

Cuando duele: Cómo enfrentarse al dolor

Julio recibió un tratamiento doloroso en el hospital. Pero Anita le ayudó a aprender nuevas maneras de sobrellevar el dolor. Después de la historia, cuéntale al perro Fido cómo has sobrellevado tú el dolor.



A veces tengo dolor a causa de mi enfermedad, pero nunca tanto como esta vez. Tenía miedo de que algo muy malo me estuviera pasando. Lloraba muy fuerte cuando llegué con mi abuela a la Sala de Emergencias.

Una señora del hospital, Anita, me preguntó si quería hacer burbujas mientras esperaba al doctor. Me dijo que sería divertido. Eso me ayudó a olvidarme del dolor por un rato.

Cuando finalmente me atendió el doctor, me dijo que tendría que quedarme en el hospital y que tendrían que darme los medicamentos a través de una aguja. Le dije a mi abuela que tenía miedo. Ella me dijo que iba a estar bien, pero que debíamos pedirle al médico que nos explicara lo que me iban a hacer.

El Dr. López me dijo que el medicamento ayudaría con el dolor y serviría contra mi enfermedad. Me dijo que debido a mi enfermedad podría tener dolor como este algunas otras veces. Me dijo que Anita conocía algunos juegos que me ayudarían a sobrellevar el dolor.

Anita y yo inventamos una historia acerca de una de mis actividades favoritas: nadar en la piscina en un día de calor. Ella me enseñó a pensar en eso cada vez que tuviera que recibir el medicamento a través de la aguja.

También me enseñó un ejercicio de relajación en que yo aflojaba mis brazos y piernas y respiraba profundamente. Hablamos sobre las otras cosas que yo había hecho antes para intentar soportar el dolor, como jugar juegos, mirar dibujos animados o escuchar música. Hicimos una lista de esas cosas. Así yo podría recordar cómo enfrentarme al dolor.

Mi abuela también tuvo la idea del “cupón de helado”. Ella me daría un cupón cada vez que yo intentara hacer una de las cosas de la lista al recibir la inyección con el medicamento. Yo podría cambiar cada cupón por un helado.



La primera vez que me dieron la inyección con el medicamento, me puse a llorar y me olvidé todas las cosas que Anita me había enseñado. Pero mi abuela sacó la lista y repetimos toda la historia inventada sobre la piscina. ¡Eso me ayudó! La siguiente vez que me tocó la aguja, repetimos la historia nuevamente y ya no pensé tanto sobre mi dolor.

“No puedo decir que me gustó estar en el hospital, pero aprendí mucho sobre como sobrellevar el dolor.”

Y ahora que estoy en casa, ¡tengo tres cupones de helado que pienso utilizar!



Todo el mundo siente dolor a veces. ¿Cómo has sobrellevado tú el dolor? Llena los espacios para completar la historia.

En el hospital, las cosas que eran dolorosas eran _____ y _____.
(algo que era doloroso) (algo más que era doloroso)

El dolor me hacía sentir _____. Algunas de las cosas que me ayudaron

a sentirme mejor fueron _____ y _____.
(algo que te hizo sentir mejor) (algo más que te hizo sentir mejor)

Las personas que me ayudaron a sentirme mejor cuando sentía dolor fueron _____.
(nombres de personas)

La próxima vez que sienta dolor, puedo hacer _____ para tratar de sentirme mejor.
(qué puedes hacer)

Un equipo de personas en el hospital le ayudó a Julio a enfrentarse al dolor. Elige de entre los dibujos a las personas quien les pedirías que estuvieran en tu equipo. En los cuadritos, escribe las cosas que tú y ellos podrían hacer juntos para ayudarte a sobrellevar el dolor.

