sea sincero. Encuentre formas de respetar y de apoyar la privacidad de su hijo adolescente. Permítale hacer por sí mismo algunas cosas relativas a su cuidado personal.
- 7 Ayude a su hijo adolescente a mantener el contacto con sus viejos amigos, y también a hacer nuevas amistades.** Pida al personal médico que lo ayude a presentar a su hijo a otros pacientes del piso con experiencias similares.
- 8 Cuide de sí mismo.** Su hijo adolescente se da cuenta si usted está preocupado, molesto o no duerme lo suficiente, y eso hace que las cosas sean más difíciles para todos. No tema pedir ayuda a sus familiares o amigos. Hable sobre sus preocupaciones con otros adultos, tales como los miembros de su familia o amigos, el ministro de su iglesia, su médico o consejero.

