

Estrés: una reacción normal a estar en el hospital

- Cuando su niño se encuentra en el hospital, es normal sentirse estresado. Es útil conocer los efectos del estrés, cómo manejarlo, y formas de cuidarse usted mismo.
- ¿Cómo se manifiesta el estrés?
 - **En usted:** se siente aburrido, irritable, triste y “en alerta roja”. Es posible que evite amigos y familia.
 - **En el niño:** dificultad para separarse de usted, apego, llanto en abundancia, tristeza/mal humor/introversión, caprichos.
 - **En la familia y amigos:** probablemente no sepan cómo brindar apoyo y/o pueden no realizar visitas.

Cuidarse a usted y a su familia

Todo el mundo tiene diferentes formas de lidiar con el estrés. A continuación se presentan algunas sugerencias, pero encuentre la que más le sirva.

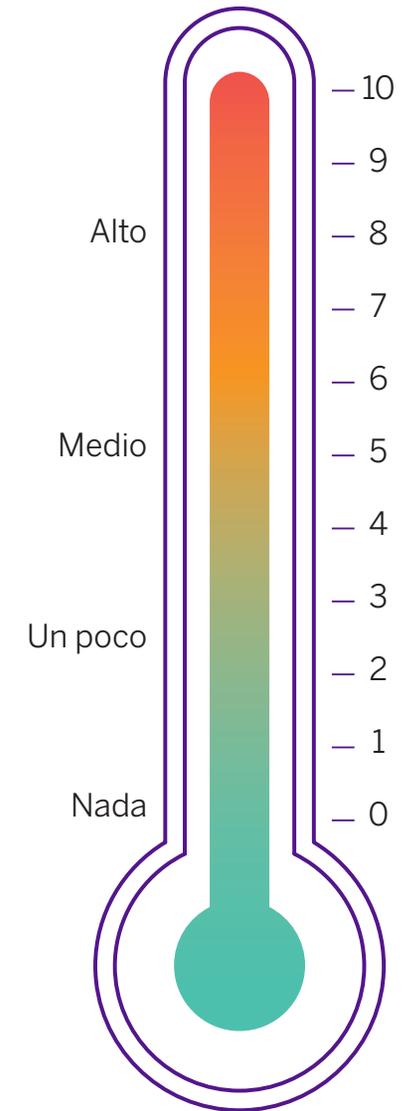
- Comuníquese con nuestros Servicios de Apoyo Familiar.
- Hable con sus amigos y familia sobre lo que necesita y sobre cómo se siente. Es posible que no entiendan cómo se siente, pero puedan escucharlo.
- Escuche y tenga en cuenta los sentimientos y el estrés del niño.
- Traiga elementos de casa que representen bienestar para usted y el niño.
- No olvide comer y beber agua y líquidos saludables.
- Haga ejercicios de respiración profunda de un minuto.
- Utilice auriculares o escuche música para reducir el ruido.
- Utilice el cuarto de meditación.
- Haga caminatas cortas por el lugar.



Creada en asociación con familias y expertos de nuestro Sala Institute for Child and Family Centered Care (Instituto sala de atención médica centrada en niños y familias)

Termómetro de estrés familiar

¿Cómo se siente?



HASSENFELD
**CHILDREN'S
HOSPITAL**
AT NYU LANGONE

Factores estresantes comunes

Si su niño necesita pasar tiempo en el hospital, es posible que se sienta estresado. A continuación figuran factores estresantes que pueden afectar a las familias.

Estadía del niño en el hospital:

- Comodidad y bienestar del niño
- Estado de salud del niño
- Tratamiento del niño
- Comunicación con el equipo
- Coordinación del tratamiento
- Habitación compartida/necesidad de privacidad
- Idioma/vuestiones culturales

Sus sentimientos:

- Preocupación/ansiedad/miedo
- Tristeza y depresión
- Soledad/aislamiento
- Enojo/irritabilidad
- Confusión/incertidumbre
- Culpa/bergüenza
- Desesperanza/impotencia
- Cuestiones espirituales/preocupaciones

Su salud:

- Dolor/incomodidad
- Náusea/pérdida de apetito
- Dolores de cabeza
- Problemas para dormir
- Fatiga

Vida diaria:

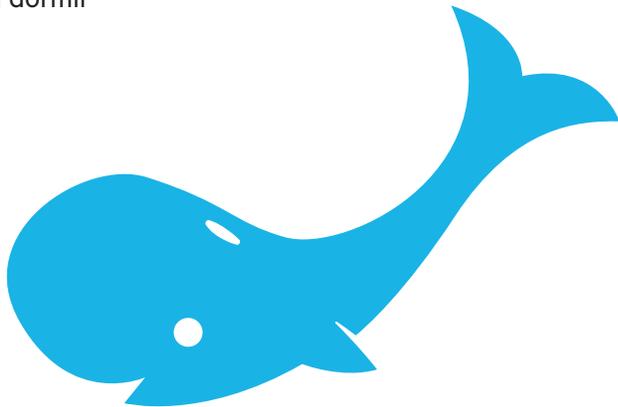
- Seguro y problemas de dinero
- Trabajo/escuela
- Cuidado infantil
- Transporte
- Hogar

Familia y relaciones:

- Pareja/cónyuge
- Niños
- Familia/amigos
- Necesidad de mayor apoyo

Transición/Planificación del alta:

- Traslado entre unidades
- Transición a rehabilitación o centro de cuidados
- Alta/ir a casa
- Ir a casa con asistencia o equipos
- Citas de seguimiento



Servicios de Apoyo Familiar.

Tenemos a disposición nuestros servicios de apoyo familiar para usted y su familia.

Trabajador social

Conversa con los niños y sus familias sobre los asuntos sociales, emocionales y financieros que surgen cuando un miembro de la familia padece de una patología médica. Comunica a los niños y a sus familias con recursos de la comunidad y asiste en la planificación del alta.

Especialista en niñez y terapeuta artístico.

Brinda apoyo emocional a las familias. Ayuda al niño a seguir adelante a través del juego. Ofrece información médica adecuada a la edad.

Programa de integración de Salud/Mente y Cuerpo en la unidad

Ofrece asistencia integrada para padres y niños sin cargo dentro de la unidad. Los servicios incluyen meditación de conciencia plena, toque terapéutico, Reiki, M-Technique (que consiste en suaves toques en pies y manos), Yoga y Masaje.

Capellán

Ofrece apoyo a las familias de todas las corrientes espirituales y creencias culturales, ayuda al niño y a usted a explorar el significado, la esperanza, y la conexión.

Psicólogo y psiquiatra

Los expertos en la salud conductual pueden ayudar al niño y a la familia a lidiar con enfermedades, ansiedad, y dolor emocional.

Equipo de cuidados paliativos

Ayudan al niño con enfermedades graves al brindarle alivio de sus síntomas, del dolor y del estrés.

Intérprete de idiomas

Brinda servicios de interpretación de idiomas a aquellas familias que prefieran recibir información en un idioma que no sea inglés.

Horas de familia a familia

Junta a las familias para que se conozcan, conversen, se tomen un descanso, y disfruten de refrigerios.

Si desea conocer más sobre alguno de nuestros servicios de apoyo familiar, consulte con algún miembro del equipo de salud.